



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Centro de Estudios de Postgrado

Trabajo Fin de Máster

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA ENSEÑANZA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ADOLESCENCIA

Alumno/a: **Martín Martínez, Julia**

Tutor/a: Prof. D. Cristóbal Villanueva Roa

Dpto.: Orientación educativa

04, 2021

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. ANÁLISIS DEL CONTEXTO	6
2.1. Localización y descripción del centro	6
2.2. Aspectos demográficos y socioeconómicos	9
2.3. Características del alumnado	10
2.4. Definición del problema	11
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	12
4. PROPUESTA DE ORIENTACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA	21
4.1. Planificación	21
4.2. Diseño del programa	22
4.2.1. Objetivos.....	22
4.2.2. Competencias	23
4.2.3. Unidades de actuación	25
4.2.4. Recursos	25
1. Humanos.....	25
2. Instalaciones y materiales	25
4.2.5. Unidades de actuación:	
Acción tutorial	25
1. Justificación.....	25
2. Destinatarios.....	27
3. Objetivos.....	27
4. Metodología.....	27
5. Actividades.....	28
Atención a la diversidad	35
1. Justificación	35
2. Destinatarios	36
3. Objetivos	36
4. Metodología	36
5. Actividades	37
Orientación educativa y profesional	42
1. Justificación	42
2. Destinatarios	43
3. Objetivos.....	43
4. Metodología	43
5. Actividades.....	43
4.3. Aplicación	48

4.4. Cronograma	49
4.5. Evaluación	52
4.5.1. Inicial.....	52
4.5.2. De seguimiento	52
4.5.3. Final	52
4.6. Toma de decisiones	53
5. BIBLIOGRAFÍA	54
6. ANEXOS	58

RESUMEN

Cada vez se le da más relevancia a la inteligencia emocional para conseguir el desarrollo integral del alumnado y su bienestar, especialmente durante la adolescencia, debido a que se trata de una etapa con gran cantidad de cambios físicos y mentales y en la que las personas tienen que hacer frente a unas situaciones complejas sin disponer de las herramientas necesarias para su éxito. Teniendo esto en cuenta, se ha creado un programa de inteligencia emocional dirigido a los estudiantes de 1º ESO con el fin de desarrollar en los menores la inteligencia emocional como factor de protección. El presente programa se realizará durante todo el curso escolar y desde los tres ámbitos de intervención de la Orientación Educativa: Acción Tutorial, Atención a la Diversidad y Orientación Académica y Profesional. Todas las actividades que se realizarán en las diferentes sesiones establecidas tienen el objetivo final de trabajar los aspectos principales de la educación emocional, como son, por ejemplo, la autoestima, autoconocimiento, regulación emocional y empatía.

Palabras clave: inteligencia emocional, orientación educativa, bienestar, comunicación.

ABSTRACT

Emotional intelligence is increasingly being given importance to achieve the integral development of students and their well-being, especially during adolescence, because it is a time of great physical and mental change and people have to deal with complex situations without the tools they need to succeed. With this in mind, an Emotional Intelligence program has been created for students in the 1st grade with the aim of developing emotional intelligence in children as a protective factor. This programme will be carried out throughout the school year and from the three areas of intervention of the Educational Guidance: Tutorial Action, Attention to Diversity and Academic and Vocational Guidance. All the activities that will be carried out in the different established sessions have the ultimate goal of working on the main aspects of emotional education, such as self-esteem, self-knowledge, emotional regulation and empathy.

Key words: emotional intelligence, educational guidance, well-being, communication.

1. INTRODUCCIÓN

Antes de que Salovey y Mayer (1990) y Daniel Goleman (1995) sacaran a la luz sus definiciones de la inteligencia emocional y se llevaran a cabo diferentes estudios acerca de la misma, apenas se tenían conocimientos sobre las emociones del ser humano y, por lo tanto, sobre la importancia que tienen para las personas. Por esta razón, entre otras, durante años, la inteligencia emocional no tuvo ningún tipo de importancia en los centros educativos y, en general, en la sociedad.

Hoy en día, la inteligencia emocional juega un papel crucial en la educación debido al conocimiento que se tiene actualmente sobre la gran cantidad de beneficios que aporta el uso inteligente de las emociones. Las emociones tienen un rol primordial en la vida de las personas, desde edades muy tempranas, ya que hay una estrecha relación entre este tipo de inteligencia con el bienestar subjetivo, satisfacción vital y felicidad académica. Una buena educación a nivel emocional potencia aquellas habilidades necesarias para una adecuada adaptación ante situaciones complicadas, para controlar esas transiciones emocionales que tanto desconciertan, llegando a ser dolorosas, y para crear estados de ánimo positivos, ayudando a las personas a gozar de una mejor estabilidad psicológica. Todo ello mejora, de forma indirecta, las relaciones interpersonales, la autoestima y el rendimiento escolar.

Aún así, cabe mencionar que todavía no se le da la relevancia que realmente merece, aunque hay consenso general sobre la importancia de las emociones durante todo el ciclo vital de las personas, especialmente durante la infancia y adolescencia, en la práctica nos olvidamos de llevarlo a cabo adecuadamente. Es cierto que ahora prácticamente todos los centros educativos optan por una educación emocional, de forma que los estudiantes adquieran un amplio bienestar personal. El problema es que no suele implantarse de una forma correcta o suficiente para la obtención de una buena inteligencia emocional.

La experiencia nos da evidencia de que la mayor parte de los alumnos y alumnas carecen de una buena gestión de sus emociones y autoconocimiento, afectando negativamente al ambiente en el aula y a los resultados académicos. Se sabe que el problema radica, en parte, en la falta de esta educación en las aulas y en que los profesionales también tienen escasa inteligencia emocional, por lo que será esencial que el profesorado obtenga alguna formación para la obtención de unos mejores resultados.

Considerando lo mencionado anteriormente, con este Trabajo de Fin de Máster se pretende implantar un programa de enseñanza de inteligencia emocional en un instituto de educación secundaria (IES) para mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes, llevado a cabo por todos los docentes del centro educativo, cooperando con otros profesionales y con la colaboración frecuente de los familiares. Estamos

hablando de un programa de prevención e intervención, ya que tratamos de dotar a los menores de aquellas herramientas necesarias para poder enfrentarse a las demandas que se dan en su entorno. Como profesionales de la orientación, entra dentro de nuestra función ensalzar el aprendizaje emocional en los centros educativos para un desarrollo integral de nuestros estudiantes y, por ende, la mejora de las relaciones interpersonales.

2. ANÁLISIS DEL CONTEXTO

2.1. *Localización y descripción del centro*

El siguiente Programa de Orientación e Intervención Psicopedagógico se realizará desde el Departamento de Orientación (DO) del IES Luis Bueno Crespo de Armilla, Granada. El centro educativo se sitúa a la entrada de Armilla, en la Avenida de las Palmeras, cerca del centro comercial Nevada.



Imagen 1. Visión panorámica del IES Luis Bueno Crespo de Armilla (Granada). Fuente: [pinterest.com](https://www.pinterest.com)



Imagen 2. La puerta principal del instituto Luis Bueno Crespo. Armilla (Granada). Fuente: alianzafpdual.es



Imagen 3. Ubicación en el mapa satelital del IES Luis Bueno Crespo (Armillá, Granada).
Fuente: google maps visión con satélite

Este centro es un Instituto de Educación Secundaria que imparte la siguiente oferta académica:

- Educación Secundaria Obligatoria (1º, 2º, 3º y 4º de ESO)
- 2º y 3º ESO de PMAR: PMAR es un programa de mejora del aprendizaje y rendimiento.
- Bachillerato. El cual se puede hacer en función de las siguientes modalidades: Científico-Tecnológico y Humanidades-Ciencias Sociales.
- Bachillerato de adultos: en este caso la modalidad es mixta (Científico-Tecnológico + Humanidades-CCSS).
- Formación Profesional Básica (FPB). En el IES se imparten las FPB de Servicios Comerciales y Electricidad y Electrónica.
- Ciclos de Grado Medio: Actividades Comerciales (dual), Gestión Administrativa (horario de mañana y tarde), Inst. de Telecomunicaciones y Confección y Moda (horario de mañana y tarde).
- Ciclos de Grado Superior: Administración y Finanzas (Bilingüe y Dual. Horario de mañana y tarde), Proyectos Obra Civil, Sistemas de Telecomunicaciones e Informáticos (Bilingüe) y Patronaje y Moda.

Las instalaciones de las que dispone el centro son las siguientes:

- ✓ Aula de convivencia
- ✓ 2 Aulas de informática
- ✓ 2 Aulas de tecnología
- ✓ Aula de música

- ✓ Aula de moda
- ✓ Aula de electrónica
- ✓ Aula de patronaje
- ✓ Aula de artes
- ✓ Laboratorio de Biología
- ✓ Laboratorio de Física y Química
- ✓ Aulas de 2º y 3º de PMAR
- ✓ Aulas específicas para educación especial en las que trabajan principalmente las PT.
- ✓ Aula de apoyo para la integración
- ✓ Salón de usos múltiples
- ✓ Sala de lectura y Biblioteca
- ✓ Despacho de dirección, vicedirección, jefatura de estudios, sala de profesores y secretaría.
- ✓ Departamento de orientación
- ✓ Salas para los distintos departamentos:
 - Matemáticas, Informática y Educación Física
 - Física y Química, Ciencias Naturales y Dibujo
 - Geografía/Historia, Filosofía y Religión
 - Francés e Inglés
 - Lengua Española, Cultura Clásica y Música
 - Electrónica, Moda, Obra Civil y Tecnología
 - Administrativo, Comercio, Economía y FOL
- ✓ Sala de reuniones
- ✓ Gimnasio
- ✓ Pistas polideportivas
- ✓ Salón de actos
- ✓ Cafeterías (una específica para los estudiantes y otra para el profesorado)

Debido a que un gran porcentaje de alumnado supera la edad mínima con la que se permite la conducción de motos de la categoría AM y puesto que muchos de ellos recurren a dicho carné para tener más facilidad a la hora de ir y volver del instituto, el IES dispone de un aparcamiento exclusivo para estos vehículos dentro del propio recinto del centro educativo.



Imagen 4. Aparcamiento de motos del IES Luis Bueno Crespo (Armillá). Fuente: página web oficial del instituto.

Sin embargo una carencia a destacar es la ausencia de ascensor, por lo que cualquier persona con dificultad en la movilidad tendría problemas para llegar a todas las partes del centro (ya que tiene tres plantas). Aún así, todos aquellos estudiantes con algún tipo de dificultad para subir o bajar escaleras se encuentran en clases ubicadas en la planta principal.

Actualmente, con la situación del nuevo virus, el covid-19, en todas las aulas del centro educativo hay un cartel indicando el nivel de riesgo (bajo, medio o elevado) que hay en función de las características de la sala: ventilación, tamaño del habitáculo y el número de personas que suele haber en cada lugar, entre otras cosas. Las puertas y ventanas de todas las aulas se mantienen abiertas en todo momento para tener dicha ventilación necesaria para la adecuada protección ante el virus. Por otro lado, también hay gel hidroalcohólico en todas las puertas de todas las salas y clases del IES.

2.2. Aspectos demográficos y socioeconómicos del centro y su entorno

Armillá es una ciudad y municipio español de 5243.21 habitantes por kilómetro cuadrado que pertenece a la provincia de Granada, Andalucía. Se encuentra en la Vega de Granada, a unos pocos kilómetros del centro de la ciudad, y limita con los municipios de Granada, Ogíjares, Alhendín y Churriana. Se tiene constancia de que el inicio de este municipio tuvo lugar en la época en la que dominaban los árabes y fue bajo el poder de estos cuando Armillá empezó a progresar, sobre todo económicamente. Sin embargo, tras la reconquista, quedó deshabitada, destruida y en el olvido mientras se daban las disputas entre los musulmanes y españoles. Al cabo de muchos años, empezó a poblarse aunque tenía un rol minúsculo basado en la agricultura, construcción de ladrillos y tejas e industria licorera. Al principio del siglo XX, fue inaugurado de manera oficial como el aeródromo de los Llanos de Armillá.

En los últimos años del siglo XX se dio un notorio crecimiento demográfico, alcanzando la numerosa cifra actual y un grande desarrollo urbanístico, convirtiéndose en una zona muy activa en muchos ámbitos. En el siglo XXI siguió prosperando, sobre todo con dos grandes acontecimientos: en el año 2016 con la construcción y apertura del centro comercial Nevada Shopping y en 2017 con la inauguración del metro de Granada. Armilla cuenta con la ventaja de que el metro ligero le conecta con la ciudad de Granada y con otros municipios no muy lejanos.

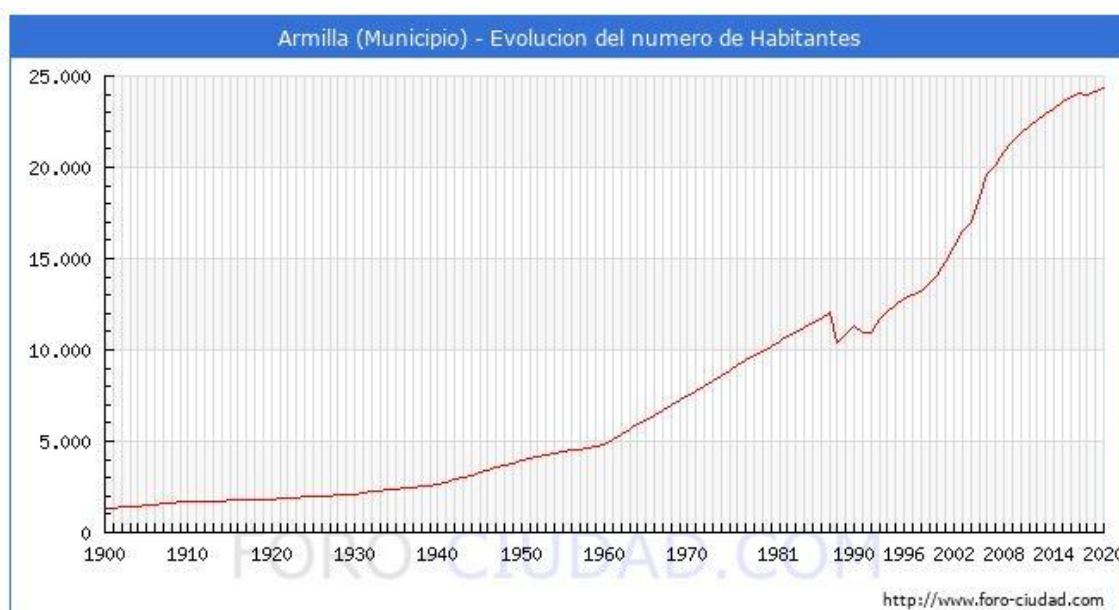


Imagen 5. Evolución del número de habitantes en el municipio de Armilla (Granada).
Fuente: Wikipedia.

Basándonos en los datos del SEPE, el número de parados que hay en el municipio es de 3208 (1352 hombres y 1856 mujeres), siendo el sector servicio el más afectado. La población tiene una renta económica media.

2.3. Características del alumnado

En el IES Luis Bueno Crespo hay 1367 alumnos y alumnas (con edades distribuidas entre los 12 y los 24 años), de los cuales 98 tienen NEAE. De aquellos estudiantes con NEAE, 39 tienen Necesidades Educativas Especiales (NEE), 50 presentan dificultades de aprendizaje (DA), 17 son de compensatoria educativa y 9 tienen altas capacidades intelectuales (AACII).

El lugar de residencia de la mayor parte del alumnado del Luis Bueno Crespo se encuentra en Armilla u otros pueblos de los alrededores (como Las Gabias, Ogíjares, Otura, Churriana y Alhendín), exceptuando los estudiantes de Ciclos Formativos que

traspasan incluso los límites de la provincia de Granada. Además, hay algunos menores que proceden de otras nacionalidades.

El perfil del alumnado es de clase media-baja y trabajadora. Actualmente hay 3 casos de absentismo escolar, de forma que se hacen reuniones periódicas con la psicóloga de los servicios sociales para poder abordar dicha problemática. Por otro lado, 2 menores están siendo atendidos por atención domiciliaria debido a enfermedad y fobia escolar. Además, hay un número muy elevado de menores con distintas situaciones desfavorecidas como bajo estatus socioeconómico, escasa estabilidad familiar, etc., y con problemas de autoestima y automotivación.

Características del profesorado y personal no docente

El instituto lo forman unos 120 profesores y profesoras aproximadamente, además, por el gran número de estudiantes que hay en el IES, el centro dispone de un director, un vicedirector y 4 jefes de estudios. Un pequeño porcentaje de los docentes están por interinidad. Todo el quipo suele poner gran interés a la hora de ayudar y colaborar en lo necesario para que el centro educativo funcione lo mejor posible, centrando siempre la atención en el bienestar del alumnado del IES.

Con respecto al personal no docente, actualmente el centro cuenta con cuatro personas trabajando en administración, cuatro ordenanzas y cuatro limpiadoras.

Características del Departamento de Orientación

El DO se encuentra en el pasillo principal del Luis Bueno Crespo, junto a los despachos de dirección y jefatura, para facilitar así su localización a toda la comunidad educativa. En el departamento se trabaja de forma coordinada, cooperativa y colaborativa con todos los miembros.

El Departamento de Orientación lo conforman:

- La orientadora (psicóloga educativa y jefa de departamento)
- La profesional de Pedagogía Terapéutica (PT)
- La maestra de Audición y Lenguaje (AL)
- Una Técnica de Integración social (PETIS)
- Y una profesora de apoyo de educación compensatoria.

2.4. Definición del problema

En el centro educativo parece haber falta de armonía y buena convivencia en las aulas, llegando a darse casos de peleas y acoso escolar entre el alumnado. Además, los menores, por lo general, presentan una gran cantidad de problemas relacionados con la autoestima baja y poca consciencia de sus virtudes y limitaciones. Hay gran necesidad de mejorar el autoconocimiento que presentan los estudiantes.

Podemos observar demasiados casos de adolescentes con una gran inestabilidad emocional, social y familiar, afectando a la relación entre los compañeros e influyendo en sus estudios. De manera que observamos que la baja inteligencia emocional que presentan los estudiantes es la causa principal de todas las problemáticas que se dan.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Definición de las emociones

Comenzaremos con una pequeña definición de nuestro objeto de trabajo: las emociones. Greenberg (2000) mencionó en sus estudios que las emociones se tratan de unas respuestas fisiológicas que tienen lugar en nuestro cuerpo para responder a determinados cambios en nosotros mismos o nuestro entorno. Nos proporcionan información constante sobre cómo actuar ante determinadas situaciones cotidianas, de forma que nos ayuda a conocernos mejor y a saber qué necesitamos en cada momento y cómo satisfacer dichas necesidades. Son unas respuestas subjetivas que varían en función de las experiencias que vivimos a lo largo de nuestra vida, por lo tanto, cada persona reaccionará de una manera determinada y totalmente diferente que otras personas ante una misma situación.

Se distinguen dos tipos de emociones: primarias y secundarias. Las primarias son aquellas respuestas universales, biológicas, principalmente fisiológicas e innatas. Dentro de estas, según Ekman y Friesen (1971), se encontraban la tristeza, alegría, miedo, ira, asco y sorpresa. Mientras que las secundarias son emociones que están condicionadas por la sociedad y cultura (culpa, vergüenza, amor, etc.) y que, en ocasiones, esconden nuestras verdaderas emociones. Según indica Greenberg (2000), dentro de ambos tipos se pueden dar emociones adaptativas y desadaptativas. Son adaptativas cuando dan respuesta a una situación real que está ocurriendo en ese momento y que dan motivación para actuar de forma correcta satisfaciendo las necesidades que surgen. Sin embargo, las desadaptativas son las que se encienden ante una situación actual pero debido a experiencias enquistadas vividas en el pasado, por lo que no nos aportan nada útil.

El objetivo, para todas las personas, es reducir en la medida de lo posible las emociones desadaptativas, que pueden llegar a ser disfuncionales y a generar trastornos mentales.

Definición de inteligencia emocional

La inteligencia emocional (IE) fue introducida por primera vez por Salovey y Mayer (1990) y posteriormente ha sido estudiada y definida por una gran diversidad de autores, aún así, todos coinciden en que se trata de saber regular, gestionar y reconocer las emociones (propias y ajenas) y en que ejerce un papel fundamental en el bienestar mental de las personas. Se pueden destacar los modelos de dos autores

relevantes en el campo de la inteligencia emocional, los cuales son: Goleman (1996) y Bar-On (1997).

Goleman (1996) define la inteligencia emocional (IE) como un conjunto de habilidades que nos permite controlar nuestros impulsos emocionales, comprender los sentimientos ajenos y manejar correctamente nuestras relaciones, entre otras cosas. Este autor asegura que los componentes de la inteligencia emocional son: autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y las habilidades sociales. Estos cinco elementos interaccionan entre ellos y con otros tipos de inteligencia para lograr con éxito el desarrollo personal:

a. Autoconocimiento emocional (autoconciencia emocional)

Capacidad para saber reconocer nuestras propias emociones y ser conscientes de la implicación que tienen en nuestro estado anímico. Si se consigue un buen manejo de esta primera capacidad, se logrará aumentar la confianza en uno mismo, tener una autoevaluación realista y un buen sentido del humor.

b. Autorregulación emocional

Habilidad para tener un adecuado control sobre nuestros propios sentimientos y emociones en determinados momentos, es decir, pensar antes de actuar para poder reaccionar apropiadamente ante situaciones puntuales, controlando nuestros impulsos emocionales. Si se adquiere esta capacidad, se facilita la flexibilidad ante los cambios y la conformidad con la ambigüedad.

c. Automotivación

Saber motivarse a uno mismo para lograr la consecución de unos objetivos, a pesar de las dificultades que te puedas encontrar. Se desarrolla una mentalidad emprendedora y positiva ante las adversidades, con un gran compromiso en los proyectos que llevan a cabo.

d. Empatía

Es la capacidad de reconocer las emociones ajenas, entender la perspectiva de la otra persona y conocer cómo se siente por sus expresiones (verbales o no verbales). La empatía nos ayuda a tener buenas y duraderas relaciones sociales con las personas de nuestro entorno.

e. Habilidades sociales

Las habilidades sociales tales como ser comunicativo, simpático o extravertido ayudan tener más amigos y mejores relaciones. Establecer buenas relaciones interpersonales es fundamental para un exitoso desarrollo personal y profesional, ya que repercute positivamente en nuestra vida.

Por otro lado, según el modelo Bar-On (1997), modelo que está basado en el EQ-i (Emotional Quotient Inventory), la inteligencia emocional se compone de un conjunto de competencias y habilidades tanto emocionales como sociales, las cuales están interrelacionadas y determinan la eficacia con la que nos entendemos y expresamos, con la que entendemos a los demás y nos relacionamos con ellos y con las que hacemos frente, con éxito, a todas las demandas del día a día. Es decir, es la capacidad de manejar nuestras emociones de forma que trabajen con nosotros, ayudándonos a ser más eficaces en las distintas áreas importantes de la vida. Este modelo habla de 5 constructos, los cuales son:

- a. Autopercepción: autoconcepto, autoconciencia emocional y autorrealización. Se trata de esa capacidad que tenemos las personas para percibirnos a nosotros mismos, para conocer con certeza nuestras virtudes y defectos, sabiendo definirnos y adquiriendo una buena comprensión de nuestras emociones y sentimientos, de forma que ayuda a lograr con validez y satisfacción la consecución de los objetivos marcados.
- b. Expresión de uno mismo: expresión abierta de las emociones y sentimientos, independencia y asertividad. Ayuda a no tener miedo y a saber expresarnos tal y como somos, al igual que mejora la capacidad para expresar nuestras opiniones o deseos sin que afecte negativamente a los que nos rodean. Por otro lado, facilita el aprendizaje para no depender de ciertas cosas o personas para poder desenvolverte correctamente en la vida.
- c. Componente interpersonal: empatía, desarrollar y conservar buenas relaciones interpersonales y responsabilidad social. El correcto desarrollo de dichas capacidades ayuda a comprender a otras personas, a saber tener una comunicación e interacción placentera con ellas y a comportarse éticamente con el entorno.
- d. Toma de decisiones: en este constructo se incluye la buena capacidad para la resolución de problemas, consiguiendo una visión objetiva ante las situaciones vividas y adquiriendo un adecuado control de los impulsos.
- e. Manejo del estrés: consiste en ser flexible y saber adaptarse a las diferentes circunstancias sin que suponga una ansiedad incontrolable. Lo ideal es tener buena tolerancia al estrés y ser optimista (tener una buena visión positiva pero realista de la vida).

Las personas emocionalmente inteligentes tienen la capacidad de atender aquellas emociones que perciben en su contexto, comprendiendo las posibles causas y consecuencias de estas y desarrollando estrategias necesarias para poder regular los

diferentes estados emocionales (Mayer & Salovey, 1997). De la misma manera, aquellas que manifiestan estados emocionales positivos de forma frecuente, tienen un buen nivel de autoestima y se sienten bien consigo mismas, son más conscientes de todas sus virtudes y capacidades, de forma que mejora su bienestar, tanto física como mental (Quiceno & Vinaccia, 2015), teniendo una mejor sensación de realización personal y una mayor adaptación al entorno. Además, se sabe que todas esas características producen mayores niveles de felicidad, mayor equilibrio psicológico y menor probabilidad de sufrir estados emocionales negativos o problemas de salud mental, tales como la ansiedad, depresión, estrés o pesimismo (Acosta & Clavero, 2018) y, en caso de darse, presentan una recuperación más rápida y eficaz ante esos estados anímicos negativos. Por lo tanto, una buena inteligencia emocional se relaciona con una mejor calidad de vida, mayor salud mental, bienestar personal y mejor ajuste psicológico y adaptación emocional (Cejudo, 2016).

La importancia de la inteligencia emocional en la educación

Se sabe con seguridad que durante la escolarización, los estudiantes pasan por gran cantidad de situaciones que pueden provocar alteraciones significativas en su desarrollo. Sin embargo, la mayoría no dispone de aquellas estrategias y competencias que se requieren para poder manejar con éxito todas esas exigencias y demandas que implica la extensa vida académica, pudiendo generar actitudes y emociones negativas hacia el centro educativo y todo lo que esté relacionado con este (Palacio et al., 2012). Todo esto puede ocasionar falta de motivación en el alumnado, reduciendo el rendimiento y llegando, en algunas ocasiones, al abandono escolar (Musitu et al., 2012).

Nias (1996) señala que las emociones tienen un rol fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje debido a que el proceso educativo implica una relación e interacción constante entre personas y debido a la gran influencia que tiene la identidad personal y profesional de los docentes sobre la autoestima y bienestar del alumnado. Además, las habilidades socioemocionales son los pilares fundamentales para tener éxito en el ámbito académico, personal o social. Aunque las habilidades sociales de los menores no se evalúan directamente en el sistema educativo, se sabe la gran importancia que tiene, ya que no basta con tener buenas capacidades intelectuales y ser el mejor memorizando los contenidos del currículo, sino que es esencial estar y sentirse integrado en los contextos que nos rodean, en la sociedad, y saber comportarse correctamente. Por estas razones, la formación de una buena IE debe formar parte de la educación integral de los estudiantes, lo cual es el objetivo principal de toda enseñanza obligatoria, o debería serlo.

Por lo que, teniendo en cuenta que la inteligencia emocional es un aspecto crucial para el éxito educativo, es esencial que se implanten programas de alfabetización emocional y que los maestros estén cualificados para enseñar IE en el aula. Asimismo, muchas investigaciones han evidenciado que las competencias sociales y emocionales de los profesores y profesoras están relacionadas con la efectividad y éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje impartido (Chan, 2008; Jennings y Greenberg, 2009), se sabe que las emociones positivas del profesorado pueden mejorar el bienestar y lograr el adecuado ajuste por parte de los alumnos y alumnas (Becker et al., 2014) creando un clima de clase que favorece el aprendizaje (Sutton y Wheatley, 2003). Tanto es así que la educación de la IE en el profesorado debería ser requisito obligatorio para la formación pedagógica de los docentes.

Por otro lado, hay múltiples evidencias que indican la relación existente entre la IE y el rendimiento en la escuela (Wolf et al., 2018), el bienestar y felicidad del alumnado (Pangiras et al., 2012) y las relaciones interpersonales positivas y ambiente tolerante en las aulas (Ferres et al., 2018). Está demostrado que la mayoría de los conflictos y dificultades que se dan en los centros educativos se deben a factores interpersonales o emocionales, dado que eso es así, la educación emocional ayudaría a crear un clima positivo en las clases, favoreciendo los comportamientos prosociales entre los compañeros y reduciendo los comportamientos agresivos. Es decir, un centro educativo formado por estudiantes y docentes con una buena inteligencia emocional tendrá altos niveles de rendimiento académico y baja probabilidad de la aparición de casos de acoso escolar o situaciones similares. Con respecto al rendimiento en la escuela, se sabe que la correcta adquisición y utilización de las emociones está relacionada con el éxito escolar, ya que se influye positivamente en los procesos mentales básicos: facilita y agiliza la comprensión de los contenidos, se mejora la concentración, memoria, fluidez y el control de situaciones de estrés y, sin restarle la importancia que merece, incrementa la automotivación (Dolev y Leshem, 2017), entre otros factores que se ven afectados de forma positiva indirectamente, como la actitud con la que nos enfrentamos al día a día. De esta manera, se consigue hacer de los estudios y las tareas académicas una experiencia más satisfactoria para los estudiantes.

Por lo tanto, la educación emocional para la adquisición de un autoconcepto positivo (entre otros factores de la IE) durante los años formativos, afectaría positivamente a lo ya mencionado, pero también ayudaría al desarrollo de las estrategias y habilidades necesarias para afrontar los retos de la vida (Huang, 2011). El alumnado emocionalmente competente será capaz de manejar sus problemas, de concentrarse, controlar sus impulsos, tener responsabilidad e interés en su aprendizaje, de forma que aprenderá más y mejor. De la misma manera, presentarán menos problemas de conducta, se sentirán mejor con ellos mismos, serán personas

más optimistas y entenderán los sentimientos de los demás, mejorando su relación con su entorno y resolviendo eficazmente los conflictos que se puedan dar.

Teniendo en cuenta todo lo mencionado, es crucial llevar a cabo una educación integral en los centros educativos, trabajando no solo la promoción académica, sino todas aquellas competencias personales, sociales y emocionales. Para ello, una estrategia adecuada sería aplicar los principios propios de la psicología positiva, es decir, analizar y centrarse en aquellos recursos psicológicos que ayudan a las personas a conseguir una mayor calidad de vida y su bienestar, al igual que su salud, tanto mental como física. Además, no hay que olvidar que los docentes deben estar capacitados para que el interés del alumnado por aprender sea grande y deben servir como guías para el dominio emocional.

¿Diferencias de género?

A nivel general, según Quiceno y Vinaccia (2015), el hombre capta con más facilidad la presencia de emociones positivas, ayudándole a estar más satisfecho consigo mismo, a tener mejor visión de su imagen corporal y a tener más seguridad y confianza en él, a diferencia de las mujeres.

Por otro lado, numerosos estudios muestran que las expectativas académicas y sociales son diferentes dependiendo del género y que, por lo general, las calificaciones más altas eran las de las niñas (Voyer y Voyer, 2014). Parece ser que las chicas muestran competencias más altas que los chicos en empatía, responsabilidad social y relaciones interpersonales. Sin embargo, los varones destacaron en las habilidades para la tolerancia y manejo del estrés, control de impulsos y resolución de problemas. Estas diferencias pueden estar claramente ligadas a las normas culturales de masculinidad y feminidad y a las prácticas de crianza familiar diferenciadas en función del género de la persona. Aún así, la IE predijo el buen rendimiento académico en todos los casos (Hogan et al., 2010).

Además, debemos destacar que las diferencias que se observan entre el género femenino y el género masculino son cada vez menos visibles debido al creciente desarrollo cultural y social que se está dando en nuestra sociedad actual, acabando con esos roles impuestos y todos los estereotipos. En cambio, es crucial seguir con el progreso sociocultural, ya que todavía existen diferencias notorias en la crianza y educación entre unos y otros, por ejemplo, es más común que los padres y las madres hablen más sobre emociones con sus hijas que con los hijos (Trinidad y Johnson, 2002).

El papel de la educación emocional en la infancia

Cada vez se detectan mayores niveles de estrés, ansiedad y fracaso escolar y en etapas educativas más tempranas, lo que puede deberse al incremento de

responsabilidad y autonomía y la gran carga de tareas escolares, unido a la enorme falta de habilidad de las personas para gestionar las emociones (Molero et al., 2020). Por esta razón, en los últimos años, ha habido una creciente evidencia de la importancia de la competencia en inteligencia emocional en la escuela primaria (Pozo-Rico & Sandoval, 2020), lo cual se ha demostrado en diversos estudios, entre ellos, en el de Ferres et al. (2018). Por lo que las nuevas competencias necesarias buscadas para un buen rendimiento escolar en primaria ya no son puramente académicas (Vasilieva, 2018), sino que se opta por otras habilidades mucho más necesarias para saber desenvolverse en la vida, como la IE, que incluye, por ejemplo, la autoestima, empatía, autorrealización, autoconciencia emocional, relaciones positivas y responsabilidad social. Todo ello con el fin de promocionar el bienestar psicológico de los estudiantes, la comprensión del entorno que los rodea y dotarlos de esas competencias necesarias para poder afrontar las distintas situaciones. La educación emocional en la infancia ayuda a los menores a controlar y a tener una buena gestión de sus emociones y acciones, ayudándoles a que tengan mayor motivación y a desarrollar positivamente su capacidad intelectual y social.

Se sabe que la personalidad y características de las personas durante la infancia tiene un notorio impacto sobre el futuro desarrollo y se considera una gran predicción sobre la personalidad que tendrán las personas más adelante (Hill et al., 2019). Varios estudios han demostrado la relación entre la personalidad de los menores con su ajuste, competencia social y resultados académicos (Juffer et al., 2004), en concreto, aquellos niños y niñas que tienen características propias de una buena inteligencia emocional como la flexibilidad, muestran mejores resultados en prácticamente todos los dominios de la escolaridad (Shi et al., 2021).

Por lo que queda claro que hay fuertes asociaciones entre la resiliencia temprana y el futuro éxito emocional, social y conductual y en los resultados académicos, incluso después de todo lo que conlleva la transición a la adolescencia. Estos estudios mencionados destacan la gran importancia que tiene cultivar todas las capacidades de la inteligencia emocional a partir de la primera infancia, especialmente a modo de prevención en aquellos de riesgo (situación socio-económica negativa, bajo rendimiento académico, etc.). Autores como Franco (2009) destacan la relevancia del autoconcepto y la empatía en la infancia, ya que parecen ser fundamentales para el buen desarrollo y funcionamiento en edades tempranas. El autoconcepto, nivel de creatividad, competencias y la empatía en estudiantes de Educación infantil son factores preventivos para la posterior aparición de dificultades personales, sociales o académicas (Garaigordobil y Berruero, 2007).

La importancia de una buena IE en la adolescencia

Es bien sabido que la adolescencia es un periodo muy complejo por el que todas las personas deben pasar y una transición a la vida adulta en la que prima la compleja búsqueda de una identidad propia. Es una etapa en la que se dan muchos cambios tanto físicos como psicológicos, sumados a un aumento de la responsabilidad y demandas del día a día, se dejan de tener las ventajas de la niñez y no se goza todavía de la independencia y madurez de un adulto. Por otro lado, es una edad a la que se le da gran importancia a la aceptación social y al físico e imagen, lo que provoca numerosos problemas de autoestima en los menores. Por esas razones y muchas más, parece ser que los adolescentes son las personas con mayor cantidad de problemas emocionales, les caracteriza la gran inestabilidad psicológica.

Una buena IE está relacionada con una mejor toma de decisiones. Por ejemplo, un problema común durante la adolescencia es el consumo de sustancias adictivas, especialmente alcohol o tabaco. Diversos autores concluyeron que un menor control y regulación de los propios estados emocionales puede inducir pensamientos rumiativos y estados emocionales aversivos que facilitan el consumo de dichas sustancias. Es decir, los adolescentes con inteligencia emocional caen menos en esa mala decisión, tienen una mayor resistencia ante el inicio del consumo de alcohol, tabaco u otra drogas (Canto et al., 2005). Otro problema que se da en gran medida, sobre todo en los centros escolares, es la aparición de comportamientos agresivos. Según la UNESCO (2018) 1 de cada 3 jóvenes de 9-15 años ha formado parte de una pelea con otro menor, además, parece que dichas conductas violentas son un claro predictor de delincuencia en la adultez. Sin embargo, cabe mencionar que hay factores protectores para que esos actos no tengan lugar, como pueden ser la inteligencia emocional, la baja impulsividad o una alta empatía. Parece que saber comprender y regular las emociones de uno mismo y de los demás se asocia a la disminución del comportamiento agresivo, ya sea verbal o físico (García-Sancho et al., 2017). En general, una correcta IE y una autoestima global óptima está vinculada a un mejor ajuste psicosocial en los jóvenes, mientras que su ausencia predice resultados menos adaptativos.

Aunque es cierto que la familia juega un papel crucial en la estabilidad socioemocional de los jóvenes, los centros educativos también pueden servir de gran ayuda para conseguir en los estudiantes un desarrollo integral, para mejorar las dificultades emocionales, su autoimagen y autoestima y las relaciones con su entorno, profesores y compañeros. Es por esa razón que se aboga por hacer del instituto un entorno adecuado para promover y conseguir y desarrollo saludable de los alumnos y sus competencias emocionales (Pertegal et al., 2010).

Parece estar claro que algunos estudiantes durante su vida académica, especialmente durante la secundaria, no tienen o al menos no hacen uso de aquellas herramientas y habilidades que se requieren para poder hacer frente con éxito a las

demandas de la vida y a las demandas académicas. Todo ello ocasiona que los menores desarrollen sentimientos y percepciones negativas hacia la escuela y van acabando con la motivación e interés de estos por los estudios, lo que lleva a una bajada en el rendimiento académico, llegando incluso a darse el fracaso y abandono escolar en los casos más graves (Usán et al., 2020). Numerosos estudios han mostrado la significativa correlación que se da entre la inteligencia emocional, el bienestar subjetivo y la felicidad académica junto a un mejor rendimiento académico (Broc, 2018).

Es realmente importante llevar a cabo un buen entrenamiento de inteligencia emocional durante la adolescencia ya que es un momento evolutivo muy difícil y en el que se dan gran cantidad de problemas emocionales, físicos, sociales y académicos que pueden tener un impacto negativo sobre la salud de la persona. Además, muchas investigaciones han demostrado que la mayoría de los estudiantes de la ESO y bachiller tienen un nivel bajo de IE y de sus componentes (como autoestima y autoeficacia), con todos los problemas que ello conlleva, como la gran frecuencia con la que aparecen las emociones negativas tales como tristeza, enfado o irritabilidad entre los adolescentes (Vaquero-Diego et al., 2020). De ahí que se vea una gran necesidad de impartir educación emocional en el instituto y mejorar dichas capacidades tan beneficiosas para la vida y bienestar del menor.

La IE tiene un fuerte y positivo impacto sobre el bienestar subjetivo, la mejora del rendimiento académico, autoeficacia, menor estrés percibido y la capacidad de tener una convivencia positiva y enriquecedora (Vaquero-Diego et al., 2020). Por otro lado, ser inteligente en el ámbito emocional proporciona unas habilidades sociales necesarias para tener una estancia escolar placentera. Se tienen claras sospechas de que hay relación entre la aceptación de los iguales y el buen desempeño académico, parece ser que aquellos estudiantes más aceptados por sus compañeros tienen un mejor desempeño en las asignaturas escolares (Mancini et al., 2017).

Tras todo lo mencionado, nos resulta obvio que el entrenamiento de la inteligencia emocional debe considerarse requisito obligatorio en todos los centros educativos, concretamente en los institutos, ya que se trata de un factor protector y predictor de bienestar y de un buen funcionamiento adaptativo durante la adolescencia (Méndez-Giménez et al., 2019). Además, Al-Faouri et al. (2014) han demostrado que la capacitación de la IE es eficaz, es decir, sí que se obtienen los resultados esperados tras la realización de aquellas actividades que tienen el fin de mejorar la inteligencia emocional. Eso sí, para su éxito, debe ser un proceso educativo permanente y continuo de manera que favorezca el desarrollo integral de todo el alumnado, al igual que tiene que ser un entrenamiento activo (con mucha práctica) y personal (retroalimentación constante e individualizada).

La IE en tiempos de pandemia (COVID-19) y confinamiento

En la actualidad, hemos tenido que afrontar una situación nueva e inesperada que ha puesto a prueba todas nuestras capacidades cognitivas y emocional. La pandemia de COVID-19 ha traído consigo gran cantidad de noticias negativas, provocando en las personas más ansiedad de lo que ya de por sí están acostumbrados a experimentar: estrés, inadaptación y frustración, entre otras muchas emociones y sentimientos. Con todo esto, se ha incrementado la relevancia dada a tener una buena inteligencia emocional, ya que, aunque siempre ha sido crucial saber mantener la calma y conseguir tener el estado anímico lo más estable y positivo posible, en los últimos meses se ha presenciado aún más la importancia de ello para, así, poder superar con éxito el aislamiento y las situaciones estresantes que ha ocasionado este virus.

Muchas investigaciones muestran que las personas con IE utilizan unas estrategias y hábitos de vida más saludables (como una dieta equilibrada, buena calidad de sueño o actividad física diaria), lo cual hace que tengan un cuidado personal más eficaz, consiguiendo regular mejor aquellas experiencias negativas que surjan. Al igual que ayuda, en caso de contraer la COVID-19, a llevar la enfermedad en el mejor estado posible (menor duración, menos cantidad e intensidad de los síntomas, etc.).

4. PROPUESTA DE ORIENTACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICO. Educación de inteligencia emocional en el aula.

4.1. Planificación

El programa de inteligencia emocional tendrá lugar en el primer ciclo de educación secundaria, concretamente en primero de ESO. Antes de la pandemia, en 1º ESO había 4 clases (A, B, C Y D) de unos 30 alumnos, pero, actualmente, para reducir el número de estudiantes por curso, se ha añadido una clase más (1º ESO E), permitiendo la enseñanza de 25 alumnos y alumnas en cada clase de forma que se respeten las medidas del COVID-19.

La idea es que el programa de educación emocional se implante durante el curso académico 2021-2022, quitando las primeras semanas de adaptación y las últimas semanas lectivas, de forma que no se acumulen las obligaciones académicas, ya que el objetivo es trabajar toda la comunidad educativa de forma armónica y colaborativa. Es decir, se llevará a cabo desde principios de octubre hasta mediados de mayo. El programa se realizará en unas 13 sesiones repartidas durante todo el curso: en cada mes (de los mencionados) se darán dos sesiones de IE, excepto diciembre, enero y mayo, en los cuales solo tendrá lugar una sesión. Hay que tener en cuenta que la primera sesión estará destinada a la información y explicación de la puesta en marcha del programa y la última, para evaluar los resultados, por lo que las actividades o

talleres objeto se realizarán en un plazo de 11 sesiones. De esas 11, 4 se harán desde el ámbito de atención a la diversidad, otras 4 desde la acción tutorial y 3 para la orientación académica y profesional. Primero se darán seguidas las 4 sesiones de acción tutorial, después las de atención a la diversidad y para terminar se llevarán a cabo las sesiones de orientación académica y profesional.

Desde la Acción Tutorial se trabajará la inteligencia emocional con toda la comunidad educativa (familias, profesorado y alumnado) y de las 4 sesiones acordadas para este ámbito, 2 irán dirigidas a los familiares y docentes y las otras 2 irán destinadas a los estudiantes del IES. Desde la atención a la diversidad y la orientación académica y profesional será únicamente destinado al alumnado. Todas las intervenciones tendrán lugar dentro del horario escolar (principalmente durante las horas de tutoría), excepto las 2 sesiones elaboradas desde la acción tutorial para los padres y docentes que se realizarán en función de la disponibilidad de todos los participantes, pudiendo ser dentro del horario escolar o por las tardes.

Previamente acordado con jefatura de estudios y dirección del IES Luis Bueno Crespo, las cinco clases que hay en el curso de primero de ESO tendrán su hora de tutoría en días distintos de la semana para poder aprovechar dicha hora para trabajar las distintas sesiones, de forma que pueda asistir el tutor o tutora de cada clase y el orientador u orientadora educativa del departamento de orientación del instituto. Aún así, algunas sesiones tendrán lugar en el patio para unir las 5 clases el mismo día a la misma hora.

Tabla 1

Horario de tutorías de las distintas clases del 1º ESO

Clase	Día de tutoría
1º A	Lunes
1º B	Martes
1º C	Miércoles
1º D	Jueves
1º E	Viernes

4.2. Diseño del programa

4.2.1. Objetivos

El objetivo general es fomentar una buena inteligencia emocional en nuestros estudiantes para un desarrollo integral.

Los objetivos específicos son los siguientes:

1. Lograr identificar adecuadamente las emociones propias y ajenas, desde un enfoque comprensivo y aceptando todas como correctas y respetables.
2. Saber gestionar y controlar las propias emociones.
3. Ser capaz de tener relaciones positivas con su entorno, alcanzando un ambiente óptimo y buena comunicación.
4. Mejorar autoestima y autoconsciencia

4.2.2. Competencias

La adquisición de las competencias clave se considera un requisito obligatorio y necesario para que las personas tengan un desarrollo completo e integral. Debido a eso, prácticamente cualquier actividad realizada en el centro educativo debería estar orientada a ejercitar dichas competencias, aunque sea de manera transversal, mientras se dan los contenidos del currículum. Teniendo esto en consideración, el programa que se va a llevar a cabo también trabaja dichas competencias tan esenciales relativas al currículo de Educación Secundaria Obligatoria recogidas en el artículo 2.2. del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre:

APRENDER A APRENDER

Es necesario que seamos conscientes que nuestras propias capacidades, tener buena motivación y curiosidad por aprender y saber adquirir nuevos conocimientos de forma eficaz y con autonomía. Se debe ser disciplinado, llevar el mandato de nuestro propio proceso de enseñanza-aprendizaje y hacer una buena utilización de estrategias y técnicas de estudio y trabajo.

COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

Permite conocer las funciones, vocabulario y gramática del lenguaje y la correcta utilización de la lengua, tanto de forma escrita como oral en distintas situaciones comunicativas, saber interpretarlo y comprenderlo en función del contexto. Por otro lado, es importante tener interés por la interacción con los demás y estar dispuesto al diálogo crítico y constructivo, el cual es un aspecto primordial para la buena convivencia.

COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS

Se considera crucial adquirir los códigos de conducta aceptados en las diferentes sociedades y participar de manera constructiva en las actividades de la comunidad. Las personas tienen que comprender y buscar la igualdad, evitar la discriminación, conocer y respetar las diferencias, los conceptos de democracia, justicia y derechos humanos. Es importante también saber expresar con educación las

ideas propias y escuchar y respetar las ajenas, comprendiendo los diferentes puntos de vista que existen en la sociedad.

COMPETENCIA DIGITAL

Esta competencia proporciona a las personas la capacidad para buscar, obtener, procesar y comunicar información por medios digitales. Es crucial saber hacer un buen uso de los recursos tecnológicos que nos rodean de forma que nos ayuden a comunicarnos y a resolver problemas eficazmente. Debemos controlar las distintas fuentes de información que hay en la actualidad, las aplicaciones informáticas más usadas y conocidas y ser conscientes de las fortalezas y debilidades que tienen los medios tecnológicos y respetar siempre los principios éticos en su uso.

COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Facilita la utilización y relación de números, operaciones básicas y razonamiento matemático. Consiste en manejar con soltura las distintas representaciones matemáticas (geometría, álgebra, medidas, etc.) y conocer bien los aspectos básicos del lenguaje científico (sistemas biológicos y físicos, investigación científica, etc.), de forma que seamos capaces de aplicar todo lo mencionado en distintos contextos de la vida.

SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR

Como bien indica su propio nombre, es esa competencia que dota a las personas de la capacidad para actuar con iniciativa, organización, interés, creatividad e imaginación, teniendo una buena autoestima y autoconocimiento para poder adquirir un buen desarrollo integral, tanto en la vida privada y social como en la académica y laboral. Hay que tener capacidad de comunicación, presentación y negociación, al igual que es esencial saber adaptarse al cambio, ser flexible y dar soluciones rápidas y eficaces a los problemas que van surgiendo.

CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

Conocer, comprender, apreciar y considerar las diferentes manifestaciones culturales y artísticas que existen.

El presente programa para fomentar la inteligencia emocional en adolescentes de la ESO formará transversalmente a los estudiantes en todas las competencias mencionadas, ya que tener una buena inteligencia emocional, autoestima y autoconocimiento, entre otros aspectos que se trabajan con la IE, mejora todos los aspectos de la vida personal, social y académica de las personas. Sin embargo, de forma más directa, las competencias que se ven más estimuladas y mejoradas son las

de aprender a aprender, el sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y las competencias sociales y cívicas. Esto es debido a que la IE, como ya hemos mencionado anteriormente, nos permite reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, adquiriendo mayor empatía y respeto hacia el resto de personas de forma que creamos relaciones más sanas, positivas y duraderas con los demás, mejorando esa competencia social y cívica. Por otro lado, al tener mayor equilibrio emocional, autoestima, autoconocimiento y motivación nos ayuda a saber aprender de forma eficaz e independiente y a tener esa iniciativa necesaria para obtener el éxito que buscamos.

4.2.3. Unidades de actuación

Los conocidos tres ámbitos de actuación que se abarcan desde la orientación educativa son:

- a. Acción tutorial
- b. Atención a la diversidad
- c. Orientación académica y profesional

4.2.4. Recursos

Materiales

- Las aulas con mesas, sillas y pizarra.
- Ordenador
- Proyector
- Pantalla
- Bolígrafos y lápices
- Posits

Humanos

- Orientador/a educativo
- Tutor/a
- Profesorado

4.2.5. Unidades de actuación

ACCIÓN TUTORIAL

1. Justificación

Según la orden de 27 de Julio de 2006, la acción tutorial tiene un papel crucial en el currículo ya que facilita la personalización e individualización de los procesos de enseñanza-aprendizaje. La labor del departamento de orientación es esencial para el desarrollo integral del alumnado, ya que, entre otras cosas, crea y canaliza medidas de mejora académica, personales, de convivencia, etc. De la misma manera, la acción tutorial (AT) también es un aspecto esencial en los centros escolares, ya que es una función inherente a la figura del profesorado y forma parte de la orientación. Toda AT es orientación, pero solo una parte de la orientación es acción tutorial, por lo que la acción tutorial es una forma de actuar desde la orientación educativa y la tutoría es un recurso para llevar a cabo dichos programas o acciones.

La AT es una actividad pedagógica que se encarga de acompañar a los menores y realizar un seguimiento cauteloso con el fin de fortalecer las capacidades del alumnado, facilitar su inclusión, formar y capacitar para el proceso en la toma de decisiones y desarrollar las competencias clave. De forma global, lo que se busca es desarrollar unos procesos educativos lo más favorables posible y lograr una educación integral de las personas. Pero para que la acción tutorial funcione bien y se consigan los objetivos marcados, se debe trabajar conjuntamente con los estudiantes, docentes, familiares y con los sectores sociales que pueden aportar algún tipo de ayuda en la educación.

Este ámbito de intervención responde a unos principios básicos que son:

- Principio de prevención

Uno de las finalidades que tiene la AT es prevenir y anticipar cualquier tipo de problema que pueda surgir en el contexto educativo, de forma que se impida por todos los medios que la dificultad vaya a más y evolucione hasta una situación irremediable o muy grave. Se tienen en cuenta los tres tipos de prevención que hay:

- Primaria: cuando se actúa antes de que aparezca la situación conflictiva, como puede ser una charla de ETS en los institutos.
- Secundaria: se trata de detectar precozmente la dificultad que haya surgido para impedir así su progresión y reducir al máximo los efectos negativos.
- Terciaria: el problema ya ha aparecido y se ha detectado en un estadio ya avanzado, por lo que la idea es eliminarlo a través de una correcta intervención y rehabilitación y mejorar la calidad de vida de las personas.

- Principio de desarrollo y atención a la diversidad

Se busca el máximo desarrollo de las habilidades y capacidades de las estudiantes a lo largo de toda su vida escolar para, así, conseguir la mayor igualdad e inclusión posible, ofreciendo a cada alumno y alumna las mismas oportunidades de progreso.

- Principio de intervención social

Debe quedar claro que ese adecuado desarrollo debe buscarse a nivel de grupo en el contexto social y no teniendo en cuenta exclusivamente al individuo de manera independiente. De esta forma, la AT debe trabajar desde el profundo conocimiento de todas las variables contextuales que rodean al alumnado para poder entenderlos mejor y detectar de manera precoz aquellos factores de riesgo que pueden llevar a la aparición de las distintas dificultades.

2. Destinatarios

El programa desde el ámbito de acción tutorial de la orientación educativa va destinado a toda la comunidad educativa, es decir, familiares, profesorado al mando de las tutorías de 1ºESO (tutores) y alumnado. Se tendrá en cuenta el horario reducido de los familiares para poder asistir a dichas sesiones, por lo que habrá gran flexibilidad. La participación no es obligatoria, aunque se aconseja, serán solo un par de sesiones en todo el año académico y se intentará ajustar lo máximo posible a la disponibilidad de los padres, madres y profesorado.

3. Objetivos

- Lograr una personalización de la educación adecuado a las características de los menores y conseguir el fin último de dicho programa, el cual es la educación para incrementar y mejorar la inteligencia emocional y todos sus aspectos en el alumnado.
- Información y formación del profesorado y de las familias acerca de la importancia y los aspectos clave de la educación emocional.
- Facilitar los procesos de madurez personal del alumnado: el autoconocimiento, desarrollo de la propia identidad, comunicación asertiva, respeto, regulación emocional y autoestima con el fin de mejorar el bienestar de los estudiantes y sus habilidades sociales.

4. Metodología

Se llevarán a cabo talleres amenos y colaborativos para lograr esa implicación necesaria de parte de todos los miembros que participan. Además, la idea es crear un clima ideal para favorecer la comunicación y reflexión de forma que todos puedan expresar puntos de vista, opiniones o intereses, siempre desde el respeto.

Las metodologías en las que se basarán serán, por un lado, reflexivas y activas y, por otro lado, magistral. Y esto se debe a que habrá una parte en la que la sesión estará centrada en informar y formar a los componentes del programa acerca de las emociones y la inteligencia emocional. Sin embargo, otra gran parte estará compuesta de actividades que fomentarán la participación activa de todas las personas, la buena interacción entre ellas, creando un clima de respeto, descubrimiento personal y relajación, y la mejora del bienestar individual y la autoestima. De esta forma, se facilita la creación de un debate en clase y reflexión personal.

5. Actividades

Desde la AT, las actividades organizadas tendrán lugar durante las cuatro primeras sesiones, las cuales serán llevadas a cabo durante los meses de Octubre, noviembre y diciembre. La primera toma de contacto con los participantes para hacer una pequeña introducción y reconocimiento del programa de IE será la segunda semana de Octubre, concretamente, el 14 de Octubre: Sesión de Iniciación. Dicho día se reunirá a todos los estudiantes y a sus tutores para presentarles el programa y pasarles unos cuestionarios que nos permitan conocer el punto de partida de los participantes. Cabe mencionar que los familiares también serán invitados a dicha sesión, aún así, la presentación será transmitida de manera online para que los padres y madres (o profesorado y alumnado que dicho día no pueda asistir al centro educativo) puedan verlo de manera telemática o visualizar la grabación cuando tengan disponibilidad. De la misma manera, los familiares podrán rellenar el cuestionario de manera presencial u online.

Sin tener en cuenta la sesión de iniciación, la primera intervención desde el ámbito de la acción tutorial se realizará la cuarta semana de octubre y terminará la segunda semana de diciembre (del 6 al 10). Las sesiones de la primera y cuarta semana irán dirigidas a las familias y los profesores y profesoras, mientras que la segunda y tercera actividad están diseñadas para la elaboración de talleres con los estudiantes de 1º ESO.

Las dos sesiones dirigidas al alumnado tendrán lugar durante las horas de tutoría establecidas para cada clase, mientras que las dos sesiones destinadas al profesorado y a los familiares, se harán en los días que previamente se haya decidido entre todos en función de la disponibilidad de cada participante. Tras la sesión de iniciación, previamente mencionada, tendrá lugar la primera sesión, denominada la *Importancia de la educación emocional, ¿qué es la IE?*, la cual va dirigida al profesorado y a los familiares y se trata de una pequeña introducción a la inteligencia emocional junto a la realización de una actividad dinámica para trabajar las emociones. En la siguiente sesión (*Quién soy*), dirigida al alumnado, se busca que los estudiantes se conozcan más expresando algunos datos importantes de ellos. La tercera sesión va también dirigida a

los estudiantes y se trata de hacer un Role-play, de manera que los alumnos y alumnas simulen en subgrupos situaciones hipotéticas para ver cómo reaccionarían ellos y que así empaticen con las diferentes situaciones que pueden vivir sus compañeros y compañeras. Por último, se realizará la actividad de *Casos reales*, la cual va destinada a los familiares y tutores con la idea de que se pongan en el lugar de los menores y obtengan orientaciones sobre cómo comportarse ante determinadas problemáticas.

Las actividades vienen desarrolladas y explicadas minuciosamente en las siguientes tablas insertadas:

Tabla 2

Desarrollo de la sesión de iniciación para la introducción al programa

SESIÓN DE INICIACIÓN	Bienvenida e introducción al programa
OBJETIVO	- Resolver todas las dudas y aclarar cómo va a funcionar el programa durante ese curso académico - Conocer el punto de partida de los participantes
DESTINATARIOS	Profesorado (tutores de las clases A, B, C, D y E de 1ºESO), familiares y alumnado.
CONTENIDOS	a) Presentación del programa b) Qué es la inteligencia emocional y por qué es importante trabajarla c) En qué fechas y cómo se va a trabajar el programa d) Realización de cuestionarios
DESARROLLO	Se utilizará la presente sesión para reunir a todas las clases que participan con sus respectivos tutores y explicarles cómo, cuándo y por qué se van a llevar a cabo las distintas sesiones del programa. Con respecto a los familiares, dicha reunión de hará también al mismo tiempo de forma telemática por si algún familiar quiere estar presente. En caso de que no puedan, dicha reunión quedará grabada para que puedan visualizarla cuando les sea posible. Para terminar, los participantes deberán rellenar unos cuestionarios para realizar la evaluación inicial y conocer el punto del que parten los individuos con respecto a la inteligencia emocional.

RECURSOS	- Aulas - Ordenador, PowerPoint y pantalla - Cuestionarios y bolígrafos
DURACIÓN	45-50 minutos

Tabla 3

Explicación y desarrollo de la primera actividad planteada para el ámbito de intervención de la Acción Tutorial.

SESIÓN 1	Importancia de la educación emocional, ¿qué es la IE?
OBJETIVO	El objetivo principal es que tanto los docentes como los padres (o tutores legales) sean conscientes de la gran importancia que tiene la inteligencia emocional en las personas, especialmente en los adolescentes. De forma que sean formados en IE para su beneficio propio y para que puedan implicarse en la búsqueda del desarrollo integral de los menores.
DESTINATARIOS	Profesorado (tutores de las clases A, B, C, D y E de 1ºESO) y familiares
CONTENIDOS	a) Breve presentación del programa b) Qué es la inteligencia emocional y la educación de la misma c) Cómo pueden ayudar ellos, desde su posición y perspectiva, en ese proceso de aprendizaje para conseguir el bienestar del alumnado
DESARROLLO	Los familiares irán a la clase a la que asistan sus hijos e hijas junto con el tutor o tutora correspondiente, con una cita previa predeterminada entre todos en función de la disponibilidad de los participantes. El/la orientador/a elaborará una exposición con videos e imágenes sobre la educación emocional para informar a los presentes, de una forma breve y clara, acerca de todo lo importante que hay que saber de las emociones. Tras

terminar habrá tiempo para resolver todas las preguntas que surjan y de reflexionar en grupo acerca de la inteligencia emocional (si se consideran inteligentes emocionalmente, si conocen a alguien que lo sea, por qué lo creen, si piensan que es importante, etc.). Más tarde, realizarán una actividad llamada “El diccionario de las emociones” para poner en práctica lo aprendido. Deberán apuntar cada uno en un folio las distintas emociones que conocen, como las describirían, cómo las detectarían en otras personas y en ellos mismos y qué harían para mantener un estado emocional positivo o dejar de sentir un estado emocional negativo. Al acabar cada uno su folio, se compararán los listados para observar las semejanzas y diferencias, reflexionando acerca de por qué se tienen distintos puntos de vista, opiniones y diferentes maneras de reaccionar.

RECURSOS

- Aulas
- Ordenador, PowerPoint y pantalla
- Folios y bolígrafos

DURACIÓN

1 h y 30 minutos

Tabla 4

Explicación y desarrollo de la segunda sesión del programa (primera con el alumnado) desde el ámbito de la Acción Tutorial.

SESIÓN 2**Quién soy****OBJETIVO**

- Conocer al resto de compañeros
- Mejorar el autoconocimiento
- Fomentar las relaciones entre el alumnado

DESTINATARIOS

Alumnado del curso de 1ºESO

CONTENIDOS

- Comunicación entre los compañeros
- Autoconocimiento, autocrítica y autoestima
- Canon de belleza aceptado en la sociedad

DESARROLLO

1º de ESO es un curso de nuevos estudiantes que no se

conocen entre ellos, por lo que la idea de esta primera toma de contacto con los menores es que se conozcan mejor. Se colocarán las sillas en círculo para que todos tengan contacto visual con todos, incluido el/la orientador/a o tutor/a, y empezarán las presentaciones por orden: por ejemplo, empezando por la derecha del orientador o tutor. En dichas presentaciones los menores deberán añadir obligatoriamente los siguientes datos: su nombre completo, fecha de cumpleaños, lo que más les gusta de ellos y lo que menos. En caso de que alguno quiera añadir cualquier otro dato podrá hacerlo sin problema. Finalmente se hará una breve reflexión sobre aquellos aspectos que disgustan a cada estudiante, centrándonos en los aspectos comunes para llegar a una conclusión de por qué ocurre eso.

RECURSOS

- Aula y sillas colocadas en círculo

DURACIÓN

40-50 minutos

Tabla 5

Explicación y desarrollo de la tercera actividad del programa de IE.

SESIÓN 3	Role-play
OBJETIVO	- Reconocer emociones propias y ajenas - Ponerse en el lugar de las otras personas, empatizar y entender sus emociones y sentimientos
DESTINATARIOS	Alumnado del curso de 1ºESO
CONTENIDOS	- Bullying - Qué hacer ante peleas entre compañeros - NO difusión de contenido sexual
DESARROLLO	La clase se dividirá en 5 grupos de 5 personas y cada grupo tendrá adjudicado un role-play breve para realizar, es decir, una situación pensada por el/la orientador/a para que lo simulen de forma teatral para toda la clase. Las escenas serán

las siguientes:

- Un menor está recibiendo bullying de parte de dos compañeros, otros dos estudiantes se percatan de lo que está ocurriendo y se meten para defender al menor acosado.
- El profesor/a de Matemáticas llega a clase con las notas del examen que hicieron, de cuatro amigos, tres reciben la noticia de que han sacado un sobresaliente en el examen, mientras que uno de ellos ha suspendido. Los tres alumnos que aprueban intentan animar y ayudar al cuarto amigo suspenso.
- Dos compañeros se pelean (verbal y físicamente) y son enviados a jefatura, donde se encuentran el jefe/a de estudios, el tutor o tutora y el orientador/a. Los tres regañan a los dos estudiantes y conversan sobre qué pueden hacer con ellos.
- En clase de Educación Física se está jugando al vóley en equipos de cinco contra cinco. Se simulará a los cinco compañeros que ganan el partido contra los otros.
- Un compañero recibe imágenes sexuales de otro estudiante de su mismo curso y se las pasa a sus tres amigos de clase.

Tras cada escena realizada por el grupo seleccionado, se reflexionará en grupo sobre que sentirían las personas en esas situaciones si se dieran en la realidad y que harían ellos si lo vivieran.

RECURSOS	- Folios con los diferentes casos - Aula o espacio para realizar la actividad
DURACIÓN	1 h y 20 minutos (hora de tutoría y 20 minutos prestados de la clase anterior o posterior)

Tabla 6

Desarrollo de la actividad 4 de la cuarta sesión del programa

SESIÓN 4	CASOS REALES
OBJETIVO	- Conciencia sobre los problemas que se pueden dar durante la adolescencia y pautas sobre cómo ayudar a los menores - Fomentar la empatía, respeto y comprensión hacia los hijos y sus comportamientos

- Crear debate y encontrar soluciones conjuntas

DESTINATARIOS

Profesorado (tutores de las clases A, B, C, D y E de 1ºESO)
y familiares

CONTENIDOS

- Información sobre la anorexia, problemas de comportamiento, bullying, conductas autolesivas y problemas de aprendizaje

DESARROLLO

El grupo de familiares se dividirán en grupos para realizar diferentes casos, en los cuales vendrá explicada una situación común en la adolescencia para debatir qué harían ellos ante esa problemática. Los casos que se repartirán serán los siguientes:

1. Trastorno alimenticio (anorexia): su hija o alumna adolescente de 15 años no quiere comer nada en todo el día, llora delante del plato cuando te empeñas en que debe comérselo, dice frases como “por favor, no me hagas esto”. En el recreo no se come el bocata, no sale los fines de semana con los amigos y trata de ir al gimnasio diariamente. Pasa las horas encerrada en su cuarto, casi no quiere hablar con nadie y hay peleas constantes en casa por este tema.
2. Problemas de comportamiento: su hijo o alumno de 13 años tiene un mal comportamiento generalizado, tanto en clase como en casa. Es común que llegue a casa del instituto con partes, intenta saltarse clases, contesta de mala forma a los docentes y no estudia ni hace los deberes. En casa le da igual que se le regañe, no hace caso a los castigos y si se le quita el móvil se pone agresivo.
3. Bullying: su hijo o alumno de 14 años se encuentra cada día más apagado. Llega a casa siempre triste, no cuenta nada de lo que le pasa y si le insistes se enfada. Pasa el día en su cuarto encerrado jugando a videojuegos tras hacer sus tareas de clase. Un día recibís una llamada de la tutora de vuestro hijo y os informa de que se han dado cuenta de que un grupo de su clase le acosa verbal y físicamente.
4. Conductas autolesivas: su hija o alumna de 14 años parece estar bien, tiene comportamientos típicos de la adolescencia (malas contestaciones, falta de autoestima, etc.) pero no parece nada fuera de lo

normal. Un día presenciáis cicatrices de cortes en los brazos y, aunque al principio intenta negarlo, termina contando que se corta porque así se distrae de su dolor psicológico.

5. Adicción sin sustancias: su hija o alumna de 13 años pasa la mayor parte de su tiempo usando el móvil, revisando las redes sociales y chateando con sus amigos. Mientras coméis y cenáis juntos ella está con el móvil, casi no os dirige la palabra. Intentáis quitarle el móvil entre semana para que se concentre y estudie pero empieza a gritar, se enfada y tira cosas. Cuando no cedéis usa el ordenador o encuentra el móvil usándolo a escondidas.

RECURSOS

- 5 folios con un caso en cada uno
- Aula o espacio para reunirse y debatir

DURACIÓN

85 minutos

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

1. Justificación

Siguiendo la orden del 25 de Julio de 2008, la cual regula la atención a la diversidad de aquel alumnado escolarizado en los centros educativos públicos de Andalucía, para la obtención de una calidad educativa mayor, será necesario aplicar los principios de inclusión y atender a toda la diversidad de alumnado sin discriminación alguna. Es importante seguir un modelo educativo y social que busque el respeto, la igualdad y equidad y mejore la convivencia entre unos y otros. Además, también es necesario tener siempre presente las características individuales de cada persona y actuar atendiendo a las diferentes necesidades.

La atención a la diversidad es de los aspectos clave para el éxito escolar en la sociedad actual. Por suerte, se le está empezando a dar la importancia que tiene, ya que es vital ser conscientes de que no hay persona igual que otra y que todas esas diferencias físicas, psicológicas, personales, sociales, etc., solo están para enriquecer, no tiene que verse como algo negativo y/o de lo que burlarse. Se debe enseñar a respetar e incluir toda la diversidad, ya que se debe desarrollar esa capacidad de

tolerancia a la diversidad y empatía. Consiguiendo esto, aumentará el bienestar de todas las personas y mejorará las relaciones sociales.

Para conseguir lo mencionado, es crucial llevar a cabo una serie de actuaciones dirigidas a provocar el cambio, como son: identificar barreras lo antes posible y tratar de eliminarlas o reducirlas en gran medida, fomentar la participación de todo el alumnado y prestar especial atención a aquellos estudiantes en riesgo de exclusión o fracaso escolar.

Como se ha observado que en todas las clases de este curso hay casos de una muy baja autoestima, falta de seguridad, estudiantes excluidos y malas relaciones entre algunos compañeros y compañeras, en este programa vamos a realizar unas actividades que fomenten las buenas relaciones sociales entre todos, aprendiendo, entre otras cosas, a respetar las características personales de cada compañero y compañera, y se harán actividades que mejoren la autoimagen y autoestima del alumnado. Además, hay un menor que tiene Asperger y otro que presenta problemas con el idioma, por lo que se prestará especial atención a incluir a estos estudiantes y a asegurar su bienestar.

2. Destinatarios

Este ámbito de intervención de la orientación educativa en el presente programa va dirigido a todo el alumnado escolarizado en 1º ESO (A, B, C, D Y E), aunque se prestará especial atención y esfuerzo a mejorar la estancia escolar de aquellos estudiantes con NEAE, NEE, que tengan una autoestima muy baja o una mala convivencia en el instituto.

Concretamente se busca ayudar en mayor medida a dos estudiantes del curso: uno que presenta Asperger y otro alumno que tiene problemas con el español ya que proviene de Rumanía y lleva en España un año aproximadamente. Es esencial que estos alumnos se sientan integrados, aceptados y respetados en clase.

3. Objetivos

- Normalizar la diversidad de capacidades, intereses y ritmos de aprendizaje del alumnado.
- Prestar atención también a la diversidad sociocultural de cada estudiante, a su cultura, situaciones familiares y salud física y mental.
- Fomentar la empatía y las relaciones sociales, mejorando la colaboración en grupo y la integración de todo el alumnado.
- Potenciar el pensamiento positivo y de integración
- Aumentar autoestima y autoconocimiento

4. Metodología

Todas las actividades que se llevarán a cabo están basadas en una educación inclusiva, es decir, se busca principalmente la inclusión de todas las personas, buscando la cooperación de todos los miembros y atendiendo a la diversidad de capacidades, necesidades y características de los individuos.

Por otro lado, se seguirá una metodología activa, fomentando la participación activa de todo el alumnado y siendo flexibles en las agrupaciones de los menores, sin olvidar los distintos ritmos de aprendizaje de los estudiantes. De esta manera se tienen siempre presentes las Instrucciones del 8 de Marzo, donde se indica la importancia de adaptarse a los diferentes ritmos y capacidades y de cambiar de grupos y de dinámica para que mejoren y aumenten las relaciones entre los compañeros y compañeras de clase, de forma que sea una experiencia enriquecedora para todos.

Además, también nos basaremos en una metodología reflexiva, ya que es crucial promover el pensamiento crítico, el debate y dar pie a reflexión personal, de forma que se tengan en cuenta todas las opiniones personales del alumnado.

5. Actividades

Desde la atención a la diversidad se van a realizar cuatro actividades diferentes repartidas en cuatro sesiones que tendrán lugar en los meses de Enero, Febrero y Marzo. Como en esta intervención del programa las cuatro sesiones van dirigidas al alumnado, se llevarán a cabo durante las horas de tutoría. La primera actividad se llama *Expresión de emociones* para que sepan identificar y expresar las emociones adecuadamente. Las siguientes son *El espejo* y *POSITS*, las cuales son actividades dinámicas y entretenidas que buscan mejorar la autoestima y autoconocimiento del alumnado y las relaciones entre ellos. Por último, en la sesión de marzo, se realizará el *Ovillo de lana* para terminar haciendo una actividad para la mejora de la cohesión de grupo, mejorando la autoestima y la integración de todos los componentes de la clase, siendo conscientes de que todas las personas tienen algo que aportar y son importantes para un buen funcionamiento.

Al igual que en las sesiones con los estudiantes de la Acción Tutorial, se utilizarán las horas de tutoría semanales, las cuales tendrán lugar en diferentes días de la semana según el aula (explicado anteriormente en la *planificación*) y cada clase trabajará con su respectivo tutor o tutora y con el orientador/a educativo/a del instituto. Sin embargo, la sesión 2 se realizará el mismo día y a la misma hora para todas las clases, las cuales se unirán en el patio y se mezclarán, aunque seguirá habiendo 5 grupos tutelados cada uno por un tutor o tutora, además del orientador u orientadora educativa, que estará al tanto de todos. Por otro lado, la sesión 3 tendrá

una duración de 2 horas, por lo que previamente se pedirá el permiso y la aceptación del profesor o profesora que le toque dar su contenido en la hora previa o posterior a la hora de tutoría, para poder así coger dicha hora para la actividad.

Todas las actividades serán claramente explicadas sin usar ningún término complejo o ambiguo, de forma que el alumno con Asperger y el estudiante que no entiende bien el español no tengan dificultad para comprender la sesión. Se hará especial contacto visual con estos dos menores, prestándoles más atención que al resto, es decir, durante el desarrollo de las sesiones, el orientador u orientadora estará pendiente de que ambos estén a gusto y comprendiendo en todo momento lo que deben hacer. Se trata de que consigan realizar la actividad sin ningún tipo de dificultad, integrados completamente con su grupo-clase. Estas pautas se realizarán también para el resto de sesiones de los otros ámbitos de intervención.

Con las siguientes actividades en grupo se busca conseguir los objetivos marcados para lograr la inclusión de todos los estudiantes y la buena convivencia en el aula. Las cuatro sesiones con sus respectivas actividades son explicadas al detalle en las siguientes tablas (7, 8, 9 y 10):

Tabla 7

Explicación y desarrollo de la sesión 1 desde el ámbito de la atención a la diversidad.

SESIÓN 1		Expresión de emociones
OBJETIVO	- Expresión e identificación de las emociones - Mejorar relaciones interpersonales	
DESTINATARIOS	Alumnado del curso de 1ºESO	
CONTENIDOS	- Expresión emocional - Reconocimiento de las emociones ajenas - Tipos de emociones - Inclusión	
DESARROLLO	El/la orientador/a del centro educativo cortará trozos de folios y escribirá en cada cacho una emoción diferente y una frase. Este/a repartirá de forma aleatoria a cada estudiante dichos papeles. Posteriormente, cuando cada uno sepa que	

emoción le ha tocado, tendrán que leer la frase (de uno en uno) intentando transmitir la emoción que se le ha adjudicado y el resto deberá adivinar qué emoción está simulando. Después de adivinar cada emoción, entre todos deberán hablar de las características de dicho estado emocional, por qué lo solemos sentir, qué se debería hacer, etc. Es decir, reflexionar un poco acerca de la emoción adivinada.

RECURSOS

- Folios y bolígrafos
- Aula con mesas y sillas

TEMPORALIZACIÓN

40-50 minutos

Tabla 8

Explicación y desarrollo de la sesión 2 desde el ámbito de la atención a la diversidad.

SESIÓN 2	El espejo
OBJETIVO	- Fomentar autoestima - Mejorar comunicación entre los compañeros y el ambiente en las aulas y entre ellas. - Mejorar convivencia - Incrementar autoconocimiento
DESTINATARIOS	Alumnado del curso de 1ºESO
CONTENIDOS	- Características físicas - Características personales (personalidad, carácter, inteligencia, etc.) - Positivismo - Empatía - Comunicación - Autoconocimiento
DESARROLLO	Los menores irán por el patio andando y cuando los tutores o el orientador/a diga “YA” se quedarán frente a frente con la persona que tengan más cercana, quedando todos los estudiantes en parejas (si son impares se podrán unir tres personas). Todos deberán decirle a su pareja algo que les

guste de ella (si la conoce menos, podrán decir algo más superficial, como su sonrisa, y si la conoce más, podrá ser algo como lo graciosa que es). Tras decirse mutuamente el aspecto positivo seguirán andando por la clase, repitiendo dicha dinámica hasta que cada estudiante haya pasado por unos 10 compañeros/as. Al final de la actividad, se dividirá el grupo de las clases unidas en cinco subgrupos (sin que cada subgrupo sea la propia aula a la que pertenecen) quedando cada grupo supervisado por un tutor o tutora y uno por uno los alumnos y alumnas comentarán lo que le han dicho, lo que más se ha repetido y lo que más le ha sorprendido.

RECURSOS

- Espacio disponible en el patio

TEMPORALIZACIÓN

50 minutos

Tabla 9

Explicación y desarrollo de la sesión 3 desde el ámbito de la atención a la diversidad.

SESIÓN 3		POSITS
OBJETIVO	- Mejorar la autoestima - Fomentar la autoconsciencia - Mejorar relaciones sociales entre los alumnos y alumnas	
DESTINATARIOS	Alumnado del curso de 1ºESO	
CONTENIDOS	- Comunicación - Autoconocimiento - Apariencia (características físicas y personales)	
DESARROLLO	La idea es que salga un estudiante a la pizarra, cierre los ojos y 6 de sus compañeros (elegidos por el docente) le peguen por el cuerpo un posit azul, en el que escribirán la primera impresión que tuvieron de él y otro naranja, con alguna característica que conocen de él actualmente. Por ejemplo, sale Juan y, al abrir los ojos, tiene pegados 12 posits de sus 6	

compañeros/as, este deberá despegarse uno a uno los posits azules leyéndolos (“borde” “tímido” “chulo”) y después hacer lo mismo con los naranjas (“gracioso” “buenazo” “simpático”). Se comentará en clase por qué da esa primera impresión cuando lo conoces y, en caso de ser menos positivo de lo esperado, reflexionar sobre qué debería cambiar para que esa primera impresión sea más similar a cómo es él realmente cuando lo conoces bien. Dicha dinámica deberá realizarse con todo el alumnado de la clase. Además, es una forma de concienciar a los menores de que muchas veces las críticas que pueden llegar a recibir son debido a que no lo conocen bien, a falsas y superficiales impresiones.

RECURSOS

- Aula con mesa y sillas suficientes
- Posits
- Bolígrafos

TEMPORALIZACIÓN

2 horas

Tabla 10

Explicación y desarrollo de la sesión 4 desde el ámbito de la atención a la diversidad

SESIÓN 4**Ovillo de lana****OBJETIVO**

- Mejorar la autoestima
- Fomentar autoconocimiento
- Mejorar cohesión del grupo-clase
- Ayudar a la inclusión de todos los estudiantes

DESTINATARIOS

Alumnado del curso de 1ºESO

CONTENIDOS

- Comunicación
- Autoconocimiento
- Positivismo

DESARROLLO

Todos los estudiantes y el tutor/a u orientador/a se colocarán en círculo para poder formar la “estrella” con la lana. El orientador/a empieza sosteniendo el ovillo en las manos, comentará una cualidad personal suya y positiva que crea

que puede ayudar al buen ambiente y funcionamiento de la clase y, tras terminar, lanzará el ovillo a la persona que esté más o menos en frente, pero sin soltar el extremo, de forma que quede tenso (no se podrá pasar el ovillo a los que están al lado, ya que no se formaría la estrella final). El ovillo de lana tendrá que pasar por cada participante hasta que todos hayan mencionado su cualidad y se haya formado la estrella uniendo a todos los componentes de la clase. Tras acabar, se hará una reflexión sobre cómo se han sentido en la actividad y se preguntará a qué puede estar haciendo referencia la estrella, por si algún estudiante se anima a sugerir algo, como por ejemplo: “Hace referencia a que todos somos necesarios para formar algo tenso, fuerte y unido, es decir, de todos depende el buen clima del aula” “La red/estrella de lana puede simbolizar seguridad, funcionamos mejor y más seguros en grupo que en solitario”, etc. Tiene que quedar claro que, independientemente de las características del alumnado, la clase no tendrá buena armonía sin la aceptación e inclusión de absolutamente todos los compañeros y compañeras.

RECURSOS

- Aula o espacio disponible en el patio
- Ovillo de lana
- Bolígrafos

TEMPORALIZACIÓN

1 hora (tutoría)

ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL**1. Justificación**

Otro de los aspectos importantes del sistema educativo, para un desarrollo integral de los estudiantes, es formar a los alumnos y alumnas para desarrollar un pensamiento crítico y propio de manera que le ayude en la elección y desarrollo de su futura actividad profesional, así como a tomar decisiones en cada etapa importante de la vida.

En la Ley orgánica 2/2006 de Educación del 3 de Mayo, se establece que la orientación académica y profesional es una intervención esencial para lograr la educación integral de todo el alumnado y para preparar a estos en el desarrollo de hábitos de estudio y en la inserción laboral. De esta manera, se busca capacitar a los alumnos y alumnas para la correcta elección de la rama académica y la futura práctica de la salida laboral.

Es necesario que las personas conozcan de forma realista sus capacidades y límites, además de sus intereses y motivaciones, para que, así, puedan ser capaces de descubrir su vocación y superen todos los pasos intermediarios que hay por el camino para alcanzar el objetivo final. Teniendo en cuenta esto, es de vital importancia que se trabaje la inteligencia emocional en este ámbito para poder tener una regulación emocional positiva y un buen conocimiento realista de nosotros mismos para conseguir afrontar con éxito todos los retos que aparecen durante la vida y para lograr ser felices.

2. Destinatarios

Los estudiantes de las clases A, B, C, D y E del curso académico 1º de ESO. Es cierto que en ese curso tienen edades muy tempranas todavía pero la búsqueda de la vocación y el futuro laboral es algo que debe tratarse lo antes posible para ir formando a los menores, ya que cada paso educativo que den puede modificar su futuro.

3. Objetivos

- Mejora de la toma de decisiones
- Fomento del autoconocimiento realista
- Orientación académica y profesional
- Aumentar motivación, bienestar y seguridad
- Mejorar autoestima
- Facilitar el acceso a conocer el mundo del trabajo, las distintas ocupaciones que existen y qué proceso hay que seguir para alcanzarlas.
- Fomentar emprendimiento

4. Metodología

En este ámbito de intervención, Orientación Académica y Profesional, las sesiones estarán compuestas por actividades que, al igual que en los otros dos ámbitos trabajados, se basarán en una metodología reflexiva y activa. Todas las tareas promoverán el pensamiento crítico, el debate, la toma de decisiones y la reflexión personal, además de que se buscará la participación activa de los estudiantes, dejando paso a un debate en el que todos den su opinión, siempre con respeto. Además, concretamente se busca reflexionar sobre el futuro, el bienestar, la felicidad, las salidas académicas y profesionales y la motivación.

5. Actividades

Desde la Orientación Académica y Profesional, se van a llevar a cabo tres actividades en tres sesiones diferentes repartidas en un tiempo breve de un mes y

medio, Marzo y Abril. Al igual que en el ámbito de Atención a la Diversidad, todas las actividades van dirigidas únicamente a los estudiantes de 1º ESO, por lo que se aprovecharán las horas de tutorías semanales que tiene cada clase, las cuales se dan en diferentes días de la semana. La última sesión es la única desde este ámbito de intervención en la que se mezclarán las cinco clases del curso de primero de ESO, promoviendo así la interacción y buena convivencia, no solo entre los componentes de una misma clase, sino entre los estudiantes de todo el curso.

La primera actividad, “Ayuda a decidir”, se trata de trabajar unas situaciones hipotéticas que harán reflexionar al alumnado acerca de sus capacidades e intereses y las salidas profesionales que se pueden acoplar más a sus gustos, fomentando la toma de decisiones. En la segunda sesión (“METAS”) se hará a los menores reflexionar acerca del futuro y de la importancia de tener una motivación que los mueva a dar unos pasos u otros para ir formando el futuro personal y laboral que desean. Por último, en la actividad de “Bienestar laboral” los alumnos y alumnas tendrán que pensar en profesiones en las que sus trabajadores sean felices, de manera que dicha reflexión y explicación les hará conocerse mejor y entender que seguramente dichos trabajos que han pensado sean los que más les gusta a ellos por las razones que han expuesto durante la exposición de sus opciones de trabajo elegidas.

Con el desarrollo de las siguientes actividades en grupo se busca conseguir los objetivos marcados para orientar académica y profesionalmente a los estudiantes, mejorando la toma de decisiones, aumentando autoestima y autoconocimiento y la motivación por una construcción deseada del futuro. En las siguientes tablas (11, 12 y 13) se pueden observar al detalle las actividades propuestas para esta parte del programa:

Tabla 11

Detalles sobre la actividad de la sesión 1 del ámbito de Orientación Académica y Profesional

SESIÓN 1		Ayuda a decidir
OBJETIVO	- Mejorar la toma de decisiones y fomentar pensamiento crítico - Dar a conocer distintas salidas laborales - Mejorar autoconocimiento	
DESTINATARIOS	El alumnado de 1º ESO A, B, C, D Y E	
CONTENIDOS	- Pensamiento crítico y opinión personal	

- Virtudes y defectos personales
- Orientación vocacional

El grupo de clase se dividirá en cinco subgrupos para trabajar la siguiente actividad en la que se repartirán 5 folios con 5 casos diferentes. Cada caso relatará la situación de una persona hipotética que tiene unos gustos e intereses concretos y unas capacidades determinadas. La idea es que cada subgrupo lea bien el caso que le ha tocado y que entre todos los componentes decidan qué trabajos o salidas laborales creen que se amoldarían más a los gustos y características personales de la persona en cuestión. Cuando lo tengan claro, por orden, se irán exponiendo los casos y las conclusiones a las que se han llegado, explicando por qué. Estos son los resúmenes de los casos:

Caso 1: Lucas es un chico introvertido al que no le gusta mucho relacionarse con el resto y al que le encantan las asignaturas de historia y filosofía, aunque odia inglés y lengua. Las matemáticas se le dan mal pero se esfuerza mucho y no le disgustan.

Caso 2: Clara es una chica habladora y sociable con gran capacidad de adaptación. No destaca en ninguna asignatura y asegura que no le gusta estudiar. Sin embargo, adora hacer deporte, salir, viajar, conocer mundo y comunicarse con las personas, es una persona muy activa y con mucha labia.

Caso 3: Rodrigo se lleva bien con todos los compañeros y compañeras de clase, ya que es un niño que siempre se preocupa por todos e intenta ayudar en lo que puede. Saca buenas notas en todas las asignaturas, menos en Inglés y Francés. Su asignatura favorita es biología, es empático y le encantan los animales.

Caso 4: Laura es una chica con discapacidad auditiva con una gran capacidad de decisión y mandato. Los profesores suelen ponerla al mando en los grupos de clase debido a que sabe guiar muy bien a sus compañeros para que se logren los objetivos a conseguir. Le gustan las matemáticas y la informática.

Caso 5: María es muy regañada por los docentes debido a que siempre está dibujando en las clases y, por lo tanto, no atiende. Estudia muy poco porque se conforma con aprobar y sacarse los cursos, por lo que algunas asignaturas las suspende. Eso sí, disfruta como nadie en las asignaturas relacionadas con la plástica.

Una vez que cada subgrupo haya expuesto su caso, el resto de compañeros podrán dar su opinión al respecto y el tutor/a

DESARROLLO

u orientador/a se encargará de añadir más caminos académicos y salidas profesionales para que observen la gran variedad de opciones que hay.

RECURSOS

- Aula disponible con mesas y sillas
- Folios y bolígrafos
- Ordenador

TEMPORALIZACIÓN

1 hora (tutoría)

Tabla 12

Explicación y desarrollo de la sesión 2 del ámbito de Orientación Académica y Vocacional

SESIÓN 2	METAS
OBJETIVO	- Tener una actitud positiva hacia el futuro - Tener consciencia sobre la importancia de tener unas metas - Desarrollo de metas realistas - Aumentar motivación y autoconocimiento - Fomentar emprendimiento
DESTINATARIOS	El alumnado de 1º ESO A, B, C, D Y E
CONTENIDOS	- Desarrollo e importancia de las metas - Productividad y positivismo
DESARROLLO	Primeramente se hará una charla informativa (usando recursos dinámicos como imágenes y/o videos) sobre la importancia de tener unas metas realistas en la vida, por ejemplo: refuerzan el compromiso, mejoran la productividad y la autoestima, aumentan el bienestar durante el proceso y progreso, etc. Una vez expuesto el tema, los estudiantes deberán escribir en un folio 9 metas futuras que tienen o quieren tener a

	corto plazo (aprobar el examen del lunes, aprenderme la partitura de una canción nueva para el piano, etc.), a mediano (sacarme el curso sin suspensas, ahorrar dinero, sacarme el título del B1 de inglés, etc.) y a largo plazo (bienestar mental, sacarme una determinada carrera, trabajar en un lugar concreto, tener casa propia, formar una familia, etc.). Una vez que todos los alumnos y alumnas hayan escrito tres metas a corto plazo, tres a mediano plazo y otras tres a largo plazo, se comentarán en voz alta y se reflexionará sobre el futuro y la importancia de ser positivo y estar motivado a dar los pasos necesarios para conseguir lo que queremos.
RECURSOS	- Folios y bolígrafos - Espacio disponible en el aula con mesas y sillas - Ordenador, pantalla y proyector
TEMPORALIZACIÓN	1 hora (tutoría)

Tabla 13

Desarrollo de la actividad grupal de la última sesión del ámbito de Orientación Académica y Profesional

SESIÓN 3		Bienestar laboral
OBJETIVO	- Mejorar autoconocimiento y pensamiento crítico - Aclarar dudas laborales - Fomentar emprendimiento	
DESTINATARIOS	El alumnado de 1º ESO A, B, C, D Y E	
CONTENIDOS	- Felicidad en el trabajo - Pensamiento crítico y opinión personal - Orientación vocacional	
DESARROLLO	Las cinco clases del curso saldrán, se juntarán en el patio y se harán 5 grupos mezclando estudiantes de todas las clases para que trabajen juntos en esta actividad. Una vez que los	

grupos estén hechos, se trata de que cada alumno y alumna escriba en un folio una lista con 5 profesiones en las que consideren que los trabajadores que las desempeñan son felices, se sienten llenos y están contentos con las tareas que realizan. Cuando todos los estudiantes hayan realizado su lista, tendrán que leerla en voz alta y deberán explicar por qué piensan eso. Se respetarán todas las opiniones de todos los compañeros y compañeras. Tras la actividad se hará una pequeña reflexión sobre el bienestar laboral y personal y la felicidad (¿Cómo ser más feliz? ¿Qué hacer si no te sientes lleno en tu vida?...).

RECURSOS

- Folios y bolígrafos
- Espacio disponible para realizar la actividad

TEMPORALIZACIÓN

1 hora (tutoría)

4.3. Aplicación

El presente programa se aplicará durante prácticamente todo el curso escolar en 1º ESO debido a que la inteligencia emocional es crucial para el bienestar y autoestima de los estudiantes e influye positivamente sobre las competencias clave, las cuales son objetivo principal del centro educativo para el desarrollo integral del alumnado y el éxito escolar.

Todas las sesiones, excepto aquellas dirigidas al profesorado y familiares o a todo el alumnado de las cinco clases reunidas en el patio, tendrán lugar en las horas de tutorías establecidas para cada clase, teniendo cada una un día diferente para evitar el solapamiento que impida el correcto funcionamiento de las actividades. Como hemos mencionado anteriormente, las sesiones trabajadas con los docentes y familiares no se harán en la hora de tutoría, sino que serán invitados todos juntos a realizar la sesión a una hora y un día que asegure el mayor número de participantes posible. Dicho día se acordará y fijará la semana anterior a la sesión. Por otro lado, aquellas sesiones en las cuales se juntan las cinco clases en el patio, se realizarán un mismo día a la misma hora, la cual coincidirá con la hora de tutoría de una de las clases que participan, pero con otras asignaturas en el caso de los otros cuatro grupos. Previamente, se conversará con los docentes y jefatura de estudios para fijar el día y la hora que mejor se adapte a las necesidades y preferencias de la comunidad educativa.

Además, para aquellas sesiones que duren más de una hora, se hablará previamente y se pedirá permiso y aprobación al docente encargado de dar clase la hora anterior o posterior a la hora de tutoría para poder coger los minutos necesarios de dicha clase. Tampoco hay que olvidar que cada clase o grupo estará siempre bajo el control de los tutores o tutoras y del orientador u orientadora académica.

Los tres ámbitos de intervención que se desarrollan en este programa se trabajarán de forma contigua, es decir, de forma seguida se pasará de un ámbito a otro para intentar que, de esta forma, la realización de las actividades de un ámbito beneficie e influya en el desarrollo y éxito de las otras sesiones. Por lo tanto, primero se realizarán las 4 sesiones de Acción Tutorial, centradas en la expresión y percepción de las emociones. Seguidamente se llevarán a cabo las 4 sesiones de Atención a la Diversidad, enfocadas en mejorar el autoconocimiento y la aceptación e inclusión de todo el alumnado, mejorando las relaciones entre los compañeros y compañeras y, así, la convivencia de aula-grupo. Para terminar, el último mes se harán las 3 sesiones de Orientación Académica y Profesional, las cuales se centran en la orientación vocacional y a tener un autoconocimiento realista, de forma que sepan con certeza cuáles son sus capacidades, gustos, intereses, motivaciones y metas en la vida.

Sin embargo, cabe mencionar que en todas las actividades del programa se están trabajando simultáneamente los tres ámbitos de intervención, ya que en todas se intenta trabajar con la diversidad del alumnado y se adquieren unos conocimientos que influyen positivamente en todos los ámbitos. Por ejemplo, si en una actividad de la Atención a la Diversidad se trabaja el autoconocimiento, dicho aspecto estará también ayudando en la orientación académica y laboral.

4.4. Cronograma

Tabla 14

Temporalización y cronograma de todas las sesiones en los distintos ámbitos de intervención del programa de inteligencia emocional

SESIÓN	FECHA	DURACIÓN	ÁMBITO DE INTERVENCIÓN
Sesión de iniciación: Bienvenida e introducción del programa	14 de Octubre	45-50 minutos	x
Sesión 1. Actividad 1: "Importancia de la educación	26-28* de Octubre	1 h y 30 minutos	Acción Tutorial

emocional”				
Sesión 2.	1º A	8 de Noviembre	40-50 minutos	Acción tutorial
	1º B	9 de Noviembre		
	1º C	10 de Noviembre		
	1º D	11 de Noviembre		
	1º E	12 de Noviembre		
Sesión 3.	1º A	22 de Noviembre	1 h y 20 minutos	Acción tutorial
	1º B	23 de Noviembre		
	1º C	24 de Noviembre		
	1º D	25 de Noviembre		
	1º E	26 de Noviembre		
Sesión 4.	7-9* de Diciembre		85 minutos	Acción tutorial
Sesión 1	1º A	17 de Enero	40-50 minutos	Atención a la diversidad
	1º B	18 de Enero		
	1º C	19 de Enero		
	1º D	20 de Enero		
	1º E	21 de Enero		
Sesión 2	3 de Febrero		50 minutos	Atención a la diversidad
Sesión 3	1º A	14 de Febrero	2 horas	Atención a la diversidad
	1º B	15 de Febrero		
	1º C	16 de Febrero		
	1º D	17 de Febrero		
	1º E	18 de Febrero		

Sesión 4	1º A	7 de Marzo	1 hora	Atención a la diversidad
	1º B	8 de Marzo		
	1º C	9 de Marzo		
	1º D	10 de Marzo		
	1º E	11 de Marzo		
Sesión 1	1º A	21 de Marzo	1 hora	Orientación vocacional y laboral
	1º B	22 de Marzo		
	1º C	23 de Marzo		
	1º D	24 de Marzo		
	1º E	25 de Marzo		
Sesión 2	1º A	4 de Abril	1 hora	Orientación vocacional y laboral
	1º B	5 de Abril		
	1º C	6 de Abril		
	1º D	7 de Abril		
	1º E	8 de Abril		
Sesión 3	28 de Abril		1 hora	Orientación vocacional y laboral
Evaluación y despedida	12 de Mayo		50 minutos	x

Las sesiones 1 y 4 de la Acción Tutorial tienen un asterisco en la fecha debido a que se trata de un horario flexible, ya que dichas sesiones van dirigidas a los familiares y docentes, los cuales suelen tener mayores problemas de disponibilidad y se trata de conseguir que acuda el mayor número de participantes posible. La idea es que una semana antes de ambas sesiones se decida finalmente cual de los días ofertados se ajusta más a las preferencias de los padres, madres (o tutores legales) y profesorado,

fijándose el día en el que puedan asistir el mayor número de personas llamadas para el programa.

4.5. Evaluación

Es crucial llevar a cabo una correcta evaluación del programa realizado para poder, así, comprobar en qué grado se ha conseguido alcanzar los objetivos propuestos. Al igual que nos ayuda a detectar posibles cambios y mejoras para que en un futuro dicho programa tenga más valor y se ajuste más a las necesidades del alumnado y, en general, de la comunidad educativa.

4.5.1. Inicial

En la sesión de iniciación, se entregarán unos cuestionarios para conocer el punto de partida en el que se encuentran los integrantes del programa. Los estudiantes rellenarán los siguientes cuestionarios: uno para evaluar el ámbito de Acción Tutorial (*Anexo 1*), otro para la Atención a la Diversidad (*Anexo 2*), uno que evalúa la Orientación Académica y laboral (*Anexo 3*) y el Test Autoconcepto de Piers-Harris (*Anexo 4*).

De parte del profesorado y los familiares, estos rellenarán (de forma presencial u online) el cuestionario adjuntado en el Anexo 6, para conocer la opinión que tienen sobre el programa que se va a llevar a cabo, sus conocimientos acerca de la inteligencia emocional y sus relaciones actuales con los menores.

4.5.2. De seguimiento

Durante el desarrollo del programa se irán realizando reuniones periódicas entre el orientador u orientadora educativa y todos los tutores del curso de 1º ESO para evaluar cómo está yendo y qué modificaciones inmediatas se deben hacer por el bien de la comunidad educativa y de la evolución del programa.

Por otro lado, el profesorado, mediante observación y gracias a la realización de las actividades de las diferentes sesiones, irá comprobando si el grupo evoluciona y se consiguen las mejoras buscadas en el contexto de clase.

4.5.3. Final

El 12 de Mayo (final del programa) se llevará a cabo la evaluación conjunta en la que cada participante rellenará una serie de cuestionarios (la mayoría ya realizados en la evaluación inicial) para recoger los conocimientos adquiridos durante las sesiones, la evolución dada y el nivel de satisfacción con el programa en cuestión. Por un lado, en el caso del alumnado, cada uno deberá realizar 5 cuestionarios breves, uno por cada ámbito de intervención (no se tardará más de 30 minutos en rellenar los tres): Acción Tutorial (*Anexo 1*), Atención a la Diversidad (*Anexo 2*) y Orientación Académica y

laboral (*Anexo 3*). Además realizarán también el Test Autoconcepto de Piers-Harris (*Anexo 4*) y un cuestionario de evaluación del grado de satisfacción ante el programa aplicado (*Anexo 5*).

Por otro lado, los familiares recibirán un cuestionario online sobre las dos sesiones de Acción Tutorial que atendieron y sobre la evolución que han observado durante el curso escolar gracias al programa establecido, es decir, si la convivencia y comunicación con sus hijos ha mejorado y si ven a sus hijos más seguros de sí mismos, entre otros aspectos. El cuestionario que recibirán para evaluar lo mencionado se encuentra en el *Anexo 6*.

Con respecto al profesorado, concretamente los tutores del curso de 1º ESO, deberán rellenar (en el mismo lugar y al mismo tiempo que el alumnado) también una serie de cuestionarios para evaluar su aprendizaje alcanzado durante las dos sesiones de Acción Tutorial y durante el desarrollo del programa aplicado a lo largo de todo el curso escolar, así como valorar los cambios que ellos han observado en sus tutorías y su grado de satisfacción ante el programa (*Anexo 6 y Anexo 7*).

4.6. Toma de decisiones

Cuando ya se obtengan los resultados de la evaluación del programa se podrá observar con más detalle si se han cumplido los objetivos marcados y se han dado las mejoras buscadas, ya que se podrán comparar los resultados de los cuestionarios de la evaluación inicial con los resultados de la evaluación final. En el caso de que se perciba que ciertos aspectos no han mejorado, se deberá valorar qué ha fallado y ha impedido el logro de los objetivos, es decir, se buscará el por qué de no haber conseguido ese progreso positivo en el desarrollo de la educación emocional en el estudiantado. Si eso ocurre, se podrán cambiar gran cantidad de características del programa: el cronograma establecido, las agrupaciones de estudiantes, el tipo de actividades realizadas, el ritmo que se ha llevado en estas, etc.

Considero que la inteligencia emocional es una herramienta clave para el día a día en absolutamente todos los aspectos de la vida de una persona, por lo que es crucial que se trabaje anualmente con todos los alumnos y alumnas. La idea es que poco a poco la inteligencia se trabaje cada vez en mayor medida, de forma paralela a todos los contenidos curriculares que se imparten.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, F. P., & Clavero, F. H. (2018). Predictores de la Felicidad y la Inteligencia Emocional en la Educación Secundaria. *Revista Colombiana de Psicología*, 27(1), 71-84.
- Al-Faouri, I., Al-Ali, N., & Al-Shorman, B. (2014). The influence of emotional intelligence training on nurses? Job satisfaction among Jordanian nurses. *Europea Journal of Scientific Research*, 117, 486–494.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient inventory (EQ-I): Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)
1. *Psicothema*, 13-25.
- Becker, E. S., Goetz, T., Morger, V. y Ranellucci, J. (2014). The importance of teachers' emotions and instructional behavior for their students' emotions: an experience sampling analysis. *Teaching and Teacher Education*, 43, 15–26.
- Broc, M.A. Academic Performance and Other Psychological, Social and Family Factors in Compulsory Secondary Education Students in a Multicultural Context. *Int. J. Sociol. Educ.* 2018, 7, 1–23.
- Canto, J., Fernandez-Berrocal, P., Guerrero, F. y Extremera, N. (2005). Función protectora de las habilidades emocionales en las adicciones. En J. Romay Martínez y R. García Mira (Eds.), *Psicología social y problemas sociales*. Biblioteca Nueva, 567-678.
- Cejudo, J. (2016). Relationship between emotional intelligence and mental health in school counselors. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 14, 131-154.
- Cejudo, J., & López-Delgado, M. L. (2017). Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros. *Psicología educativa*, 23(1), 29-36.
- Chan, D. W. (2008). Emotional intelligence, self-efficacy, and coping among Chinese prospective and in-service teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 28, 397–408.
- Dolev, N. y Leshem, S. (2017). Developing emotional intelligence competence among teachers. *Teacher Development*, 21(1), 21-39.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of personality and social psychology*, 17(2), 124.

- Extremera, N. (2020). Coping with the stress caused by the COVID-19 pandemic: future research agenda based on emotional intelligence. *International Journal of Social Psychology*, 35(3), 631-638.
- Ferres, M. A., de Luna, E. B., and Sanchez, M. J. (2018). Study on emotional intelligence and contextual factors in students of fourth grade of elementary school in the province of Granada. *Rie-Rev. Investig. Educ.* 36, 141–158.
- Franco Justo, C. (2009): Relación entre las variables autoconcepto y creatividad en una muestra de alumnos de educación infantil. *Revista electrónica de investigación educativa (REDIE)*, 8 (1).
- Garaigordobil, M. & Berruero, L. (2007). Self-concept in 5-year-old children: Relationships with intelligence, neuropsychological maturity, creativity, altruism and empathy. *Infancia y Aprendizaje*, 30(4):551-564.
- García-Sancho, E., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2014). Relationship between emotional intelligence and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 19(5), 584–591.
- Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional. *Barcelona: Kairos*.
- González Yubero, S., Lázaro Visa, S., & Palomera Martín, R. (2021). ¿Qué Aporta la Inteligencia Emocional al Estudio de los Factores Personales Protectores del Consumo de Alcohol en la Adolescencia?
- Greenberg, L. (2000). Emociones: una guía interna. *Bilbao: Desclée de Brouwer*.
- Herrera, L., Al-Lal, M., & Mohamed, L. (2020). Academic achievement, self-concept, personality and emotional intelligence in primary education. analysis by gender and cultural group. *Frontiers in psychology*, 10, 3075.
- Hill, P. L., Edmonds, G. W., & Jackson, J. J. (2019). Pathways linking childhood personality to later life outcomes. *Child Development Perspectives*, 13(2), 116–120.
- Hogan, M. J., Parker, J. D., Wiener, J., Watters, C., Wood, L. M., and Oke, A. (2010). Academic success in adolescence: relationships among verbal IQ, social support and emotional intelligence. *Aust. J. Psychol.* 62, 30–41.
- Huang, C. (2011). Self-concept and academic achievement: a meta-analysis of longitudinal relations. *J. Sch. Psychol.* 49, 505–528.
- Jennings, P. A. y Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: TeacherSocial and Emotional Competence in Relation to Student and ClassroomOutcomes. *Review of Educational Research*, 79, 491–525.

- Juffer, F., Stams, G. J. J., & van IJzendoorn, M. H. (2004). Adopted children's problem behavior is significantly related to their ego resiliency, ego control, and sociometric status. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(4), 697–706.
- Mancini, G., Andrei, F., Mazzoni, E., Biolcati, R., Baldaro, B., & Trombini, E. (2017). Brief report: Trait emotional intelligence, peer nominations, and scholastic achievement in adolescence. *Journal of adolescence*, 59, 129-133.
- Martínez-Álvarez, I., Llamas-Salguero, F., & López-Fernández, V. (2020). Relación entre aspectos neuropsicológicos cognitivos y socioemocionales en alumnos de Educación Primaria. *Revista Fuentes*, 22(2), 224-237.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, 3, 31.
- Mendez-Gimenez, A., Cecchini, J. A. y Garcia-Romero, C. (2019). Profiles of emotional intelligence and their relationship with motivational and well-being factors in physical education. *Revista de Psicología Educativa*, 26(1), 27-36.
- Molero, P. P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Ramírez-Granizo, I., & Valero, G. G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 36(1), 84-91.
- Musitu, G., Jiménez, T., & Murgui, S. (2012). Funcionamiento familiar, autoestima y consumo de sustancias en adolescentes: un modelo de mediación. *Revista de salud pública de México*, 49(1), 3-10.
- Nias, J. (1996). Thinking about feeling: the emotions in teaching. *Cambridge Journal of Education*, 26, 293–306.
- Pangiras, G., Kumarasuriar, V., and Koran, S. A. L. (2012). "A literature review of the familial and social influence on academic achievement," in Proceedings of the Inted2012: *International Technology, Education and Development Conference* (Valencia), 4527–4535.
- Pertegal, M.-Á., Oliva, A., & Hernando, Á. (2010). Los programas escolares como promotores del desarrollo positivo adolescente. *Cultura y Educación*, 22(1), 53–66.
- Pozo-Rico, T., & Sandoval, I. (2020). Can Academic Achievement in Primary School Students Be Improved Through Teacher Training on Emotional Intelligence as a Key Academic Competency?. *Frontiers in psychology*, 10, 2976.
- Quiceno, J. M., & Vinaccia, S. (2015). Calidad de vida, fortalezas personales, depresión y estrés en adolescentes según sexo y estrato. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14, 155-170.

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185–211.
- Shi, Q., Liew, J., Ettekal, I., & Woltering, S. (2021). Childhood resilient personality trajectories and associations with developmental trajectories of behavioral, social-emotional, and academic outcomes across childhood and adolescence: A longitudinal study across 12 years. *Personality and Individual Differences*, 177.
- Sutton, R. E. y Wheatley, K. F. (2003). Teacher's Emotions and Teaching: A review of the literature and directions for future research. *Educational Psychology Review*, 15, 327–358.
- Trinidad, D. R. y Johnson, C. A. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32 (1), 95-105.
- Usán Supervía, P., & Salavera Bordás, C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Actualidades en Psicología*, 32(125), 95-112.
- Vasilieva, E. V. (2018). Developing the creative abilities and competencies of future digital professionals. *Automat. Document. Math. Linguist.* 52, 248–256.
- Voyer, D., and Voyer, S. D. (2014). Gender differences in scholastic achievement: a meta-analysis. *Psychol. Bull.* 140, 1174–1204.
- Wolf, S. J., Lockspeiser, T. M., Gong, J., and Guiton, G. (2018). Identification of foundational non-clinical attributes necessary for successful transition to residency: a modified Delphi study with experienced medical educators. *BMC Med. Educ.* 18, 150.

6. ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de evaluación final para el alumnado de 1º ESO para evaluar el ámbito de Acción Tutorial

ITEMS	SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	NUNCA
Presto atención a mis emociones y sentimientos				
A menudo pienso en mi estado de ánimo				
La relación entre los compañeros/as es adecuada				
Es importante la buena comunicación e interacción entre las personas para que todo funcione mejor				
Comprendo mis sentimientos y emociones				
Puedo estar bien con los demás aunque yo me encuentre mal anímicamente				
Me valoro, me tengo aprecio				
Soy consciente de cómo me siento				
Me preocupo por sentirme bien y hacer cosas que me ayuden a conseguir eso				
Es importante ser feliz				
Me siento cómodo/a expresando mis emociones a los demás				
Me gusta como soy				
Suelo tener una visión positiva a pesar de estar triste				
Soy consciente cuando alguien se siente enfadado o triste				

Fuente: elaboración propia.

Anexo 2. Cuestionario para evaluar el ámbito de Atención a la Diversidad por parte del alumnado de 1º ESO

ITEMS	SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	NUNCA
Me siento integrado/a en clase				
Respeto y valoro las diferencias entre las personas				
Trato de integrar a todos mis compañeros/as				

Se respeta mi opinión en clase				
Las relaciones entre los compañeros/as es adecuada				
Es importante la buena comunicación e interacción entre las personas para que todo funcione mejor				
Ayudo en lo que puedo a todos mis compañeros y compañeras				
Respeto la opinión del resto				
No hago nada que pueda sentar mal a alguien				
El ambiente en clase es muy bueno				
Considero que mis características son únicas e igual de válidas que las del resto				
Me gusta trabajar con todos mis compañeros/as				
Conozco a mis compañeros/as				
Todos los estudiantes están integrados en clase				

Fuente: elaboración propia.

Anexo 3. Cuestionario de evaluación final para el alumnado de 1º ESO para evaluar el ámbito de Orientación Académica y laboral

ITEMS	SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	NUNCA
Me siento motivado con el futuro				
Pienso en elegir las asignaturas que más se adapten a mis capacidades e intereses				
Estudio para conseguir mis objetivos				
Me gusta pensar en mi futuro				
Para trabajar en equipo es importante entender y respetar las opiniones y emociones de todos y todas				
Tengo unas metas claras				
Soy consciente de mis capacidades y mis límites y las acepto				
Es importante trabajar de algo que te guste y motive				
A la hora de tomar una decisión tengo que tener en cuenta mis emociones e intereses				

Como mujer u hombre tengo que elegir una salida académica/laboral determinada				
---	--	--	--	--

Fuente: elaboración propia.

Anexo 4. Test Autoconcepto de Piers-Harris para el alumnado de 1º ESO

ESCALA DE AUTOCONCEPTO DE PIERS-HARRIS

Nombre: _____

Edad: _____ Curso: _____

	SI	NO	AREA	PTJE
1. Mis compañeros se burlan de mí				
2. Soy una persona feliz				
3. Me cuesta mucho hacerme amigo de otros niños				
4. Generalmente estoy triste				
5. Soy inteligente				
6. Soy tímido				
7. Me gusta como me veo				
8. Me pongo nervioso cuando tengo prueba				
9. Tengo muchos amigos				
10. Me porto bien en el colegio				
11. Me echan la culpa cuando algo se echa a perder				
12. Soy fuerte				
13. Casi siempre mis padres piden mi opinión				
14. Soy atropellador				
15. Soy bueno para los trabajos manuales				
16. Me doy por vencido fácilmente				
17. Puedo hacer bien mis tareas				
18. Hago muchas tonterías				
19. Casi siempre tengo ganas de llorar				
20. Soy bueno para el dibujo				
21. Me porto bien en la casa				
22. Siempre termino mis tareas				
23. Soy conocido y querido por mis compañeros				
24. Soy nervioso				
25. Puedo hablar bien delante del curso				
26. Siempre estoy atento en clase				
27. Mis hermanos (o primos) dicen que los molesto mucho				
28. A mis amigos les gustan mis ideas				
29. Generalmente me meto en problemas				
30. Casi siempre estoy preocupado				
31. En mi casa soy obediente				
32. Tengo buena suerte				
33. Me siento capaz de lograr todo lo que mis padres esperan de mí				
34. Soy peleador con mis hermanos o primos				
35. Me gusta como soy				
36. Siento que no me toman en cuenta				
37. Me gustaría ser diferente				
38. Duermo bien en la noche				
39. Lo paso bien en el colegio				
40. Soy de los últimos que eligen para entrar en los juegos				
41. Muchas veces me siento enfermo				
42. Soy pesado con la gente				
43. Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas				

Anexo 5. Cuestionario para evaluar el grado de satisfacción del alumnado con el presente programa

ITEMS	SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	NUNCA
Me han gustado y entretenido las actividades realizadas durante las				

sesiones				
Las distintas actividades me han hecho aprender mucho sobre las emociones				
Considero que es importante lo que hemos trabajado estos meses				
Estas actividades me han ayudado a mejorar				
Mi participación ha sido activa				
Pienso que me conozco mejor que antes del programa				
Las actividades con los diferentes grupos han funcionado correctamente				
Me he sentido a gusto participando en las actividades				
Pienso que este programa debería realizarse todos los años				

Fuente: elaboración propia.

Anexo 6. Cuestionario para evaluar la satisfacción y aprendizaje de parte de los familiares (o tutores legales) y del profesorado (tutores de 1º ESO)

ITEMS	MUCHO	ALGO	POCO
Es importante la educación emocional en los centros educativos			
La relación con mi hijo/a o alumnos/as ha mejorado			
Tenemos una buena comunicación en casa/clase			
Siento que mi hijo/a o alumnos/as ha progresado con respecto a la educación emocional			
Mi hijo/a o alumnos/as tienen menos dificultad para expresar sus emociones			
Siento que mi hijo/a o mis alumnos/as regulan sus emociones correctamente			
Estoy satisfecho/a con el programa			
Se han dado las mejoras que esperaba con la realización de dicho programa			
Veó a mi hijo/a o a los alumnos/as más seguros de sí mismos			
Considero que la autoestima de los menores ha mejorado			
Me han parecido adecuadas las propuestas de las diferentes sesiones			
Sería beneficioso aplicar el programa a todo el alumnado del instituto			
Soy consciente cuando mi hijo/a o alumnos/as están sintiendo emociones negativas			
Trato de ayudar a mi hijo/a o alumno/a cuando veo que se encuentran mal			

Sé qué hacer ante una situación complicada			
La convivencia en clase/casa es buena			
Se han tenido en cuenta mis preferencias y disponibilidad			

Fuente: elaboración propia.

Anexo 7. Cuestionario de valoración del funcionamiento del programa para los tutores de las cinco clases del curso de 1º ESO

ITEMS	SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	NUNCA
Se ha trabajado adecuadamente				
Ha habido buena coordinación entre el profesorado				
Los estudiantes han estado motivados durante las actividades				
Ha habido una buena implicación por parte de todos los participantes				
Todos los docentes han puesto de su parte				
La organización ha sido correcta				
Lo que hemos trabajado me ha servido para ver las cosas de otra manera				
He empatizado con los estudiantes				
Las relaciones entre los estudiantes han mejorado				

Fuente: elaboración propia.