

Propuesta de mejora para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en alumnos de Educación Secundaria

Patricia San Deogracias Garrido¹

Resumen

El presente artículo describe el análisis de la mejora de la Inteligencia Emocional, a través de una propuesta experiencial. En una intervención llevada a cabo con 28 alumnos de Educación Secundaria, cuyos resultados previos muestran que tanto las destrezas y emociones, así como su capacidad de regulación emocional, se sitúan por debajo de los valores de corrección del TMMS-24, adaptación del *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS). Sin embargo, una vez llevada a cabo la aplicación de la parte de la propuesta de intervención referidos a conciencia y autonomía personal, los alumnos han elevado sus puntuaciones en las dimensiones trabajadas. Finalmente se indica que el entrenamiento de la Inteligencia Emocional, es un factor que revela una mejora en las puntuaciones, cuando se produce en el marco de un aprendizaje significativo y experiencial.

Palabras clave: inteligencia emocional, aprendizaje significativo, propuesta de intervención.

1. Introducción

A continuación, se plantea una propuesta de mejora para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en alumnos de Educación Secundaria. Con ello, se pretende que el alumnado adquiera las competencias esenciales para el desarrollo de la Inteligencia Emocional y de las habilidades sociales necesarias, que garanticen su bienestar personal y

¹ Graduada en Pedagogía por la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, especialidad de Orientación Educativa, por la Universidad Europea de Madrid. Email: patriciasan21@hotmail.com

psicológico, ampliando dichos conocimientos al ámbito educativo, además del social, y el personal.

La intervención que se presenta ha sido diseñada para un instituto de titularidad pública de uno de los municipios de la Comunidad de Madrid, al que asisten cerca de 700 estudiantes de 25 nacionalidades distintas, siendo 19,8% la proporción de alumnos de nacionalidad extranjera. En cuanto a la diversidad de necesidades del alumnado, el 10%, corresponde a alumnos con diagnósticos de Necesidades Educativas Especiales y de Compensatoria. Las familias del alumnado que asiste al centro en su mayoría se ubica en el nivel socioeconómico y cultural medio-bajo.

El alumnado objeto de intervención pertenece a 2º ESO, contempla un bajo grado de Inteligencia Emocional y un escaso desarrollo de habilidades sociales. Esto se refleja en comportamientos como: falta de autoconocimiento y de autocontrol tanto personal como emocional, baja tolerancia a la frustración y gestión del estrés, carencia de asertividad, empatía e insuficiente motivación, lo que les está llevando a una escasa regulación emocional. Esta carencia de estrategias en cuanto a Inteligencia Emocional se refiere, repercute en estados afectivos negativos, deterioro de la salud mental y el equilibrio emocional del individuo, además de afectar al rendimiento académico (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003; Fernández-Berrocal y Extremera, 2002), dando lugar a situaciones muy graves que están afectando al alumnado, como adicciones a las drogas, depresión, lesiones autolíticas, aumento del acoso escolar, absentismo, violencia, etc.

Nuestros adolescentes necesitan aprender a enfrentarse a la vida y perfeccionar sus habilidades sociales, para con ello, mejorar sus comportamientos y, por tanto, optimizar su rendimiento social y familiar, además del académico. Reduciendo a su vez, la violencia escolar y mejorando la adaptación psicosocial de los estudiantes (Jiménez y López-Zafra, 2009).

2. Fundamentación teórica

En sus inicios la inteligencia era considerada de origen biológico y hereditario. Tras la investigación, se concluyó que ésta debía contemplar a su vez la parte emotiva y afectiva de los individuos, ya que la razón y la emoción conforman la inteligencia humana (Goleman, 1996). En la gran aportación de Gardner (1983) a este campo, con su obra de la teoría de las inteligencias múltiples, destacaba la inteligencia personal, distinguiendo: la

inteligencia lógico-matemática, la verbal, la espacial, la musical, la cinético-espacial, la interpersonal y la intrapersonal, incluyendo más tarde, la existencial y la naturalista (Gardner, 2001).

El concepto de Inteligencia Emocional (IE) fue acuñado por Salovey y Mayer en 1990 como un tipo de inteligencia social (Molero, Saiz y Esteban, 1998). Se popularizó por Goleman en 1995, definiéndola como un conjunto de habilidades emocionales, desde las más básicas, como la percepción y la atención, a las más complejas a nivel cognitivo, como la personal e interpersonal (Mayer, Salovey y Caruso, 2008). Goleman (1995) incluía además, dentro de la IE, conceptos como la conciencia emocional, el autocontrol, la motivación, la empatía y la habilidad social, representando diferentes estados afectivos de la personalidad.

De todas estas inteligencias, la intrapersonal, que coincide con el conocimiento de los procesos internos, y la interpersonal, relacionada con lo social basado en el conocimiento de los demás, son las que están vinculadas con la IE (Fernández, 2013; Molero, et al., 1998). Estas habilidades intra e interpersonales se definen además como claros predictores del éxito en todos los aspectos, como argumentan Jamali, Sidani y Abu-Zaki (2008). Danvila y Sastre (2010), recogen en su meta-análisis que poseer altos niveles de IE garantiza un mayor éxito en la vida (Barn-On, 1997), mayor éxito profesional (Dulewicz y Higgs, 1998), y menor inseguridad en el ámbito laboral (Jordan et al., 2002). Consiguiendo, además, trabajar de manera más eficaz (Higgs y Rowland, 2002), adaptarse mejor al estrés (Nikolaou y Tsaousis, 2002) y poseer mejores estrategias (Barn-On et al., 2000).

Según los análisis de Herrnstein y Murray (1994) y Gardner (1995), el coeficiente intelectual (CI) sólo es predictor en un 20% del éxito de la vida de las personas (citados en Goleman, 1996). La motivación y la persistencia, la empatía, el control emocional y de los impulsos son capacidades que integran la IE, y son éstas, el 80% restante que influyen en el éxito de los individuos (Molero, et al., 1998).

2.1. Competencias emocionales

La IE se emplaza en cinco competencias o dimensiones (Goleman, 1995; Salovey y Sluyter, 1997). El modelo de Bisquerra (Bisquerra y Pérez, 2007) refiere que éstas se componen de los conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes que permiten tomar

conciencia, comprender, expresar y regular las emociones con el objetivo de alcanzar el bienestar personal y social (Fragoso, 2015). Siendo las siguientes:

Conciencia emocional: tomar conciencia de las propias emociones, identificar, reconocer y comprender las propias y las de los demás.

Regulación emocional: capacidad de manejar las emociones de forma apropiada, de tomar conciencia entre la relación entre emoción, cognición y comportamiento; comprender el estado emocional interno y su expresión; regulación de la impulsividad y tolerancia a la frustración; habilidad de afrontar las emociones negativas mediante estrategias de autorregulación; y la capacidad de generar emociones positivas.

Autonomía emocional: capacidad de autogestión personal sobre la autoestima, automotivación, actitud positiva, responsabilidad, autoeficacia emocional, análisis crítico de las normas sociales y resiliencia, para afrontar los retos y la toma de decisiones, desde una teoría personal sobre las emociones y los valores morales.

Competencia social: capacidad de mantener buenas relaciones dominando las habilidades sociales, capacidad de comunicación efectiva, respeto, asertividad, actitudes prosociales y de cooperación, y prevención y solución de conflictos.

Competencias para la vida y el bienestar: tomar conciencia de los comportamientos adecuados para afrontar la vida, tomar decisiones, buscar recursos, ser un ciudadano activo y comprometido, contribuir al bienestar de la comunidad y ser capaz de generar experiencias óptimas que permitan organizar nuestra vida con mayor satisfacción y bienestar.

2.2. Principales beneficios

Las emociones representan una parte de la esencia del ser humano y determinante del comportamiento. Pueden definirse primero en forma de sentimientos; segundo, como una respuesta corporal a través del sistema nervioso, ritmo cardíaco, respiración y tensión muscular, entre otros; y tercero por el acompañamiento de acciones y comportamientos (Duque, 2012; Duque, García y Hurtado, 2017).

La IE y su interacción entre emoción y cognición, permiten a la persona saber adaptarse al entorno (Salovey y Grewal, 2005), utilizar comportamientos preventivos en cuanto a la salud, anticiparse a los problemas y a las consecuencias, tener capacidad para generar relaciones positivas y resolver eficazmente los problemas sociales (Fernández,

2013; Prieto, 2018). Un adecuado ajuste emocional y desarrollo personal es clave frente a las problemáticas actuales, como: ansiedad, depresión, violencia, drogadicción y autolesiones, entre otros (Álvarez et al. 2000, citado en Dueñas, 2002). Adquirir, por tanto, estas competencias garantizará una elevada IE y adecuadas habilidades para la vida, proporcionando:

- Mayor bienestar (autoestima, autoconcepto, felicidad, optimismo)
- Mejor autocontrol (manejo del estrés, control de las emociones y de los impulsos)
- Conocimiento de las emociones (las propias y de los demás, empatía)
- Mejores relaciones sociales (conciencia social, asertividad, adaptabilidad)
- Mejor rendimiento académico y evitación de conductas disruptivas, motivación.

2.3. Inteligencia emocional y aprendizaje

Según Goleman (1995), el analfabetismo emocional tiene efectos muy negativos sobre las personas y la sociedad. Diferentes estudios han analizado la influencia de la IE en la vida de nuestros adolescentes (Extremera y Fernández-Berrocal, 2013), y en su proyección futura (Extremera y Fernández-Berrocal, 2013; Fernández-Berrocal y Ruiz-Aranda, 2008).

Las investigaciones han demostrado que los sujetos con altas puntuaciones en IE informan de mayores niveles de bienestar psicológico (Bastian, Burns y Nettelbeck, 2005; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004). Las personas felices gozan de mejor salud física y psicológica ya que poseen habilidades para saber afrontar los problemas, presentando menos estados emocionales negativos (Extremera y Fernández-Berrocal, 2006). Además de saber trasladar estas habilidades a los demás favoreciendo sus relaciones sociales, familiares e íntimas (Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo y Palomera, 2011), en la investigación en desarrollo acerca del rasgo de la IE (Petrides, Mikolajczak, Mavroveli, Sánchez-Ruiz, Furnham y Pérez- González, 2016), se recoge que este rasgo es susceptible a cambios, y puede conducir a mejoras. Otras investigaciones afirman que el 90% muestra cambios evidentes después de algunas semanas de capacitación, manteniéndose éstos por lo menos un año después de su formación (Kotsou, Nelis, Gregoire y Mikolajczak, 2011).

Por otro lado, Saez (2014) recoge que en la actualidad hay que “educar con cerebro”, porque la mera actividad de repetir datos hasta memorizarlos no es el mejor camino para generar aprendizaje. Al mismo tiempo, innumerables estudios científicos han demostrado

que la emoción, la sorpresa y la experimentación son activos fundamentales para generar conocimiento (Sáez, 2014), ya que las emociones positivas predisponen al alumno hacia el aprendizaje (Mora, 2013).

3. Propuesta de intervención

El presente proyecto está orientado a la mejora de la IE y las habilidades sociales, como base para el desarrollo personal del alumnado de Secundaria, mejora del rendimiento escolar y de la convivencia. Se pretende que la intervención incida positivamente en los problemas existentes que se están sucediendo en los centros educativos, entre el alumnado que transita la adolescencia, y actúe de manera preventiva en episodios futuros. Los destinatarios son los alumnos de entre 12 y 14 años de 2º de la ESO. Se espera generar un aprendizaje significativo, que, por medio de la experiencia, perdure en el tiempo. Se busca que el alumnado sea capaz de pensar, experimentar, reflexionar y desarrollar su pensamiento crítico a través de las diferentes dinámicas, permitiendo estimular su curiosidad, y evitando el aburrimiento.

3.1. Objetivos

Objetivos Generales

- Promover el desarrollo integral del alumnado a través de un aprendizaje experiencial.
- Capacitar a los estudiantes en las diferentes habilidades sociales, contribuyendo al bienestar personal y social a través de la IE, su reconocimiento y gestión de las emociones.

Objetivos específicos

- Desarrollar actividades sensibilizadoras y preventivas, incidiendo en el desarrollo de las competencias emocionales que garanticen el bienestar personal y social.
- Fortalecer la autoestima, el autoconcepto y la motivación, desde una actitud positiva.
- Desarrollar la capacidad de autogestión emocional, autocontrol y mayor tolerancia a la frustración, para prevenir el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Formar en técnicas de relajación como herramienta de autogestión emocional.
- Disminuir situaciones conflictivas y problemáticas como malos tratos, consumo de drogas y alcohol, o conductas autolesivas, entre otras.
- Adquirir las habilidades necesarias en estrategias para la resolución de conflictos.

3.2. Metodología

Esta propuesta se estructura en una serie de bloques temáticos. Cada uno de ellos recoge un conjunto de actividades, en relación a las competencias que debe adquirir el alumno para su adecuado desarrollo, y poder alcanzar así, los objetivos establecidos anteriormente.

La metodología seguirá una mecánica animada, activa y participativa, con el fin de construir nuevas formas de pensamiento y un aprendizaje significativo a través de la emoción, donde la experimentación y la práctica permitirán la adquisición de las habilidades, dotando al alumnado de las competencias emocionales necesarias para la vida. Así mismo, se requiere la coordinación y colaboración del profesorado, familias y alumnos. Implantar este proyecto requiere de estados emocionales tranquilos, de un adecuado clima de confianza que permita el diálogo y respeto de las normas de convivencia. Los alumnos trabajarán tanto individual, como colectivamente.

La implementación prevé una fase piloto donde se desarrollan dos bloques en un trimestre, aunque la programación completa está diseñada para un curso escolar. A través del seguimiento y la evaluación de la experiencia piloto se valorará su implantación el próximo curso académico para todo el alumnado del centro.

3.3. Planificación

Los bloques temáticos se establecerán de manera secuencial, en periodos de dos meses cada uno. Las sesiones que lo integran están programadas para realizarse en la hora de tutoría. Al comienzo de cada sesión se establecerán unos minutos de relajación y/o meditación (bloque 3 de Regulación emocional) para favorecer el clima positivo y la adecuada adquisición de los aprendizajes. El diseño de los bloques se ajustan a la siguiente estructura:

Tabla 1

Ejemplo de modelo de estructuración de los bloques temáticos

Bloque nº	Estructura
Sesión 1	- Meditación y relajación (Aplicar durante todo el programa) - Contenidos a abordar (Juegos, vídeos, debate y reflexión final)
Cierre del bloque	- Seguimiento de la cartelera de conflictos y Revisión del buzón anónimo - Actividad extra - Rúbrica de evaluación

Nota. Elaboración propia

Entre las actividades propuestas se encuentran juegos, talleres, dinámica de grupos, vídeos, debates y reflexiones, además de las técnicas de regulación emocional y resolución de conflictos. Al mismo tiempo se requerirá que el alumnado genere infografías para decorar el centro, con el objeto de promover el dinamismo y la colaboración.

Antes de pasar al siguiente bloque, se introducirán actividades extras para fomentar la sorpresa y no caer en la monotonía, caracterizando la metodología viva que presenta esta propuesta. También, se implantará un buzón anónimo que permita enriquecer el proyecto mediante las propuestas del alumnado, una cartelera en el aula donde registrar los conflictos encontrados y su solución, visionado de películas, visitas y proyectos, como “Somos periodistas”, donde podrán contar las historias de otros, y “Somos expertos” donde formarán a los alumnos de 1º ESO. La rúbrica de evaluación al finalizar cada bloque servirá de seguimiento. Por último, contarán con una *Gymkana* emocional.

3.4. Actividades

Las actividades han sido seleccionadas para adolescentes. Cada sesión sigue un orden, donde primero se propone un juego para valorar la actuación previa. Posteriormente se visiona un vídeo para que puedan reflexionar y comparar sus comportamientos y experiencias anteriores con el nuevo aprendizaje.

Tabla 2

Actividades por sesiones

Inicio antes de comenzar las sesiones - Meditación y respiración			
Vídeo	Práctica	Aprender a centrarse en la respiración y Sesión de meditación Mindfulness (Calvo, 2013, 2014). “El Árbol Encantado - Ejercicio de relajación de 0 a 99 años” (Visión consciente, 2016).	
Reflexión:		¿Cómo nos hemos sentido? ¿Notamos el estado de tranquilidad para pensar mejor? ¿Nos ayuda en muchos aspectos de la vida?	
Bloque Sesión		Actividad	
Bloque 1: Conciencia emocional	1º Reconociendo las emociones 1	Dominó de los sentimientos	<u>Objetivo:</u> Ampliar vocabulario de emociones y experimentar la cooperación frente a la competitividad. <u>Duración:</u> 30 min. <u>Material:</u> Dominó por 4 - 5 Juego similar al clásico dominó. Cada ficha tiene dos entradas que coinciden con una ficha por la izquierda y otra por la derecha. Se dividen en pequeños grupos, las piezas se reparten entre los integrantes de cada equipo. Cada grupo debe organizarse para lograr que el juego de fichas se cierra sobre sí mismo, sin que sobre ninguna. El docente está atento a cómo se desarrolla el juego para dinamizar el debate. Cuando los grupos acaban, se ve el vídeo para después debatir.
		Vídeo:	“Las 6 Emociones Básicas” (Reinoso, 2016) Identificación de las emociones básicas

		Debate:	¿Qué emociones sentisteis durante el juego? ¿Cuáles identificas positivas y cuáles negativas? ¿Cambiasteis la estrategia? ¿Cuál era la finalidad del juego? ¿Hubierais podido acabar sin necesitar la ayuda de los demás?
	2º Reconociendo las emociones 2	Bingo de las emociones	<u>Objetivo:</u> Aprender a identificar las emociones mediante el juego. <u>Duración:</u> 45 min. Grupos. <u>Material:</u> Láminas y fichas Repartir a cada estudiante un cartón. Por turnos van sacando de la cajita una ficha y con mímica representará la emoción que ha salido, los demás intentarán adivinarla. Después lo comprobarán en su cartón si la tienen y la tacharán.
		Vídeo:	“Análisis 9 emociones básicas” (Torres, 2015) Análisis de las emociones
		Reflexión:	¿Cuándo fue la última vez que tuviste esta emoción? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué hiciste para sentirte mejor? ¿Cómo te sientes ahora? ¿Realizamos un registro de cómo nos sentimos durante la semana?
	3º Empatía y autoconciencia	Práctica Papel Arrugado	<u>Objetivo:</u> Autoconciencia y empatía <u>Duración:</u> 10 min <u>Material:</u> Papel y texto Lectura de fragmento y reflexión. Se reparte un papel a cada participante, se pide que lo arruguen todo lo que puedan. Mientras, se anima al grupo a expresar lo que sienten mientras lo hacen: sentimientos de poder, de enfado, de desahogo. Luego, se pide que intenten dejar el papel en las mismas condiciones en las que estaba, sin arrugas.
		Vídeos:	“IE: empatía” (Educar con razón, 2016). Conocer la empatía “El valor de la empatía!!” (Salazar, 2017). Empatizar desde la emoción “Cuerdas” (Cortometraje Oficial, 2018).
	4º Actividad Extra		Película "Inside Out" (Pixar, 2015) Realización de infografías y carteles para decorar el centro.

Cartelera de aula Para ofrecer dinamismo se expondrá una cartelera en el aula donde los alumnos podrán ser objetivos con ayuda del tutor, y anotar los conflictos que se han ido presentando, las dificultades y el camino para llegar a su resolución. Se irán preparando para el taller de mediación y resolución de conflictos. Además, se animará a los estudiantes a colaborar en ayudar a los demás. Se revisará la cartelera antes del cierre de cada bloque para valorar el efecto las actividades.

Buzón anónimo Se expondrá al lado del departamento de orientación o en la misma aula. Los alumnos podrán denunciar hechos antisociales, malos tratos, felicitar o realizar propuestas e ideas de mejora que enriquezcan este proyecto. Es ahí donde tanto orientador como tutor, deben prestar especial atención a lo que se reciba y revisar el buzón antes de finalizar cada bloque, para tomar las medidas oportunas y no perder continuidad en el proceso.

Rúbrica de evaluación Al finalizar cada bloque se repartirá un breve cuestionario de respuesta sencilla o se realizará una encuesta con *Google* formulario, que servirá como herramienta de seguimiento.

Bloque 2: Autonomía emocional	1º Autoconocimiento y Autoconciencia	El Juego del nombre	<u>Objetivo:</u> Autoconocimiento personal y de las cualidades positivas <u>Duración:</u> 25 min <u>Material:</u> Papel y lápiz

		Se reparte dos hojas de papel a cada estudiante y se pide que apunten nombre y apellido. Después, en una de las hojas, se pide que con cada letra de su nombre apunten las cualidades que consideran que tienen (si el nombre es muy largo, puede pedirse que lo hagan solo con el nombre o el apellido). Por ejemplo: Si la persona se llama Bea Salta, las cualidades o virtudes pueden ser: buena, enérgica, amable, segura, agradable, lista, trabajadora y asertiva. En la otra hoja, se pide que escriban el nombre de alguien que haya influido en su vida. Entonces deben escribir palabras que expresen cómo les han influido éstos. De este modo se crea un vínculo entre el autoconcepto y los valores positivos que han sido asociados a uno mismo, generando una narración autobiográfica acerca del desarrollo de su personalidad que ayude a consolidar estos recuerdos.	
		Videos: “El jabón - un video para reflexionar” (Megaconceptos, 2011).	Reflexión emocional sobre el conocimiento y la motivación
2º	Autoestima	Equilibrio en grupo: la estrella <u>Objetivo:</u> Autoconfianza y cooperación grupal. Esta dinámica es sencilla. Simplemente hay que hacer un círculo con el grupo de estudiantes. Los miembros del círculo deben abrir un poco las piernas y darse las manos, y el grupo se separa de manera que los brazos quedan estirados. Se enumera a los participantes con los números uno y dos. Las personas con el número uno, irán hacia adelante y las personas con el número dos hacia atrás. Es importante que los participantes vayan hacia adelante o hacia atrás despacio hasta lograr un punto de equilibrio. Además, también es posible intercambiar los números de manera ininterrumpida.	<u>Duración:</u> 25 min
		Reflexión: ¿Has notado dificultades? ¿Cómo representarías lo aprendido en la vida real a la hora de confiar en un grupo? ¿Cuáles son mis puntos fuertes? ¿Qué es lo que mejor se me da hacer? ¿En qué puedo mejorar? ¿Soy capaz de pedir ayuda?	
		Videos: “Autoestima” (Goikotxeta, 2013). “Actitud positiva (Autoestima)” (Crecer Perú, 2013).	Desarrollo autoestima y actitud positiva
3º	Motivación	¡Venga, que tú vales! <u>Objetivos:</u> Comprobar cómo influye el refuerzo y la motivación en clase y demostrar el "Efecto Pigmalión". Dos alumnos voluntarios deben salir del aula. Se divide el resto en dos subgrupos, cada uno de ellos recibe diferentes instrucciones. El subgrupo 1 tiene que animar cuanto pueda al primer voluntario que entre en el aula, y, por el contrario, se tiene que mostrar totalmente neutro y observar la actitud del segundo. El subgrupo 2 tiene que ser neutro, observar al primer voluntario y desanimar todo lo que pueda al segundo. Una vez dadas las instrucciones, se pide al primer voluntario que entre en el aula y se le dan las siguientes instrucciones: "Tienes que lanzar e intentar introducir estas monedas en un círculo, pintado en una cartulina situada en el suelo". (Se le dirá lo mismo al segundo). La cartulina se encontrará a una distancia de unos cuatro o cinco pasos de la persona que lanza. Mientras, cada subgrupo deberá seguir las instrucciones.	<u>Duración:</u> 40 min <u>Materiales:</u> Folios, lápices, monedas y cartulina
		Role Playing: Valoramos lo ocurrido durante la actividad; y cómo se han sentido los voluntarios, al ser animados o abucheados por los subgrupos. Qué sentimiento les han surgido.	
		Videos: Nunca Digas “No Puedo” (Dayuz Games, 2013). “PIP, perro guía” (FG, Gloria, 2018). “Motivación - Concentración – Actitud” (Avella, 2016).	Motivación Proponérselo es poder

Bloque 3: Regulación emocional	4º Actividad Extra	Película “Wonder” (Lions Gate Entertainment, 2017) Visitamos a los compañeros de 1º ESO, observamos las necesidades y preparamos actividades para el proyecto “Somos expertos”.	
	1º Autocontrol	Responder a una acusación	<u>Objetivo:</u> Regulación emocional y autocontrol <u>Duración:</u> 40 min <u>Material:</u> Texto de lectura
			El profesor debe leer en voz alta el comienzo de esta historia. “Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...”.
			Una vez leído, los alumnos deben pensar de forma individual cómo actuarían si se encontraran en la situación en la que está Pepe.
	2º Tolerancia a la frustración	La Oca	<u>Objetivo:</u> Tolerancia a la frustración y a los fracasos <u>Duración:</u> 40 min <u>Material:</u> Juego de la Oca
			Es importante saber descubrir nuestras pasiones y entender que cuando tenemos verdadera pasión por algo, los “fracasos” no lo vemos como tales, sino como desafíos y retos a los que tenemos que hacer frente. Reflexionar sobre nosotros mismos y sobre cómo actuamos en las distintas situaciones es el objetivo de este juego de la oca, una fantástica excusa para reflexionar y compartir ¿Jugamos?
			<u>Videos:</u> “Manejo del enojo y la frustración” (Hernández, 2016). Aprender a gestionar el enfado “Tolerancia (cortometraje)” (MyCreate, 2013).
Bloque 4: Competencias sociales	1º Asertividad	Escribe un cuento	<u>Reflexión:</u> ¿Qué aumenta la ira? ¿Podemos generar un pensamiento positivo? ¿Se puede ver el lado bueno a todo? ¿Si lo intentamos de nuevo saldrá mejor?
			<u>Objetivo:</u> Asertividad <u>Duración:</u> 50 min <u>Material:</u> Papel y lápiz

		Esta actividad pretende que los alumnos distingan entre las formas de responder a una acusación, aprendan a controlar sus emociones y a solucionar conflictos, mediante el entrenamiento por imaginación ante situaciones hipotéticas que van más allá de los ámbitos sociales a los que uno está acostumbrado. Se separa el grupo de alumnos por parejas y después imaginan una situación en la que haya un conflicto. Entonces, cada pareja escribe un cuento corto que debe contener estos elementos: • Adolescentes que hablan o se envían mensajes por móvil • Una acusación • Solución que deja el camino abierto al diálogo Los cuentos se comparten y se hace una valoración grupal de las ventajas e inconvenientes de la solución al conflicto, de modo que se comprenda lo que un final u otro implica desde el punto de vista emocional para las personas implicadas en la historia.	
		Vídeos: “El puente de la asertividad” (Palomino, 2014). Aprender a ser asertivo “Inteligencia Emocional (Animación)” (Loaldo, 2013). ¿Cómo son las personas asertivas?	
		Reflexión: ¿Somos educados? ¿Respetamos a los demás? ¿Sabemos decir que no cuando no queremos hacer algo explicando los motivos pacíficamente? ¿Sabemos defender nuestros derechos?	
	2º Escucha activa y comunicación	<u>Objetivo:</u> Escucha activa <u>Duración:</u> 30 min - Dos grupos Los estudiantes se dividen en dos equipos. Cada equipo elige entre sus miembros a una persona que actuará en el rol de “ciego”. El juego consiste en que el ciego, con los ojos vendados, vaya de un extremo a otro de la clase sorteando los obstáculos (sillas, mesas, etc.) y siguiendo las instrucciones de sus compañeros. Antes de empezar, el docente hace salir de la sala a todos los participantes y coloca los obstáculos que el ciego no podrá rozar. Los dos equipos actuarán a la misma vez y se medirá el tiempo. Lo interesante no es cuánto tiempo tarda un equipo u otro en guiar a su ciego hasta la meta. El foco se pone en si la persona que actúa en el rol de ciego sabe escuchar las instrucciones de sus compañeros, y cómo éstos ponen en práctica sus habilidades de comunicación efectiva.	
		Vídeos: “Esto no es escucha activa” (Barroso, 2013). ¿Qué es la escucha activa? “Estilos de comunicación” (Rodríguez, 2017). Aprender a comunicarse “El color de la maldad” (Panilla, 2014). Identificar los comportamientos que hacen daño a los demás	
		Reflexión: ¿Sabemos escuchar a los demás? ¿Y aceptar otras opiniones? ¿Somos capaces de dialogar, aunque no estemos de acuerdo con lo que dicen los demás?	
3º Estrategias de resolución de conflictos	Taller Mediación	Taller de mediación y resolución de conflictos - Metodología inspirada en “<i>Flipped classroom</i>” Los estudiantes buscan información, recopilan la más interesante y luego se pone en común. Entre todos se realiza un guion y se establecen los pasos necesarios para resolver las diferentes situaciones y ayudar a los compañeros, cuando se presente cualquier conflicto.	
	4º Trabajo en equipo En el desierto	<u>Objetivo:</u> Trabajo en equipo <u>Duración:</u> 30 min. Grupal	

Bloque 5: Habilidades para la vida y el bienestar			Esta actividad permite el diálogo hasta llegar al consenso. Se plantea la siguiente situación: <i>¿Nos vamos de viaje al desierto! y cada uno tiene sus preferencias y gustos, pero, ¿Qué tres objetos podemos llevarnos? ¿Qué papel tendrá cada uno allí? ¿Si nos quedamos sin agua? ¿Si alguno se pone enfermo? ¿Cómo nos repartimos las tareas?</i> El grupo debe llegar a un acuerdo.
		Vídeos:	“Belleza en las nubes” (Franz, 2012). Cómo trabajar en equipo “Trabajo en equipo” (Calveti, 2014). Comprender el trabajo “Pajaritos, educar en valores” (Pixar, 2014). en equipo
	5º Actividad Extra		“Somos periodistas” - Uso de las TIC Visitamos y colaboramos en un comedor social. Tendremos que comunicarnos, entrevistarnos con la gente de allí y conocer sus historias. Se elaborará un periódico y para ello, contaremos con la ayuda y el material necesario. Éste se repartirá por el centro al precio de 1€. Lo que se recaude irá destinado al comedor social.
	1º Toma de decisiones		<u>Objetivo:</u> Dinámica para el consenso y la toma de decisiones <u>Duración:</u> 30 min. Grupos. <u>Material:</u> Fichas y lápiz Los adolescentes deberán tener en cuenta la opinión de los demás, respetar los turnos de palabra, expresar sus propias opiniones razonadas y de forma democrática, para llegar a un consenso grupal. Se reparte a cada alumno una hoja de la dinámica, en la que tendrán que repartir a cada heredero un animal, según criterios personales. Se forman grupos y en cada uno se elige un coordinador y un observador. El coordinador se encargará de organizar y hacer que todos participen y respeten los turnos de palabra. Su objetivo es que todos los miembros del grupo lleguen a la misma decisión, de forma consensuada. Cuando alguien no esté de acuerdo, se le tendrá que convencer. Al coordinador se le entregará una hoja de la actividad, que cumplimentará en función a la opinión de todo el grupo. El observador anotará las dificultades encontradas, los obstáculos habidos en la toma de decisiones, los roles aparecidos en su grupo, y lo comentará al final de la actividad.
		Vídeos:	“Toma de Decisiones - Aprendiendo a Emprender” (Saavedra, 2013). Saber tomar decisiones y conocer las consecuencias “El Vendedor de Humo” (CINEP, 2016).
		Reflexión:	Después, los distintos grupos, observadores y coordinadores, expondrán el acuerdo al que han llegado y las dificultades encontradas en la toma de decisión en consenso. ¿Han llegado a la mejor solución? ¿Han sabido tomar decisiones en equipo?
	2º Organización del tiempo	Taller Técnicas de estudio	Técnicas de estudio y organización del tiempo - Metodología “<i>Flipped classroom</i>” Los estudiantes buscan información, preguntan a conocidos que trucos usan, consultan internet y vídeos. Luego, recopilan la más interesante y se realiza una puesta en común. Por último se confecciona un dossier sobre técnicas de estudio y organización que sirva de ayuda para resolver las diferentes situaciones y ayudar a los compañeros de otro cursos.
		Vídeo:	“Destiny. Gestión del tiempo y el destino” (Kenningar, 2018). Aprender a gestionarse y planificar
	3º Prevención para la salud	Taller Policía Tutor	El policía-tutor se encargará de dar formación y mostrar vídeos adecuados para los adolescentes, en relación a las drogas y el alcohol, la violencia de género y el adecuado uso de las TIC. Posteriormente se establecerá un <i>Role Playing</i> para dudas y cuestiones de interés.

4º Actividad Extra	Gymkana "Detectives buscando la Inteligencia Emocional"	<u>Duración:</u> 2 horas.	<u>Objetivo:</u> Desarrollo de la IE y habilidades sociales.
		<u>Materiales:</u> Mapa de la Isla Emoción para cada equipo, cajas, tarjetas de colores, sobres, papel, tijeras, pegamento, lápiz y adivinanzas.	
		Se trata de una <i>Gymkana</i> en la que a través de la superación de pruebas irán consiguiendo pistas. Están en juego las emociones y las habilidades sociales para conseguir los retos. En equipos, deberán descubrir que emociones se han perdido y encontrarlas para devolver el nombre a la Isla. Lectura inicio del Juego: “En esta isla ha ocurrido un desastre, alguien ha robado las emociones. Esto ha generado un tremendo caos, y todos han olvidado el nombre de esta Isla y las emociones que se sienten en cada una de sus ciudades. Para averiguar su nombre y recuperar las emociones, tendréis que pasar por cada una de sus ciudades. Cada una está representada por un color, el cual se identifica con la emoción que existía en ella. La emoción podrá ser recuperada si superáis ciertas pruebas. Primero os enfrentareis a una prueba y una vez superada, tendréis acceso a un acertijo para recuperar la emoción de esa ciudad. Si lo acertáis, os dirán a qué próxima ciudad ir, además, recibiréis un sobre que tendréis que guardar porque os servirá para la prueba final”. Para comenzar se introducen las tarjetas con los diferentes colores de las ciudades en una urna opaca. Un jugador de cada equipo cogerá una tarjeta para saber en qué ciudad comienza su investigación. A través del mapa de la Isla, podrán ir encontrando las ciudades.	

Nota. Elaboración propia.

4. Seguimiento y evaluación

El seguimiento se realizará mediante la observación directa, las encuestas de opinión realizadas tras las sesiones y las rúbricas de evaluación. De esta manera, se podrá suprimir, ajustar o modificar las actividades y la planificación para futuras intervenciones, en función de la información recogida. Al mismo tiempo, con la revisión periódica del buzón anónimo y la cartelera de conflictos, se podrá llevar un control en relación a la convivencia en el centro y a las problemáticas de los alumnos, para poder actuar lo más inmediatamente posible.

La evaluación inicial marcará el punto de partida, mientras que la final permitirá identificar los cambios en las puntuaciones en relación a la IE y las habilidades sociales tras la intervención. Se utilizará un mismo cuestionario, a modo de pretest y postest. En este caso se utilizará la adaptación de Fernández-Berrocal, Extremera, y Ramos (2004), del TMMS-24 (*Trait Meta-Mood Scale*), diseñado por Salovey, Mayer, Goldman Turvey y Palfai (1995). El original consta de 48 ítems para sujetos entre 12 y 57 años. El TMMS-24, es una escala Likert reducida a 24 ítems. Su coeficiente de fiabilidad se encuentra entre un

.86 y un .90 (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004), lo que indica que cumple los requisitos necesarios de fiabilidad, como instrumento a utilizar en investigación. Esta prueba mide tanto las destrezas y emociones de las que somos conscientes, como de nuestra capacidad de regulación, según el sexo y teniendo en cuenta las siguientes dimensiones:

- Atención emocional, que mide la percepción de las propias emociones, la capacidad de sentir y expresarlas.
- Claridad emocional, refiere a la comprensión de los estados emocionales.
- Regulación emocional, que evalúa la capacidad de regular los propios sentimientos adecuadamente.

Esta herramienta se considera adecuada por el rango de edad de los destinatarios y por la facilidad de administración y brevedad.

4.1. Resultados de la intervención

La muestra seleccionada ha estado compuesta por 28 alumnos de entre 12 y 14 años, 13 chicas y 15 chicos, correspondientes al curso de 2º de la ESO. La propuesta no se ha aplicado en su totalidad. Sólo se han procedido a aplicar los bloques 1 y 2 con actividades referidas a conciencia y autonomía personal, y una parte breve de regulación emocional al inicio de las sesiones. Por tanto, los resultados identificados se relacionan únicamente a la implementación de dichos bloques.

Según los valores de corrección del TMMS-24, en ambos grupos y en las diferentes dimensiones, los datos obtenidos en la fase de pretest señalan un bajo dominio de la IE como rasgo. Tras la intervención, en la fase de postest, se pueden observar diferencias en cuanto a la mejora en las diferentes dimensiones de ambos grupos.

Tabla 3. Puntuaciones obtenidas y comparadas en ambos sexos y ambas fases (cuestionario TMMS-24)

	Atención emocional	Claridad emocional	Reparación emocional
Chicas pretest	23,69	22,76	21,69
Chicas postest	24,3	24,07	22
Diferencia	0,61	1,31	0,31
	Atención emocional	Claridad emocional	Reparación emocional
Chicos pretest	21,06	24,26	22,2
Chicos postest	22,2	25,26	22,73
Diferencia	1,14	1	0,53

Nota. Resultados TMMS-24

Como se aprecia en los resultados obtenidos, la aplicación de los bloques 1 y 2, ha permitido evidenciar mayor margen de mejoras en dos dimensiones: Atención Emocional y Claridad Emocional. La última dimensión, Reparación Emocional, corresponde a los bloques no aplicados, y aunque se ha abordado de forma tangencial al comienzo de cada sesión, por medio de la meditación y la relajación, los resultados obtenidos no han mostrado una variación significativa. Se estima, por tanto, que, de haberse aplicado en su totalidad, los valores habrían ascendido en mayor proporción.

5. Discusión y Conclusiones

Es de especial relevancia destacar la importancia de la educación emocional para el desarrollo personal, psicológico y social de los individuos, para abordar una vida con mayor plenitud. Tanto es así, que el camino de las personas gira en torno a los comportamientos y acciones, al mismo tiempo que son guiadas por los sentimientos. Integrar la realidad que nos rodea al contexto académico es una forma más de transmitir un aprendizaje, que además de significativo, sea valioso para la vida de nuestros alumnos.

Los jóvenes, en la adolescencia están ansiosos por experimentar, por encontrarse a sí mismos y vivir nuevas experiencias. Las emociones son protagonistas en esta etapa, se elevan sus niveles de estrés y los conflictos, por lo que necesitan aprender a conocerse y a comportarse para adaptarse al entorno (Salovey y Grewal, 2005). El desarrollo de sus competencias emocionales es una manera de incidir positivamente tanto en el bienestar del alumnado como en la convivencia social, afectando finalmente a la mejora de los resultados académicos. Incorporar dinamismo, juegos y vivencias dentro de los contenidos académicos, además de enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, favorece la motivación, la felicidad, el significado de lo aprendido y de la realidad, al mismo tiempo que dota de importancia el reconocimiento personal.

En relación a la consecución de los objetivos previstos, se ha logrado capacitar al alumnado de una serie de habilidades, aunque no todas las previstas para conseguir su desarrollo integral. Sí se han desarrollado actividades sensibilizadoras y preventivas, han mejorado su autoestima y autoconcepto, han adquirido algunas estrategias de relajación y han disminuido a su vez, las situaciones conflictivas. Otros no se han logrado debido a su aplicación parcial.

Se concluye, por ende, y teniendo en cuenta la intervención realizada, que el rasgo de la IE es susceptible a cambios y se pueden obtener mejoras, tal como mencionaban Petrides et al. (2016). Retomando a Sáez (2014), se puede confirmar según los resultados, que la emoción y la experimentación son activos fundamentales para el aprendizaje significativo. Esta propuesta que pone en juego cognición y emoción, evidencia una mejora en cuanto a la metodología utilizada, a pesar de la corta intervención.

Una limitación encontrada ha sido la extensión de la programación, ya que no se aplicó en su totalidad. Otra dificultad ha sido el instrumento de evaluación, ya que hubiera sido recomendable utilizar el TMMS-48 que evalúa las cinco dimensiones que se ajustan a esta propuesta de intervención, en vez del TMMS-24 que evalúa solo tres. En cuanto a futuras líneas de investigación, se propone aumentar el tamaño de la muestra y contar con mayor tiempo de intervención, para así contrastar resultados más relevantes.

A modo de cierre, apuntar que cada vez son más numerosos los estudios basados en Inteligencia Emocional y la creación de guías y protocolos para llevar a cabo con el alumnado. Pero no podemos olvidar que los docentes son parte del sistema educativo y debemos trasladarles la importancia de estas habilidades en nuestros jóvenes. Fomentar su curiosidad, la formación permanente, la incorporación de las TIC en su práctica y la innovación, para que sigan emocionando y formando individuos críticos y felices.

Referencias bibliográficas

- Bastian, V.A., Burns, N.R. y Nettelbeck, T. (2005). Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Personality and Individual Differences*, 39(6), 1135-1145.
- Bisquerra R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 1, 61-82.
- Danvila, I. y Sastre, M.A. (2010). Inteligencia Emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación. *Revista Científica Complutense, Cuadernos de Estudios Empresariales*, 20, 107-126.
- Dueñas, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *EDUCACIÓN XXI*, 5, 77-96.
- Duque, J., García, M. y Hurtado, A. (2017). Influencia de la inteligencia emocional sobre las competencias laborales: un estudio empírico con empleados del nivel administrativo. *Estudios Gerenciales*, 33(144), 250-260.
- Duque, J.L. (2012). Emociones e inteligencia emocional: Una aproximación a su pertinencia y surgimiento en las organizaciones. *Revista Libre Empresa.*, 9(2), 147-169.

- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *REDIE. Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2). Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/155/15506205.pdf>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2006). Validity and reliability of the Spanish versions of the Ruminative Response Scale-Short Form and the Distraction Responses Scale in a sample of high school and college students. *Psychological Reports*, 98, 141-150.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia Emocional en Adolescentes. *Revista Padres y Maestros, Universidad de Comillas*, 352, 34-39.
- Fernández, M. (2013). La inteligencia emocional. *Revista de Claseshistoria*, 337. Disponible en <http://www.claseshistoria.com/revista/2013/articulos/fernandez-inteligencia-emocional.pdf>
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002) La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Fernández-Berrocal, P., y Ruiz Aranda, D. (2008). La Inteligencia emocional en la Educación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 421-436.
- Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110-125.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The theory of Multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada: Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books (trad. cast.: Inteligencia Emocional. Barcelona: Paidós, 1997).
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Jamali, D., Sidani, Y. y Abu-Zaki, D. (2008). Emotional intelligence and management development implications. *Journal of Management Development*, 27(3), 348-360.
- Jiménez Morales, M. y López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 69-79.
- Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J. y Mikolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: Conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *Journal of Applied Psychology*, 96(4), 827-839.

- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: new ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63, 503-517.
- Molero Moreno, C., Saiz Vicente, E. y Esteban Martínez, C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30(1), 11-30.
- Mora, F. (2013). *Neuroeducación: sólo se puede aprender aquello que se ama*. Madrid: Alianza Editorial.
- Petrides, K.V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sánchez-Ruiz, M.J., Furnham, A. y Pérez-González, J.C. (2016). Developments in trait emotional intelligence research. *Emotion Review*, 8, 335-341.
- Prieto Egido, M. (2018). La Psicologización de la Educación: implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la psicología positiva. *Revista Educación XX1*, 21(1), 303-320.
- Sáez, C. (2014). Neuroeducación, Educar con Cerebro. *Revista QUO México*. 74-79.
- Salguero, J., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R. y Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 4(2), 143-152.
- Salovey, P. y Grewal, D. (2005). The Science of Emotional Intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281-285.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P. y Sluyter, D. J. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications*. Nueva York: Basic Books.

Actividades

- Actividad Equilibrio en grupo: "La estrella". (s.f.). Recuperado el 25 de abril de 2019, de <https://sites.google.com/site/psicologiasofiaramirez/2-actividad-equilibrio-en-grupo-la-estrella>
- Corbin, J.A. (s.f.). *El juego del nombre*. Disponible en <https://drive.google.com/drive/folders/1XRzSXaADC3nXpvhz47heTi6bsrYdBZrO>
- Corbin, J.A. (s.f.). *Escribe un cuento*. Disponible en <https://drive.google.com/drive/folders/1XRzSXaADC3nXpvhz47heTi6bsrYdBZrO>
- Corbin, J.A. (s.f.). *Responder a una acusación*. Disponible en <https://drive.google.com/drive/folders/1XRzSXaADC3nXpvhz47heTi6bsrYdBZrO>
- Cuentos para crecer (2016). *Juego de la Oca*. Disponible en <https://cuentosparacreer.org/blog/el-taller-de-las-emociones-aprender-a-tolerar-la-frustracion/>
- Inteligencia emocional en el trabajo docente (s.f.). Dinámicas de grupo en Inteligencia Emocional [Entrada blog]. Disponible en <https://sites.google.com/site/actividadinteligenciaemocional/dinamicas-de-grupo-en-inteligencia-emocional>

La botica del orientador (2018, mayo 31). 126 dinámicas de Educación Emocional [Entrada blog]. Disponible en <http://orientafer.blogspot.com/2011/09/126-dinamicas-de-educacion-emocional.html>

La Herencia. (s.f.). Recuperado 23 abril 2019, de https://docs.google.com/file/d/0B_Uxho8rObFWRnhVa2RZNNmZDg/edit

Morandeira, V. (2018). *Cuento: El papel arrugado*. Disponible en <https://coachingprotagonistas.wordpress.com/2018/01/26/cuento-el-papel-arrugado/>

Orientación Andújar (2014). *Dominó de los sentimientos*. Disponible en <https://www.orientacionandujar.es/2014/07/29/dominio-de-los-sentimientos-incluimos-la-solucion-trabajamos-las-emociones/>

Ruiz, J. (2009, mayo 6). Adivinanzas del amor [Entrada blog]. Disponible en <http://adivinanzasdelamor.blogspot.com/2009/05/adivinanzas-de-las-ideas.html>

Tea ediciones (s.f.). *El Bingo de las Emociones*. Disponible en <http://web.teaediciones.com/BINGO-DE-LAS-EMOCIONES.aspx>

TeOcio (2013). *Pruebas para una Gymkana*. Disponible en <https://www.teocio.es/sin-categoria/pruebas-para-una-gymkana>

Torrijos, P. (2016, enero 11). El blog del mando intermedio [Entrada blog]. Disponible en <http://elblogdelmandointermedio.com/2016/01/11/juegos-practicar-escucha-activa/>

Vídeos

Avella, S. (2016, abril 25). *Motivación - Concentración - Actitud* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=2JAxFktgS70>

Barroso, J. (2013, noviembre 2). *Esto no es escucha activa* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=BSsLqaORvo0>

Beugg, M., Clark, D., Hoberman, D. y Lieberman, T. (Prod.), y Chbosky, S. (Dir.). (2017). *Wonder* [DVD]. EE.UU.: Lions Gate Entertainment.

Calveti, D. (2014, agosto 29). *Trabajo en equipo!* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=mOt3YPt61oY>

Calvo, Y. (2013, diciembre 2). *Presentación Mindfulness para Niños y Niñas* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=9CNSZcfOWio>

Calvo, Y. (2014, enero 17). *Aprender a centrarse en la respiración* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=dFLwBreII6o&list=PLdxUKi3-Edf8TaXNhm8c6oJX7kVeawaA5b&index=2>

CINEP Educacion Intercultural (2016, julio 20). *El vendedor de humo, cortos de Primer Frame* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=Rwsx5OvaEJI>

Celis, J.S., (2013, junio 9). *Autocontrol – Todo lo que necesitas saber* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=06v1YPt-05A>

Crece Perú (2013, junio 3). *Actitud positiva (Autoestima)* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=y4RhCeJtWbk>

Cuerdas Cortometraje Oficial (2018, octubre 15). *Cuerdas* [Vídeo]. Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw&feature=youtu.be

- Dayuz Games (2013, septiembre 27). *Nunca Digas “No Puedo”* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=aAx-BYuWF3w>
- Educación con Razón (2016, julio 14). *Inteligencia emocional: empatía* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=GJ89dk9chnk>
- El Parque de las Emociones (2014, octubre 14). *Pajaritos de Pixar, corto para educar en valores* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=tqvQ8UiLV4I>
- FG, Gloria (2018, noviembre 20). *PIP, perro guía* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=ridKV941rwA>
- Franz, F. (2012, agosto 1). *Belleza en las nubes* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=vStt5OLBUUs>
- Full Perception (2017, julio 8). *Inteligencia emocional – Cómo controlar las emociones* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrI>
- Goikotxeta, J. (2013, febrero 11). *Autoestima* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g>
- Hernández, A. (2016, noviembre 2). *Manejo del enojo y la frustración* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=azJzCmFUJpA>
- Loaldo, M. (2013, enero 22). *Inteligencia Emocional (Animación)* [Vídeo]. Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=Wuf_yYM7T3g&list=PL8dVbCUD3Wi5OMnm42X7MFLY86z3ryzi
- Megaconceptos (2011, enero 11). *El jabón - un video para reflexionar* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=gQxpPKJW5ww>
- Mr Kenningar (2018, enero 15). *Destiny. Gestión del tiempo y el destino* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=Js1W4DLSMMg&t=187s>
- MyCreate (2013, abril 30). *Tolerancia (cortometraje)* [Vídeo]. Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=eIZdaM2_xgl
- Palomino, R.G. (2014, octubre 19). *El puente de la asertividad* [Vídeo]. Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=rJQiE_7lFag
- Panilla, I. (2014, julio 3). *El color de la maldad (cortometraje animado 3D)* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=A0kCekYvPhY>
- Reinoso, D. (2016, febrero 14). *Las 6 Emociones Básicas* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=yBWOZPtF3Gc>
- Rivera, J. (Prod.), y Docter, P. (Dir.). (2015). *Inside Out (Del revés)* [DVD]. EE.UU.: Disney Pixar.
- Rodríguez, S. (2017, marzo 16). *Estilos de comunicación* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=Os-Yfp4YXnI>
- Saavedra, A. (2013, octubre 14). *Toma de Decisiones – Aprendiendo a Emprender* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=Rj6UtCq-8-8&t=143s>
- Salazar, J. (2017, octubre 25). *El valor de la empatía!* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=4Hgmfkg-UTk&t=52s>
- Torres, Y. (2015, septiembre 26). *Análisis 9 Emociones Básicas* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=9k3JZHlc5rc>

Visión consciente (2016, mayo 24). *El Árbol Encantado - Ejercicio de relajación para niños de 0 a 99 años* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=Q4ODsJ7ryUA>

Fecha de recepción: 5 de julio de 2019

Fecha de aceptación: 20 de agosto de 2019