

EduCaixa

Emociona

Programa para el desarrollo
de las competencias socioemocionales



Programa educativo

Educación infantil y Educación primaria



Fundación "la Caixa"

Programa educativo

En este documento se explican los diferentes elementos de diseño del *programa educativo EMOCIONA. Educación socioemocional en el aula de infantil y primaria* para permitir a centros y docentes organizar el proceso pedagógico que se propone.

Índice



1. Introducción.....	6
2. Objetivos genéricos del programa.....	7
3. Competencias y capacidades.....	8
4. Objetivos y contenidos.....	11
4.1. Infantil (niños y niñas de cuatro años).....	11
4.2. Primaria (niños y niñas de 3.º y 4.º).....	12
5. Orientaciones para la implementación del programa.....	13
5.1. Aspectos clave.....	13
5.2. Metodología.....	14
5.3. Recursos.....	15
6. Temporalización e itinerarios de aplicación.....	16
6.1. Infantil (niños y niñas de cuatro años).....	16
6.2. Primaria (niños y niñas de 3.º y 4.º).....	17
7. Evaluación.....	19

1. Introducción

La educación en los centros escolares se ha centrado, básicamente, en el desarrollo cognitivo del alumnado. Sin embargo, la propia palabra educación evoca que el objetivo de educar, también en la escuela, va más allá. Educación proviene del latín, educere, y significa ‘sacar fuera lo que llevamos dentro’. Educere implica potenciar también el desarrollo social, moral y emocional de los estudiantes.

El programa EMOCIONA se centra en potenciar el crecimiento emocional y social del alumnado. El objetivo es fomentar estos aprendizajes en las aulas para el desarrollo integral, a través de la adquisición de las denominadas competencias para la vida. Estas competencias ayudan a prevenir y gestionar necesidades que caracterizan nuestra sociedad actual, entre las que podemos destacar los conflictos, la violencia, el vandalismo, la ansiedad, la depresión, la impulsividad, el estrés, etc. (Bisquerra, 2016, p. 18). Los aprendizajes sociales y emocionales que se trabajan en este programa tienen, por tanto, como finalidad última potenciar la convivencia y el bienestar personal y social, retos actuales de la educación y la sociedad del siglo XXI que aún no están suficientemente atendidos.

El desarrollo emocional y social puede trabajarse en cualquier ámbito y edad. Se trata de un crecimiento a lo largo de la vida. Este es el enfoque que sigue el programa que aquí se presenta, caracterizado por la secuenciación y la transversalidad. Así, los recursos están definidos y adaptados a las diferentes edades (secuenciación) y, a la vez, se aportan indicaciones para poderlos trabajar desde diferentes materias (transversalidad).

A continuación, se destacan los aspectos clave de los programas de infantil y primaria:

Aspectos clave a trabajar en infantil y primaria
Autoconciencia: emociones propias, emociones de los demás, vocabulario emocional, autoconcepto y cualidades personales
Gestión emocional: estrategias de gestión emocional, relación entre emoción, pensamiento y comportamiento, autocontrol
Habilidades sociales: resolución positiva de conflictos, asertividad, responsabilidad, trabajo colaborativo y empatía
Bienestar personal y social: estrategias para el bienestar personal, gratitud, planificación y responsabilidad



2. Objetivos genéricos del programa

La finalidad principal de este programa es contribuir al desarrollo emocional y social del alumnado como aspecto esencial del desarrollo humano. Todo ello, para hacer posible la convivencia y el bienestar. Más concretamente, y tal y como se indica en la introducción, el programa se centra en desarrollar competencias relacionadas con el aprendizaje social y emocional del alumnado. Algunos autores como Bisquerra (2016) las han denominado “competencias para la vida”.

En la *Guía de capacitación* se presentan distintos modelos teóricos que abordan el desarrollo emocional y social desde diferentes perspectivas. A partir de la revisión y análisis de los objetivos y contenidos que integran los distintos modelos, se elaboran y describen los objetivos a trabajar en las diferentes etapas educativas en las que se centra este programa.

El programa EMOCIONA es una guía para la aplicación en los centros educativos. Los objetivos genéricos del programa son:

- Contribuir a la sensibilización y motivación del profesorado para trabajar el aprendizaje emocional y social en el aula.
- Fomentar la implantación de programas centrados en el aprendizaje social y emocional en los centros educativos.

- Potenciar la mejora de las competencias para la vida del alumnado.
- Aportar un programa de aprendizaje emocional y social pautado para la práctica de las competencias emocionales en el aula.
- Proporcionar informaciones y contenidos básicos para el profesorado con la intención de ayudarlos y orientarlos a la hora de aplicar un programa de aprendizaje social y emocional.
- Definir una secuencia de contenidos que potencie el crecimiento emocional del alumnado.
- Concretar una temporización flexible y adaptada a diferentes edades.
- Aportar actividades prácticas para trabajar el desarrollo emocional en el aula.
- Definir los materiales y la metodología más adecuada, en función de la edad, para el trabajo emocional en la escuela.

El programa presenta dos propuestas básicas. La primera de ellas ha sido diseñada para niños y niñas de cuatro años, y la segunda, para los cursos de ciclo medio de educación primaria.

3. Competencias y capacidades

Aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser son los cuatro pilares básicos que se le reconocen a la educación. De ellos, los dos últimos están directamente relacionados con el aprendizaje socioemocional:

- **Aprender a vivir juntos.** Desarrollar la percepción de uno mismo y de los demás. Desarrollar la comprensión y las formas de interdependencia –realizar proyectos comunes y prepararse para tratar los conflictos– respetando los valores del pluralismo, comprensión mutua y paz.
- **Aprender a ser.** Favorecer la autonomía personal y la capacidad de juicio para fortalecer la responsabilidad personal. Valorar en la educación todas las posibilidades de cada individuo: memoria, raciocinio, imaginación, sentido de estética, comunicarse con los demás.

En la etapa de educación infantil deben adquirirse cuatro capacidades básicas. El progresivo desarrollo de estas capacidades durante toda la etapa permitirá al alumnado crecer de manera integral adaptándose a la sociedad actual, teniendo una continuidad en la etapa de educación primaria con el desarrollo de las competencias básicas.

En el proyecto se contemplan y trabajan estos cuatro ejes, que se explican a continuación de manera más detallada:

1. Aprender a ser y actuar de forma cada vez más autónoma

Progresar en el conocimiento y dominio del propio cuerpo reconociendo sus posibilidades, aceptar la propia identidad, formar una imagen positiva de uno mismo, identificar y regular las emociones, adquirir progresivamente hábitos de autonomía y responsabilidad con seguridad y eficacia son fundamentales para aprender a ser y actuar de forma autónoma.

Esta capacidad se trabaja desarrollando el objetivo 1 del programa: autoconciencia.

2. Aprender a pensar y a comunicar

Implica pensar, crear y elaborar explicaciones utilizando distintos tipos de lenguajes en la comunicación de informaciones, sentimientos y conocimientos, así como aprender a trabajar cooperativamente y ser consciente de los propios aprendizajes, para favorecer la construcción del conocimiento y el desarrollo del pensamiento propio.

Esta capacidad se trabaja desarrollando los objetivos 1 y 3 del programa: autoconciencia y habilidades sociales.

3. Aprender a descubrir y a tener iniciativa

Se refiere a observar y explorar el entorno inmediato con actitud de curiosidad y respeto. Experimentar, formular preguntas, verificar hipótesis y planificar. Mostrar iniciativa para afrontar situaciones de la vida cotidiana buscando alternativas.

Esta capacidad se trabaja desarrollando los objetivos 2 y 3 del programa: gestión emocional y habilidades sociales.

4. Aprender a convivir y habitar el mundo

El respeto por la diversidad, el desarrollo de habilidades sociales básicas, el trabajo en equipo, la gestión pacífica de los conflictos y la colaboración con el grupo favorecen la cohesión social y la formación de personas comprometidas, solidarias e integradoras.

Esta capacidad se trabaja desarrollando los objetivos 3 y 4 del programa: habilidades sociales y bienestar personal y social.

Para la etapa de educación primaria, el programa incide directamente en dos competencias clave:

- **Competencia social y ciudadana.** Permite comprender la realidad social en la que se vive, cooperar, convivir y ejercer la ciudadanía democrática en una sociedad plural, así como comprometerse a contribuir a su mejora. En ella están integrados conocimientos diversos y habilidades complejas que permiten participar, tomar decisiones, elegir cómo comportarse en determinadas situaciones y responsabilizarse de las elecciones personales adoptadas.
- **Competencia para la autonomía e iniciativa personal.** Conciencia y aplicación de valores y actitudes personales interrelacionadas como la responsabilidad, la perseverancia, el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la creatividad, la autocrítica, el control emocional, la capacidad de elegir, de calcular riesgos y de afrontar los problemas, así como la capacidad de demorar la necesidad de satisfacción inmediata, de aprender de los errores y de asumir riesgos.

De forma colateral, también se trabaja la **competencia comunicativa y lingüística**, ya que el lenguaje se convierte en el instrumento de comunicación con los demás para expresar pensamientos y emociones.

4. Objetivos y contenidos

A continuación, se presentan los contenidos que integran la programación didáctica, indicando los objetivos para cada una de las etapas:

OBJETIVOS Educación infantil (cuatro años)	CONTENIDOS
<p>Autoconciencia Implica aprender a conectar con cómo nos sentimos, saber identificar las emociones propias y las de los demás, distinguir las, reconocerlas y poder etiquetarlas. Incluye también reconocer las propias cualidades personales y fortalezas y el trabajo de la autonomía personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Emociones propias · Emociones de los demás · Vocabulario emocional · Expresión verbal y corporal de las emociones · Autoconcepto · Cualidades personales · Autonomía personal · Responsabilidad
<p>Gestión emocional El desarrollo de las habilidades sociales permite establecer relaciones interpersonales positivas. En educación infantil, este objetivo incluye, esencialmente, el trabajo de las habilidades sociales básicas y la resolución constructiva y positiva de conflictos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Relación entre emoción, pensamiento y comportamiento · Estrategias de gestión emocional: <ul style="list-style-type: none"> - Respiración - Relajación - Visualizaciones · Autocontrol
<p>Habilidades sociales El desarrollo de las habilidades sociales permite establecer relaciones interpersonales positivas. En educación infantil, este objetivo incluye, esencialmente, el trabajo de las habilidades sociales básicas y la resolución constructiva y positiva de conflictos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Resolución positiva de conflictos · Trabajo colaborativo · Responsabilidad · Escucha activa · Empatía
<p>Bienestar personal y social Implica ser consciente de la importancia del bienestar personal y social y adquirir estrategias para fomentarlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Estrategias para el bienestar personal y social · Gratitud

OBJETIVOS 3º Y 4º de educación primaria	CONTENIDOS
<p>Autoconciencia Implica aprender a conectar con cómo nos sentimos, saber identificar las emociones propias y las de los demás, distinguirlas, reconocerlas y poder etiquetarlas. Incluye también reconocer las propias cualidades personales y fortalezas y el trabajo de la autonomía personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Emociones propias · Emociones de los demás · Vocabulario emocional · Expresión verbal y corporal de las emociones · Autoconcepto · Cualidades personales · Autonomía personal · Responsabilidad
<p>Gestión emocional El desarrollo de las habilidades sociales permite establecer relaciones interpersonales positivas. En educación infantil, este objetivo incluye, esencialmente, el trabajo de las habilidades sociales básicas y la resolución constructiva y positiva de conflictos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Relación entre emoción, pensamiento y comportamiento · Estrategias de gestión emocional: <ul style="list-style-type: none"> - Respiración - Relajación - Meditación - Visualizaciones · Autocontrol
<p>Habilidades sociales El desarrollo de las habilidades sociales permite establecer relaciones interpersonales positivas. En educación infantil, este objetivo incluye, esencialmente, el trabajo de las habilidades sociales básicas y la resolución constructiva y positiva de conflictos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Resolución positiva de conflictos · Trabajo colaborativo · Asertividad · Responsabilidad · Escucha activa
<p>Bienestar personal y social Implica ser consciente de la importancia del bienestar personal y social y adquirir estrategias para fomentarlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Estrategias para el bienestar personal y social · Gratitud

5. Orientaciones para la implementación del programa

5.1. Aspectos clave

- El programa EMOCIONA sigue las cuatro prácticas del acrónimo SAFE recomendadas por varias investigaciones (Durlak, Weissberg y Pachan, 2010) para potenciar la eficiencia de la implementación de los programas de aprendizaje emocional y social. Estas prácticas son: secuencial, activo, focalizado y explícito.
- **Secuencial:** el programa debe estar presente a lo largo de varios años para que sea efectivo. Los programas que aquí se presentan pretenden ser un inicio del trabajo sobre el aprendizaje social y emocional en los centros, fomentar su sensibilización y motivación hacia el desarrollo emocional y actuar de motor y palanca de cambio para ampliar esta implementación a otros cursos y etapas educativas.
- **Activo:** se deben aplicar estrategias y técnicas de aprendizaje activo. Los recursos incluidos en los programas están pensados para implicar a los estudiantes y conseguir su participación para que puedan vivir un proceso activo de desarrollo social y emocional.
- **Focalizado** en el desarrollo de las competencias emocionales que nos proponemos. Para ello, los objetivos y contenidos de este programa se concretan y ajustan a las diferentes edades y etapas educativas a las que se dirige.
- **Explícito:** explicitar los objetivos específicos que pretenden desarrollarse.

Los objetivos para trabajar se han concretado para cada etapa educativa a la que va dirigido el programa.

Este programa también incorpora otros aspectos que se han considerado esenciales a la hora de implantar programas de desarrollo social y emocional en las escuelas (Bisquerra, Pérez-González y García Navarro, 2015, p. 275). Son los siguientes:

1. Fundamentar el programa en un marco teórico sólido y en las investigaciones científicas. Para ello se han revisado diferentes modelos teóricos y estudios científicos referentes al aprendizaje social y emocional en los centros escolares (en el apartado de bibliografía de la guía de capacitación puede verse una relación).
2. Explicitar los objetivos del programa en términos evaluables, haciéndolos comprensibles para el alumnado, de modo que puedan comprometerse en la consecución de estos. Los objetivos del programa y de las diferentes sesiones están definidos desde esta perspectiva.

3. Técnicas de aprendizaje activas, variadas y participativas para el desarrollo de competencias emocionales: *role-playing*, vídeos, introspección, relajación, mindfulness, diario emocional, aprendizaje cooperativo, etc., procurando atender a los distintos estilos de aprendizaje del alumnado. Por este motivo, las actividades del programa se trabajan con diferentes recursos y metodologías que fomentan un aprendizaje vivencial y activo por parte de los estudiantes.
4. Favorecer progresivamente la transversalidad. Las propuestas prácticas están diseñadas para trabajarse desde diferentes áreas académicas.
5. En el itinerario medio y el superior del programa, se dedican más de diez horas durante el curso al desarrollo social y emocional del alumnado.
6. La evaluación del programa contempla dos elementos para ayudar tanto al docente como al alumnado a valorar el grado de consecución de los objetivos, incidiendo especialmente en el proceso de aprendizaje y en la metacognición: una reflexión sobre lo aprendido al finalizar cada sesión y un test final de autoevaluación.

5.2. Metodología

La concepción metodológica partirá del alumnado como centro de aprendizaje. El enfoque es holístico, completo e integrador: se pretende trabajar el desarrollo integral del alumnado. Aceptar este principio supone enfocar necesariamente la enseñanza desde una perspectiva metodológica diferente en la que se activa y permite la participación e implicación del alumnado. Por este motivo, las actividades previstas en el programa permiten a los estudiantes autoconocerse, autorregularse y también aprender a relacionarse mejor con los demás. Para conseguirlo, en el desarrollo de las sesiones se utilizan metodologías prácticas y vivenciales como visualizaciones, respiraciones profundas, autorreflexión, trabajo cooperativo y en grupos, etc. Además, los diferentes materiales y recursos específicos contribuyen a incrementar la motivación del alumnado y la dinamización del aula.

Como el aprendizaje emocional y social es un proceso de entrenamiento a lo largo del ciclo vital, en algunas sesiones se propone la puesta en práctica de los aprendizajes en diferentes contextos como la escuela, la familia, los amigos, etc.

El proyecto está pensado para ser implementado, en principio, desde el ámbito de la tutoría, pero puede abordarse desde cualquier asignatura que se trabaje en el aula.

El papel del docente es importantísimo en cualquier proceso educativo y mucho más en el acompañamiento del desarrollo de competencias socioemocionales, porque necesariamente tiene que ser un referente para el alumnado y un modelo de actuación.

5.3. Recursos

Para la implementación del programa en el aula dispondremos de variedad de materiales y recursos específicos que contribuirán a incrementar la motivación del alumnado y facilitarán la dinamización en el aula. En concreto, el programa dispone de una colección de recursos digitales disponibles en la web del programa.

Además de estos recursos, en las guías para la programación didáctica se detalla el material necesario para el desarrollo de las diferentes sesiones y se describen los pasos a seguir para la construcción de algún material específico.



6. Temporalización e itinerarios de aplicación

El recorrido recomendado para la implementación del programa educativo implica la realización secuencial de las sesiones descritas para cada etapa. Tal y como se describe en la programación didáctica, para aquellos centros que, por organización o por carga lectiva de las materias, no puedan desarrollar el programa completo existe la posibilidad de incorporarlo de forma más reducida.

La mayoría de las sesiones están pensadas para trabajar desde el ámbito de la educación de hábitos, rutinas y valores en educación infantil y desde el ámbito de la tutoría en primaria, pero pueden ser implementadas también desde cualquier otro ámbito que se ajuste a los contenidos que se trabajan o crear un espacio exclusivo para el trabajo del proyecto.

Se recomienda realizar una sesión cada semana para fortalecer los aprendizajes y poder hacer el seguimiento de su puesta en práctica. Distanciar mucho las sesiones repercutiría en el resultado que espera obtenerse.

6.1. Infantil (niños y niñas de cuatro años)

El programa recomendado tiene una duración aproximada de unas 14 sesiones y corresponde al itinerario de intensidad media, pero al ser un programa flexible puede adaptarse a todas las necesidades y realidades escolares y, en caso de no poder dedicar tantas horas, se puede reducir a 6 sesiones. También es posible ampliar el programa a 20 sesiones de implementación.

La mayoría de las sesiones tienen una duración aproximada de 30 minutos, aunque también hay sesiones más breves, como las referentes a estrategias de gestión emocional: respiraciones, visualizaciones, estiramientos..., que tienen una duración de 20 minutos.

Las actividades y sesiones que aquí se proponen pueden trabajarse en cualquier momento de la jornada escolar, en la hora de tutoría o en el espacio donde se decida incorporar el proyecto. Hay sesiones, como las nombradas anteriormente de estrategias de gestión, que es conveniente realizar después del patio, ya que contribuirán a relajar el alumnado y mejorar el clima del aula.

Proponemos tres itinerarios de aplicación en función del tiempo destinado a la implementación de la propuesta.

Itinerario de baja intensidad. Consta de 6 sesiones, en las que podemos iniciar con el alumnado el trabajo de las competencias socioemocionales, acercarlos al trabajo de las emociones y a la importancia que tienen en su bienestar.

Itinerario de intensidad media. Consta de 14 sesiones que incluyen las 6 sesiones de baja intensidad más 8 sesiones en las que se profundiza en el trabajo de las competencias. Éste sería el itinerario recomendable para poder empezar a promover el desarrollo de competencias emocionales y sociales y obtener resultados visibles en el aula. Con este itinerario, el alumnado ya cuenta con bastantes recursos y estrategias para poner en práctica.

Itinerario de alta intensidad. Consta de 20 sesiones. Amplía con 6 sesiones más la propuesta del itinerario de intensidad media. Los alumnos y alumnas que sigan este itinerario podrán profundizar más en el trabajo de las competencias socioemocionales.

En la programación didáctica se detallan las sesiones, contenidos y objetivos correspondientes a cada uno de los itinerarios.

Cada una de las sesiones o propuestas didácticas sigue la siguiente estructura:

- Objetivos específicos que se persiguen en la sesión
- Materiales
- Temporalización de la sesión
- Introducción
- Desarrollo
- Reflexión y cierre de la actividad
- Sugerencias

6.2. Primaria (niños y niñas de 3.º y 4.º)

El programa recomendado tiene una duración aproximada de unas 16 horas y corresponde al itinerario de intensidad media, pero al ser un programa flexible puede adaptarse a todas las necesidades y realidades escolares; en caso de no poder dedicar tantas horas puede reducirse a 6 horas si no se dispone de más tiempo. En caso contrario, se puede ampliar a 24 horas de implementación.

La mayoría de las sesiones tienen una duración aproximada de 50 minutos, aunque también hay sesiones más breves, como las referentes a estrategias de gestión: respiraciones, meditación, visualizaciones, estiramientos..., que tienen una duración de 30 minutos.

Se pueden trabajar en cualquier momento de la jornada escolar, en la hora de tutoría o en el espacio donde se decida incorporar el proyecto. Hay sesiones, como las nombradas anteriormente de estrategias de gestión, que es conveniente realizar después del patio, ya que contribuirán a relajar al alumnado y mejorar el clima del aula.

Proponemos tres itinerarios de aplicación en función del tiempo destinado a la implementación de la propuesta.

Itinerario de baja intensidad. Consta de 6 sesiones en las que podemos iniciar con los alumnos y alumnas el trabajo de las competencias socioemocionales, acercarlos al trabajo de las emociones y a la importancia que tienen en su bienestar.

Itinerario de intensidad media. Consta de 16 sesiones. Desarrolla las 6 sesiones de baja intensidad más 10 sesiones en las que se profundiza en el trabajo de las competencias. El desarrollo de este itinerario sería el recomendable para poder empezar a promover el desarrollo de competencias emocionales y sociales y obtener resultados visibles en el aula. Con este itinerario, el alumnado ya cuenta con bastantes recursos y estrategias para poner en práctica.

Itinerario de alta intensidad. Consta de 24 sesiones. Amplía con 8 sesiones más la propuesta del itinerario de intensidad media. Los alumnos y alumnas que sigan este itinerario podrán profundizar más el trabajo de cada una de las competencias.

En la programación didáctica se detallan las sesiones, contenidos y objetivos correspondientes a cada uno de los itinerarios.

Cada una de las sesiones o propuestas didácticas sigue la siguiente estructura:

- Objetivos específicos que se persiguen en la sesión
- Materiales
- Temporalización de la sesión
- Introducción
- Desarrollo
- Reflexión y cierre de la actividad
- Sugerencias



7. Evaluación

Estas actividades están complementadas con diversos elementos e instrumentos de evaluación que ayudarán, tanto al docente como al alumnado, en el seguimiento del grado de consecución de los objetivos, incidiendo especialmente en la medición de avances en el proceso de aprendizaje y en los referidos a la metacognición. Todos estos instrumentos están disponibles en el documento *Programación didáctica*, en el que se comparte el cómo, el qué, el quién y el cuándo evaluar.

Objetivo 2: autogestión	Evaluación: 0 = nunca, 10 = siempre										
Conozco técnicas para relajarme.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cuando estoy nervioso aplico alguna de las técnicas aprendidas para calmarme (respirar, meditar, ...).	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Se distingue cuando un comportamiento es o no adecuado.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cuando me siento enfadado o nervioso puedo parar antes de actuar.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

MAPA DE EVALUACIÓN			
5. Poner en práctica una para antes de empezar y le respalda en algunas cosas de molestias.	No es capaz de regular su respuesta en situaciones reales de molestias.	Regula su respuesta con ayuda del adulto en situaciones reales de molestias.	Empieza a regular de forma autónoma su respuesta en situaciones reales de molestias.
6. Revisión, en situaciones reales o simuladas, que comportamientos son adecuados y cuáles no.	No identifica qué comportamientos son adecuados, pero uno mismo para los demás.	Muestra cierta dificultad para identificar comportamientos adecuados para uno mismo o para los demás.	Identifica comportamientos adecuados para uno mismo o los demás.
7. Es capaz de identificar un conflicto y aplica estrategias apropiadas para afrontarlo.	No identifica los conflictos ni aplica estrategias para afrontarlos.	Empieza a identificar los conflictos y aplica algunas estrategias para afrontarlos.	Identifica los conflictos y aplica las estrategias apropiadas para afrontarlos.
8. Pone en práctica las habilidades aprendidas para trabajar en equipo.	No es capaz de trabajar ni de respetar la opinión de sus compañeros, sigue a su propia opinión los casos o colabora.	Con ayuda, empieza a poner en práctica las habilidades aprendidas para trabajar en equipo.	Trabaja, siempre o casi siempre, las habilidades aprendidas para trabajar en equipo: escuchar, respetar, llegar a acuerdos y colaborar.
9. Es capaz de poner en su lugar de los demás y sentir empatía.	No es capaz de mostrar empatía con sus compañeros.	En ocasiones muestra empatía con sus compañeros.	Siempre muestra empatía con sus compañeros.
10. Identifica y valora situaciones emocionales que pueden generar bienestar.	No identifica situaciones emocionales y muestra que le aporran bienestar.	En ocasiones identifica situaciones y muestra que le aportan bienestar.	Identifica situaciones y recursos que le aportan bienestar.

Objetivo 1: autoconciencia	Evaluación: 0 = nunca, 10 = siempre										
Se reconocen las emociones que siento (estoy contento porque hoy nos vamos de excursión, siento celos porque mi mamá está con mi hermano, siento rabia porque un compañero no me ha invitado a su cumpleaños, ...).	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cuando estoy con mis amigos o mi familia, se reconocen las emociones que siento, por ejemplo, si el amigo está triste, enfadado, contento, etc.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
De las siguientes emociones, rodea cuáles son agradables y subraya las desagradables: Alegría rabia miedo tranquilidad tristeza celos odio gratitud ternura inseguridad											
Escribe tres cualidades personales que reconoces en ti:	1. _____ 2. _____ 3. _____										
El trabajo de las emociones me ayuda a conocerme mejor.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Objetivo 3: habilidades sociales	Evaluación: 0 = nunca, 10 = siempre										
Subiendo a clase alguien te empuja en la fila. ¿Qué haces? Subraya la opción que elegirías:											
<ul style="list-style-type: none"> Te giras y le devuelves el empujón. Salas de la fila y vas a buscar al profesor para decirlelo. Hablas con él y le preguntas por qué lo ha hecho. 											
Marca lo que consideras importante cuando trabajamos en equipo:											
<ul style="list-style-type: none"> Mi opinión es más importante que la de los demás. Respeto la opinión de mis compañeros y compañeras. El compañero o compañera que tiene dificultades mejor que no haga nada. Mito y escucho a mis compañeros y compañeras. Si trabajamos de forma individual aprendemos mejor. Repartimos las tareas con mis compañeros y compañeras y tratamos de ponernos de acuerdo. 											
Cuando veo a un compañero o compañera triste, me pongo en su lugar y comprendo cómo se está sintiendo.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dirección

Fundación "la Caixa" - Área de Acción Educativa

Coordinación y gestión del proyecto

Maite Martínez (OTBInnova)

Juan Manuel Núñez (OTBInnova)

Diseño de actividades

Esther Garcia

Fina Duran

Luz Guerrero

Edición

Fundación "la Caixa"

Diseño gráfico y maquetación

José Manuel Pedrosa (SERGRAF)

Revisión

Solució de Continuitat

© de la edición: Fundación "la Caixa", 2019
Av. Diagonal, 621 - 08028 Barcelona



Fundación "la Caixa"