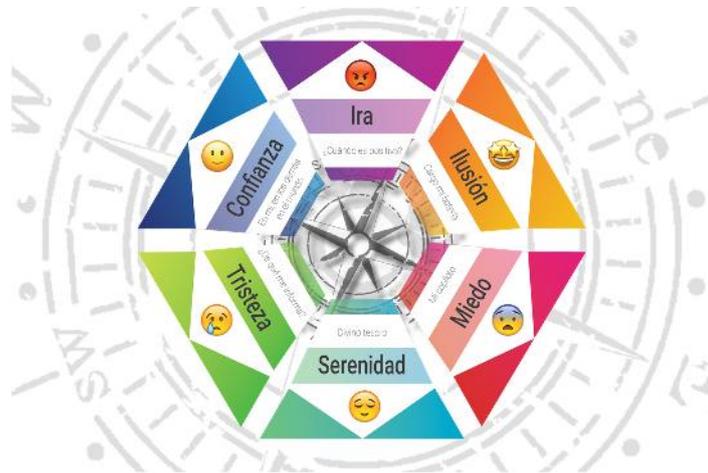


Brújula Emocional



Universidad de La Laguna

Facultad de Educación

Pedagogía, no formal

Proyecto de Innovación

Convocatoria de junio 2019/2020

**Alumna: Daiana Denise
Bertoldi**

Alu0100997033@edu.ull.es

Profesor: Daniel Álvarez Durán

dalvarez@ull.edu.es

Índice

Resumen.....	2
Marco teórico.....	3
Justificación.....	6
Objetivos.....	13
Metodología.....	14
- <i>Estrategia de intervención</i>	18
- <i>Actividades</i>	20
- <i>Agentes que intervienen y características</i>	20
- <i>Recursos</i>	20
- <i>Presupuesto y financiación</i>	22
- <i>Temporalización</i>	23
- <i>Seguimiento de cada acción</i>	24
Evaluación.....	25
- <i>Criterios de evaluación y sus indicadores</i>	25
- <i>Instrumentos de recogida de información</i>	26
- <i>Agentes que intervienen</i>	27
Conclusiones.....	30
Referencias bibliográficas.....	32
Anexos.....	33

Resumen

A lo largo de este documento, se aborda el proyecto de innovación *Brújula emocional*, planteado para la Fundación El Buen Samaritano, específicamente, los usuarios pertenecientes al centro educativo Añaza por sus Jóvenes (APJ).

En su planteamiento se aborda, tanto el contexto, el Barrio de Añaza, como el perfil de los usuarios de APJ. Se llevó a cabo un análisis de necesidades donde se detectó, a través de la observación directa, la alta demanda de educación emocional por parte de los destinatarios como los profesionales implicados. Asimismo, se expone una fundamentación teórica que apoya con argumentaciones sólidas la necesidad de educación en el ámbito de las emociones.

Los objetivos propuestos están dirigidos a la obtención de pautas que permitan una correcta gestión emocional. Las actividades programadas, son el medio para transmitir los conocimientos pertinentes haciendo uso de una metodología lúdica, dinámica y tecnológica. Para procurar la efectividad del proyecto, se plantean estrategias que permitan la comprensión de los conocimientos previstos. En definitiva, este proyecto aspira a motivar y dirigir hacia la inteligencia emocional, de modo que, permita aunar el esfuerzo de alejar a los usuarios del “fantasma” de la exclusión social.

Palabras Claves: educación, emociones, brújula, jóvenes, inteligencia emocional y exclusión.

Abstract

This document talks about the innovative project called “*Brújula emocional*”, proposed for “El Buen Samaritano” Foundation, specifically, for users that belong to educational center “Añaza por sus Jóvenes” (APJ).

Its approach; both the context of Añaza as a neighborhood, and the profile of APJ users. A needs analysis was carried out where it was detected, through direct observation, the high demand for emotional education by the recipients and the professionals involved. Likewise, a theoretical foundation is presented that supports with solid arguments the need for education in the field of emotions.

The proposed objectives are aimed at obtaining guidelines that allow proper emotional management. The programmed activities are the means to transmit relevant knowledge

using a playful, dynamic and technological methodology. To ensure the effectiveness of the project, strategies are proposed that allow the understanding of the expected knowledge. In short, this project aspires to motivate and direct emotional intelligence, so that it allows the effort to move users away from the "ghost" of social exclusion.

Key words: education, emotions, compass, young people, emotional intelligence and exclusion.

Marco teórico

Los *destinatarios* con los que se va a trabajar en este proyecto son jóvenes pertenecientes a la Fundación Canaria "El Buen Samaritano", situada en la Barriada de Añaza. Específicamente, usuarios del Proyecto "Añaza Por sus Jóvenes", que atiende a personas con edades comprendidas entre los 15 y 30 años. Destacar que, en la actualidad, la gran parte de los beneficiarios tiene una media de 20 años.

Añaza Por sus Jóvenes surge de la necesidad demandada por la juventud del barrio, tanto de actividades de tiempo libre, como de formación. El escenario es que muchos tienen la mayoría de edad y aún no han finalizado la Educación Secundaria Obligatoria o han repetido varios cursos. En otros casos, se encuentran en la situación de desempleados de larga duración, mayoritariamente por su baja formación. Por ello, los objetivos principales son cerrar el ciclo formativo de la E.S.O, la empleabilidad y la gestión del ocio y el tiempo libre.

Desde este proyecto se han generado proyectos de formación como el curso de Cocina (FOCA) y los cursos medioambientales en el Barranco Urbano de Añaza (BUA). Destacar que muchos de los usuarios de APJ, cursan a su vez FOCA, el cual les ofrece principalmente orientación laboral y titulación en cocina. La idea es aumentar su empleabilidad a corto plazo mientras dure su proceso formativo en APJ.

En FOCA los alumnos reciben una formación práctica, en un espacio que pretende asemejarse a la realidad de las cocinas industriales, para así mejorar su integración laboral. También participan en el BUA, un proyecto de gestión medioambiental, que prepara a los jóvenes para recibir a los grupos de los colegios, de asociaciones y realizar

actividades medioambientales. Por tanto, no solo se les conciencia en Medio Ambiente, sino que además se les aporta credenciales formativas.

En cuanto a la realidad social de este colectivo, comentar que la mayor parte de los usuarios se encuentran en una situación de riesgo, exclusión o vulnerabilidad social. Esta situación se debe, principalmente, a las características propias del barrio que se describirán más adelante. De forma general, muchos de ellos se encuentran sin trabajo y sin formación académica. Según la fundación, es una problemática urgente de tratar y por ello su objetivo es “mejorar las opciones de acceso al mundo laboral de estos chicos y chicas y alejar el fantasma de la exclusión social” (Fundación Canaria el Buen Samaritano, 2020)

En cuanto al *contexto*, el Barrio de Añaza es un barrio caracterizado por una realidad social de riesgo. Esto es debido a su alto índice de delincuencia, droga, fracaso escolar, embarazos de adolescentes, parados de larga duración, viviendas sin servicios básicos, entre otras variables de riesgo.

Añaza está caracterizada por ser una población con bajos recursos económicos, con una importante dependencia de las prestaciones sociales y expuesta a un entorno urbano con importantes problemas. Su origen marcó esta realidad, con su población procedente, en gran parte de los Realejos y con más de 10.000 habitantes y un 70 % de pisos de protección. (Santos, 2017).

Debido a este panorama, Añaza dispone de una gran variedad de recursos y distintas asociaciones que buscan resolver los problemas existentes y evitar la exclusión. Además, con la intervención de estas asociaciones se busca mejorar la imagen del barrio y las relaciones sociales de sus vecinos.

Las familias pertenecientes a los proyectos, generalmente presentan carencias económicas y socioculturales sustanciales en todos sus colectivos. Por ello, como se mencionó anteriormente el barrio dispone de una gran variedad de recursos que pretenden cubrir cada una de estas necesidades. La fundación, por su parte pretende abarcar todas las áreas posibles:

-En cuanto a *cultura*, la fundación ofrece el Aula de Cultura, el Coro Góspel Kids y Conciertos Solidarios. Este último se trata de un convenio con el Auditorio de Tenerife donde el grupo de mujeres pertenecientes al Proyecto MAE participan activamente en

conciertos y a su vez visitan conciertos de la Orquesta Sinfónica. Con estos recursos, se pretende paliar una necesidad sociocultural muy notable en el barrio de Añaza, que sin duda les sitúa en un plano inferior de la sociedad.

-En cuanto a *Medio Ambiente*, El Buen Samaritano dispone de un Huerto Urbano el cual se puede visitar. Por lo general, uno suele encontrarse las calles y parques de Añaza muy sucios y descuidados. Por ello, una tarea muy importante en este Barrio es la de concienciar a la población acerca de la importancia de cuidar el Medio Ambiente. Una de las ventajas que los usuarios adquieren al ser parte de alguno de los proyectos, es que reciben una pequeña parcela del Huerto, en la cual pueden plantar y llevarse a casa lo recogido. Por otra parte, cuenta con el BUA donde se llevan a cabo actividades de concienciación del Medio Ambiente, así como de la vegetación que existe en la zona, tanto para personas internas a la fundación como externas, de colegios.

El Buen Samaritano trabaja para mejorar la realidad social de este barrio y ofrece diversos recursos para ayudar a todos los colectivos. La visión de esta institución es actuar de un modo integral, ya que considera que no se puede trabajar de forma aislada con un colectivo, sin tener en cuenta su círculo más importante que es su familia y contexto.

El proceso de acogida comienza cuando la persona asiste a la fundación en busca de recursos económicos y becas. En este momento, se cita a la persona interesada con la gerente que a través de una entrevista y teniendo en cuenta su condición formativa como económica le propone una serie de opciones para mejorar su situación.

En cuanto a la institución destinataria, enfatizar, que es de tipo religiosa. En sus inicios comenzó haciendo meramente una labor social, pero con el tiempo su actuación se ha ido expandiendo, abarcando diversas áreas de la sociedad. Actualmente, cuenta con trece proyectos (anexo 24) destinados a diferentes colectivos: infancia, mujeres, jóvenes, mayores y familias. Debido al surgimiento de tantos proyectos, fue necesario enmarcarlos en una fundación legalmente constituida. Por ello, aunque surge como una institución de la Parroquia de Santa María de Añaza, a día de hoy se constituye como la fundación el Buen Samaritano. Esto es posible gracias a que es financiada por fondos públicos, aportaciones de entidades y fundaciones, así como de empresas y particulares anónimos. (fundación Canaria el Buen Samaritano, 2020)

Es gestionada principalmente por el párroco José Félix Hernández López ya que continua ligada a la Parroquia de Santa María de Añaza, pero es dirigida conjuntamente por la profesional en Pedagogía Goretti. Además, esta fundación se compone de un equipo interdisciplinar de pedagogas, trabajadoras sociales, psicólogas y una bióloga, formadores en cocina, docentes de tecnología, especialistas en cocina y profesionales encargados del área de mantenimiento.

La función de esta organización es acoger y gestionar diferentes proyectos de acción social de un modo integral. De este modo, la entidad puede acoger desde un joven que necesita sacar sus estudios en el Proyecto APJ, como a su madre en el Proyecto MAE, a la misma vez que estas madres pueden dejar a sus hijos en Lazos y a sus padres en el Centro de Día.

Justificación

Se propone este proyecto de innovación como una respuesta a la necesidad de los destinatarios, de una brújula emocional que los oriente en su proceso de integración social. Este nombre surge de un juego de palabras, que pretende ser informativo como llamar la atención de los jóvenes. La primera palabra *brújula*, hace referencia a un instrumento de orientación que está relacionada con la dirección a la que pretendemos llegar; y la segunda palabra *emocional*, hace mención a la parte emocional del ser humano, la cual es la temática principal de este proyecto

En cuanto su originalidad comentar que, aunque la fundación lleva a cabo proyectos que muchas áreas, no existe uno centrado en la Educación Emocional. A través de la observación directa a los jóvenes de APJ, he podido concluir que estos precisan de talleres que les orienten hacia el conocimiento de sus emociones, de comunicación efectiva, motivación por el logro, capacidad de disciplina, entre muchos otros. En síntesis, educación emocional que les sea de brújula para orientar sus vidas.

Según Alzina “La prevención efectiva y el desarrollo de competencias emocionales debe incluir intervenciones centradas no solo en el individuo, sino también en los múltiples contextos en los que interviene (familia, iguales, escuela, comunidad)” (2003, p.11). Si se tiene en cuenta la problemática contextual de estos jóvenes, se puede afirmar que es hora de crear un proyecto exclusivamente de educación emocional que abarque todos los colectivos.

Brújula emocional considera oportuno abarcar en el futuro otros colectivos. Sin embargo, este Trabajo de Fin de Grado pretende ser un proyecto piloto que se ponga en marcha primeramente con la juventud de APJ. Está diseñado para intervenir en aspectos que no aportan credenciales, pero que son un pilar fundamental para conseguir todas las metas cuantitativas planteadas.

Este proyecto pretende ser una pieza más del gran puzle de proyectos, que complete la labor de integración social a través del área de las emociones. Es tarea de *Brújula emocional*, motivar y dirigir hacia la inteligencia emocional a cada uno de los usuarios. Se pretende aunar el esfuerzo que estos hacen para salir de su situación de vulnerabilidad, aportando las herramientas y conocimientos necesarios para su realización personal. Conseguir el equilibrio emocional en estos usuarios no es una labor fácil, pero es necesaria para conquistar las metas profesionales marcadas en los demás proyectos.

Con este proyecto, se busca allanar el camino que dirige hacia la consecución de unos objetivos académicos. Esto supone una gran oportunidad para los demás proyectos que se enfrentan con personas que, por su situación de exclusión, cargan una mochila emocional muy pesada.

Según Alzina (2003) muchos de los problemas que afectan a la sociedad actual como el consumo de drogas, violencia, prejuicios étnicos, tienen un fondo emocional, por lo que se requieren cambios en la respuesta emocional que damos a los acontecimientos para prevenir ciertos comportamientos de riesgo. Por ello, creo que una respuesta a esta problemática es la educación emocional, ya que como bien afirma Casassus (2006) no hay aprendizaje fuera del espacio emocional. Asimismo, pretende ser un complemento en los proyectos que buscan aumentar la empleabilidad como PIIL FOCA y PIIL TECNO. Es necesario tener en cuenta las exigencias actuales del mundo laboral, de las cuales las habilidades emocionales son consideradas competencias muy importantes para la empleabilidad (Elías, Goleman, Boyatzis & McKee, 2002). La relación positiva entre la satisfacción laboral y la Inteligencia Emocional ha sido estudiada por varios autores, y todos ellos concluyen en que las personas con mayor Inteligencia Emocional, tienen una mayor satisfacción laboral, así como una mayor capacidad para hacer frente al estrés. (Liquete, 2020)

En el *análisis de necesidades* pude recopilar las temáticas de interés manifestadas por los usuarios y profesionales implicados, las cuales me dirigen inevitablemente hacia el concepto de inteligencia emocional.

En el breve tiempo concurrido al aula de APJ, he podido observar que en repetidos momentos los alumnos/as no consiguen acabar las tareas propuestas. La causa suele ser generalmente la misma y es que se ven inmersos en un desbordamiento emocional. En ocasiones puede estar motivado por una discusión con un compañero en el aula, por un mensaje o llamada telefónica conflictiva. Frecuentemente, en el proceso de resolución de las tareas se ven sumergidos por la desmotivación y las ganas de abandonar. Sumado a otras preocupaciones detectadas, como la incertidumbre sobre su futuro y las dificultades con que se encuentran en la sociedad para encontrar trabajo, se ven expuestos a un coctel de emociones “negativas”.

En resumen, en el contexto de estudio las emociones se “disparatan” a menudo, y los estudiantes no poseen los conocimientos pertinentes para su eficiente gestión. Estos jóvenes sufren de mayor vulnerabilidad por su situación social y económica, además de verse afectados por su ambiente familiar. La situación familiar suele ser una situación económica precaria, donde no se pueden cubrir las necesidades materiales básicas, por lo que desencadena en una crisis emocional. Teniendo en cuenta este entorno familiar, una gran parte de jóvenes reproduce los patrones tóxicos habituales de sus progenitores. Si bien, no todas las familias atraviesan adversidad económica o familiar, el contexto de Añaza es de vulnerabilidad, por lo cual es importante prevenir cualquier desequilibrio emocional futuro.

En cuanto a la juventud, es un sector creciente que se implica en comportamientos de riesgo que suponen una inestabilidad emocional. Entre los datos obtenidos, se concluye que la carencia de educación emocional está relacionada con baja autoestima, depresión, estrés, violencia, delincuencia, anorexia, sida, suicidio, consumo de drogas, conducta sexual no protegida, etc. (Alzina, 2003). Por otro lado, las personas que emocionalmente están sanas, encuentran la forma de hacerle frente al estrés y a los problemas, ya que poseen las capacidades para gestionar sus emociones.

Es por todo esto, que es relevante un proyecto que abarque el área de educación emocional. No se trata de un conocimiento cotidiano, sino que hay datos que evidencian que los jóvenes que experimentan un mayor bienestar personal son menos propensos a

implicarse en comportamientos de riesgo. La educación en este ámbito facilita la integración social, ya que aquellos jóvenes inteligentes emocionales se esfuerzan por sí mismos en mantener un buen rendimiento académico, buena salud, cuidar de sí mismos y de los demás, superar adversidades, etc. (Scales y Leffert, 1999)

En cuanto a la *fundamentación teórica*, he hecho una revisión de destacados autores que argumentan la importancia de la educación emocional, especialmente en el proceso de aprendizaje.

En cuanto a la conceptualización de las emociones, existen una gran diversidad de autores como opiniones. Sin embargo, existe bastante acuerdo en considerar que una emoción es, como afirma Alzina (2003), “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada” (p.12).

Las emociones son fenómenos que pueden ser causados por un sin fín de estímulos. Normalmente son reacciones afectivas que tienen una aparición repentina, de gran intensidad, pero carácter transitorio y acompañadas de cambios somáticos ostensibles. (García, 2012)

Por un lado, se distinguen entre reacciones emocionales innatas, las cuales son involuntarias y en su mayoría se generan de forma inconsciente. Y, por otro lado, se distinguen entre acciones emocionales voluntarias dando lugar a los sentimientos, que son un estado de ánimo mantenido durante un cierto tiempo (Alzina,2003)

Otra de las características principales de las emociones, es que son de carácter biológico y cognitivo. Esto quiere decir, que repercuten en nuestro sistema orgánico generando bienestar como lo suele producir normalmente la emoción de la alegría o dando lugar a malestar a través de la tristeza, miedo o ira. Una gran parte de autores clasifican las emociones en tres ámbitos: emociones positivas, emociones negativas y emociones ambiguas. Las emociones negativas son aquellas que debilitan las defensas del sistema inmunitario y son la ira, el miedo, la ansiedad, la tristeza, la vergüenza y el rechazo. Por otro lado, las emociones positivas son las que refuerzan el estado inmunitario como la alegría, el humor, el amor y la felicidad. Y, en tercer lugar, están las emociones ambiguas que son la sorpresa, la esperanza y la compasión. (Lavega, Filella, Agulló, Soldevila & March, 2017).

No obstante, según Oterovillén y González (2019) no existen emociones negativas, sino que todas son positivas y todas deben experimentarse y aceptarse. Si bien estoy de acuerdo con la visión de estos últimos autores, considero que la clasificación anterior permite comprender la repercusión en el sistema orgánico de cada tipo de emoción.

El punto interesante es que, aunque las emociones son de carácter involuntario, se puede llegar a optimizar su influencia a través de la gestión emocional (Casassus, 2006). Tanto las emociones ambiguas como las emociones consideradas negativas pueden ser positivas y de aprendizaje, siempre y cuando se sepan gestionar. Y esta es la clave para éxito de los destinatarios de este proyecto, proporcionar herramientas y pautas que permitan gestionar las emociones adecuadamente.

Si bien esta es una de las claves para el desarrollo personal, una gran parte de las personas intenta evitar las emociones negativas, utilizando una de las “estrategias” más erróneas, que es la “evitación del problema” considerando más positivo reprimir las emociones “negativas” que afrontar el conflicto (Oterovillén, A., & González, S. M. U. (2019). Los inexpertos emocionales consideran válidos este tipo de comportamientos ignorando las graves consecuencias que tiene reprimir las emociones. Por ello, la educación emocional conciencia acerca de la importancia de cada una de las emociones, incluso de las conocidas como “negativas”, y de la gravedad que produce el “reprimirlas”. Es necesario conocer que cada emoción tiene una función específica, por lo cual evitarlas es un gran error, ya que dificulta su proceso de adaptación.

Las emociones no se pueden “controlar”, pero si se puede decidir qué hacer con ellas. Es por ello, que una educación emocional puede mejorar en gran medida la conducta de los jóvenes. (Alzina, 2011). Como se comentó anteriormente, todas las emociones tienen una función adaptativa de supervivencia, sin embargo, una mala gestión puede derivar en emociones desadaptativas provocando fuertes traumas.

Howard Gardner, en su publicación *Inteligencias Múltiples* plantea la existencia de diferentes inteligencias e incluye en último lugar el ámbito de inteligencia intrapersonal e interpersonal. Estas dos últimas, llevaron a reconsiderar el papel que las emociones juegan en el aprendizaje. (García, 2012). Salovey y Mayer, en su artículo *Emotional Intelligence*, introdujeron el concepto de *Inteligencia Emocional*, pero este fue popularizado gracias al Best Seller del psicólogo Daniel Goleman.

Goleman en su libro *Inteligencia Emocional*, confirma que los dos tipos de inteligencias incluidos por Gardner constituyen la inteligencia emocional. Por un lado, la inteligencia intrapersonal, es la “capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, teniendo acceso a los propios sentimientos y a usarlos como guías en la conducta.”. Y, por otro lado, la inteligencia interpersonal es la “capacidad de comprender a los demás; qué los motiva, cómo operan, cómo relacionarse adecuadamente. Capacidad de reconocer y reaccionar ante el humor, el temperamento y las emociones de los otros” (1990).

Este psicólogo define brevemente la Inteligencia Emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. Asimismo, para García (2012), las emociones son una parte fundamental para nuestro desarrollo personal y social. Considera que efectuar un aprendizaje exitoso no solo depende de las capacidades intelectuales, sino que está directamente relacionado con nuestras emociones.

Actualmente está comprobado que estas intervienen en aspectos cruciales para el aprendizaje como la memoria, la motivación y el razonamiento. Al mismo tiempo, se cree que la toma de decisiones está más afectada por el carácter emocional que el racional (García, 2012). Esta idea me lleva a deducir que el fracaso escolar está altamente producido por la falta de inteligencia emocional y no tanto por la inteligencia cognitiva como se suele pensar.

En conclusión, las emociones son una parte determinante, que facilitan u obstaculiza el aprendizaje. Estas dependen en gran medida de los intereses o necesidades de la persona, así como de su entorno. Según García, la razón y la emoción se encuentran unidas y enlazadas en la mente del individuo lo que los lleva a actuar de forma conjunta (2012).

Pero este pensamiento es actual, ya que antiguamente no se contemplaba una ley que amparara la educación emocional, sino que se centraba toda la atención en lo cognitivo de la persona. Hoy en día existe una ley que regula la educación emocional, de hecho, la Comunidad Autónoma de Canarias fue la primera en implantarla. Desde el año 2014, en el número 156 del BOC, se introduce EMOCREA: Educación Emocional y para la Creatividad, y su finalidad. La finalidad de contemplar la educación emocional en el currículum, se debe a la importancia que esta posee para garantizar una educación integral a la persona. (Marrero & Correa, 2019)

Alzina, plantea un marco teórico sobre la educación emocional (2003), estructurando cuales son las competencias emocionales básicas para adquirir Inteligencia Emocional:

1. *Conciencia emocional*

Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado

2. *Regulación emocional*

Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

3. *Autonomía personal (autogestión)*

Dentro de la autonomía personal se incluyen un conjunto de características relacionadas con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

4. *Inteligencia interpersonal*

La inteligencia interpersonal es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.

5. *Habilidades de vida y bienestar*

Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social.

Esta revisión teórica me remite a la relevancia que tiene la educación emocional, especialmente, en el colectivo a intervenir. Este tipo de educación es fundamental e imprescindible, tanto para la salud mental como para la integración social de cada individuo. Especialmente, para el colectivo de jóvenes en riesgo o exclusión social que se encuentra en una etapa de su desarrollo que es crucial.

Sin duda, la inteligencia emocional es un componente, legalmente reconocido, que influye en el éxito escolar, las relaciones sociales y laborales. Como afirma Bosch, la inteligencia emocional nos permite percibir y comprender el entorno, regular nuestra respuesta y tomar decisiones emocionalmente inteligentes (2009). Poseer esta capacidad está asociado a un afrontamiento positivo de las dificultades de la vida y esta puede adquirirse a través del entrenamiento. Por ello, con este proyecto se pretende entrenar en las competencias básicas para conseguir personas inteligentes emocionalmente.

Se espera que este proyecto aporte esa brújula que orienta y guía a los navegantes emocionales a llegar a buen puerto, a pesar de los vientos y tormentas. Si bien es fundamental encargarse de derivar a los servicios sociales a las familias para que sean cubiertas las necesidades más básicas, es importante también ofrecerles una educación emocional que les sea de ayuda en medio del proceso.

A lo largo de este documento se plantearán una serie de actividades, lúdicas y dinámicas, enfocadas a la temática de Inteligencia Emocional. Se pretende que al final del proyecto se hayan aportado los conocimientos básicos acerca de las emociones y las herramientas necesarias para hacer una buena gestión de ellas, aun en los momentos más difíciles. Es esencial entender que no solo es importante prestar atención a las necesidades materiales, sino que además existen también unas necesidades emocionales que sin demora deben ser cubiertas.

Objetivos

Desarrollar gran parte de las capacidades mencionadas por Alzina en la revisión teórica, nos convierte en personas emocionalmente inteligentes. Pero para ello, es necesario un entrenamiento continuo de cada una de estas habilidades.

A continuación, la redacción del objetivo general y sus objetivos específicos:

Objetivo general

-Educar en las competencias básicas en inteligencia emocional que son conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal e inteligencia interpersonal.

Objetivos específicos

-Concienciar acerca de la utilidad que tienen las cinco emociones básicas para la supervivencia humana.

-Aportar estrategias de autorregulación para una vivencia emocional positiva.

-Instruir acerca de la importancia y beneficios de tener una autoestima sana.

-Ejercitar la automotivación personal para el éxito académico.

-Desarrollar la capacidad de resolución de conflictos a través de pautas de comunicación.

Metodología

Procedimiento de intervención

Las fases de intervención se dividen en cuatro pequeños bloques, los cuales constituyen cuatro de las dimensiones estructuradas por Alzina (2003) en Inteligencia emocional y son las siguientes:

1. Conciencia emocional

2. Regulación emocional

3. Autonomía personal

4. Inteligencia interpersonal

Si bien la Inteligencia Emocional abarca gran cantidad de capacidades a desarrollar en cada ámbito, en este proyecto voy a centrarme en trabajar las capacidades más demandadas por el colectivo específico a trabajar. Se va a abordar cada uno de los cuatro primeros ámbitos que constituyen la Inteligencia Emocional, sin obviar ninguno de ellos, pero seleccionando y priorizando las capacidades más urgentes de cada uno.

En primer lugar, se considera importante trabajar la conciencia emocional. Este es el primer paso para poder empezar a desarrollar el resto de capacidades. Por ello, si no existe

conciencia, al menos de las emociones básicas y de las características principales, es muy complicado aprender a gestionarlas adecuadamente.

No obstante, no basta solo con quedarnos en la conciencia emocional, sino que es necesario pasar a la segunda fase que permite aprender a aplicar las estrategias de regulación emocional. En este proceso de formación, se aportarán estrategias de afrontamiento que permitan hacer una eficiente gestión y vivir la experiencia emocional de forma positiva.

La tercera fase, aborda la autonomía personal. Esta es fundamental tanto para tener una vida digna como para tomar decisiones sabias que promuevan nuestro bienestar mental, sin ser condicionados por la dependencia emocional. Específicamente, como pieza primordial en este colectivo, se va a trabajar la autoestima, la cual es imprescindible para la toma de decisiones inteligentes. Por otra parte, se planteará la automotivación como una herramienta básica para avanzar en el ámbito académico y laboral. Teniendo en cuenta que el colectivo destinatario es un colectivo inexperto, la autoestima y la automotivación son las capacidades más relevantes a trabajar en este ámbito.

Si bien esta fase es esencial para el progreso personal, no se puede entender la inteligencia emocional solo como la inteligencia intrapersonal, ya que se estaría ignorando la importancia que tiene el entorno en los seres humanos. Por ello, la cuarta fase comprende estrategias que mejoran las relaciones personales a través de la adquisición de habilidades como la resolución de conflictos, la comunicación efectiva y la asertividad.

Por último, se llevarán a cabo dos sesiones de reflexión en las que cada persona exponga su experiencia a lo largo de los meses, respecto a la educación emocional recibida. Además, se pedirá que hagan un balance en el que valoren cuanto creen que han crecido tanto en el conocimiento teórico como en el ejercicio práctico en cuanto a su área emocional. La idea es que utilicen un “termómetro emocional” y midan el nivel de inteligencia emocional que creen tenían al principio de la formación y consideran tienen al final de ella. Asimismo, es el momento de exponer aquellos temas de interés que deseen conocer de la temática de las emociones o aquellos temas abordados en el proyecto en los que quisieran profundizar.

En cuanto a las técnicas que se van a utilizar en este proyecto que permitan alcanzar los objetivos planteados, comentar que se ha tenido en cuenta principalmente el colectivo

destinatario y sus rasgos característicos. Una vez hecho el análisis de estos rasgos se diseñaron las siguientes estrategias para el proyecto:

Ambiente informal y de confianza

Se llevará a cabo una estrategia encaminada hacia un ambiente cercano e informal, donde los jóvenes se sientan acogidos. Para lograr dicho ambiente y llegar a conseguir la confianza de todos los usuarios, en especial de los que no se implican, se requiere que estos sientan que su participación es sumamente importante. Las actividades estarán centradas principalmente en las personas, es decir, que para que la actividad sea efectiva esta debe adaptarse a las necesidades del momento por encima de las tareas previamente establecidas. En resumen, crear un ambiente que tenga en cuenta las necesidades de los alumnos es primordial para poder conseguir los objetivos planteados.

Lenguaje sencillo

Cabe destacar que, otra de las estrategias, es la de adaptar la transmisión de los conocimientos teóricos al lenguaje del colectivo. En este caso, el lenguaje verbal es el primer instrumento de comunicación, por ello se debe utilizar una terminología sencilla para hacer llegar el contenido a los usuarios. La idea es utilizar un vocabulario muy básico, sin que estos puedan sentir que se les transmite la teoría como a infantes. Además, tampoco se deben perder los conceptos técnicos de cada temática que enriquecen su conocimiento y vocabulario. Sin embargo, es importante defender que “El lenguaje está para ser vivido, para ser escuchado y para ser entendido” (Bordelois, 2019). Por tanto, si este no es entendido, en vano se llevan a cabo todas las actividades.

Píldoras educativas

Teniendo en cuenta el colectivo a trabajar, por sus características, no conviene dar una extensa teoría de los conocimientos adquirir. Por ello, se plantea que la mayor parte de las actividades aporten píldoras educativas, es decir, contenido breve y sencillo de entender. Además, las sesiones no pueden ser demasiado extensas ni complejas ya que los usuarios tienen un horario muy limitado y no dispone de más tiempo semanal para acudir a las sesiones.

Actividades lúdicas y dinámicas.

Las actividades serán de carácter lúdico y dinámico utilizando recursos como películas, video conferencias, teatro, manualidades y muchos otros recursos prácticos.

De este modo, se pretende facilitar la participación, así como promover un ambiente colaborativo y confortable para el aprendizaje de los conocimientos. Igualmente, debe existir un balance adecuado entre la teoría y la práctica. Lejos de conocimientos teóricos complejos, se busca una teoría simple, enmascarando las actividades como simples propuesta de ocio.

Modelo tecnológico

En una gran parte de las actividades se utilizan las Tecnologías de la Información y la Comunicación, ya que es un recurso dinámico, actual y de interés para la juventud. De esta forma, se pretende captar la atención de los usuarios y predisponerlos a intervenir de forma activa en las actividades.

Temporalización adecuada y flexible

El tiempo del que dispone el colectivo es muy limitado, por lo que la temporalización es un factor crucial que puede facilitar o dificultar la asistencia. Por tanto, es muy importante tener en cuenta la franja horaria de formación de los jóvenes de APJ. La temática del proyecto y el tipo de destinatario requiere de una intervención profunda y detenida. Por ello, se plantea la granulada de los conocimientos para que puedan asimilar los contenidos en un tiempo prudente.

La estrategia adecuada será plantear sesiones breves repartiendo las horas de intervención en un largo periodo de tiempo y en horario de tarde, de manera que se pueda conseguir la mayor participación posible.

Formación en espacios naturales

Para aumentar la motivación y romper con la rutina, una vez al mes se llevará a cabo la formación en el BUA. Conjuntamente, a petición de los usuarios se podrá acordar otros espacios naturales de interés para la mayoría de participantes. Se planteará tanto playa como montaña y lugares de ocio como el Forestal Park, los cuales pueden ser muy adecuados para abordar las emociones.

Buenas prácticas y difusión por parte de sus iguales

La misión de esta estrategia es que los participantes del proyecto divulguen a los demás colectivos de otros proyectos una experiencia positiva, dando a conocer la efectividad de este. Se pretende que *Brújula Emocional* permita buenas prácticas y estas sean difundidas por los mismos jóvenes que participan, a aquellos que no han participado.

El hecho de recibir una información positiva y motivadora por parte de sus iguales, a través del “boca a boca”, sugiere un mayor interés, curiosidad y una mayor credibilidad que si se difunde por la propia fundación.

Actividades

Orden	Nombre
Fase 1	Conciencia emocional
Actividad 1	¿Qué son las emociones? (anexo 1)
Actividad 2	Desmontando mitos (anexo 2)
Actividad 3	Selfie emocional (anexo 3)
Actividad 4	Diccionario de las emociones (anexo 4)
Fase 2	Regulación emocional
Actividad 5	Termómetro emocional (anexo 5)
Actividad 6	El vaso de agua (anexo 6)
Actividad 7	Las diez reglas para el éxito (anexo 7)
Actividad 8	Llorar por no reír (anexo 8)
Actividad 9	Rasgos de negatividad (anexo 9)

Actividad 10	Desvelando miedo imaginarios (anexo 10)
Fase 3	Autonomía personal
Actividad 11	Burbuja de positividad (anexo 11)
Actividad 12	El valor te lo pones tú mismo (anexo 12)
Actividad 13	Inflando emociones (anexo 13)
Actividad 14	Traza el camino al cambio (Anexo 14)
Actividad 15	Puzle emocional (anexo 15)
Actividad 16	El reto (anexo 16)
Actividad 17	Pirámide motivacional (anexo 17)
Fase 4	Inteligencia interpersonal
Actividad 18	Secuestro emocional (anexo 18)
Actividad 19	Técnicas para lidiar con conflictos (anexo 19)
Actividad 20	Técnica del sándwich (anexo 20)
Actividad 21	Balanza emocional (anexo 21)
Actividad 22	Sesión 1 de Aikido (anexo 22)
Actividad 23	Sesión 2 de Aikido (anexo 22)
Actividad 24	Sesión 3 de Aikido (anexo 22)

Agentes que intervienen y su papel/características

Brújula Emocional está planteado para ser coordinado por un profesional externo a la fundación, específicamente un/a pedagogo/a especialista en Inteligencia emocional. Este profesional, además de impartir la formación con una metodología dinámica adaptada al colectivo específico, se encargará de detectar las necesidades de aprendizajes, readaptando el tipo de pedagogía si fuese necesario.

La institución implicada donde se llevarán a cabo todas las actividades, es la fundación El Buen Samaritano. En cuanto al equipo interno a la institución, se requerirá la colaboración de las pedagogas del centro y al menos de un psicólogo/a. En cuanto, al último profesional mencionado su función consiste en ser de apoyo en actividades que abordan conceptos profundos que comprenden la Psicología. El papel de todos los profesionales implicados, será el de coordinar las actividades planteadas en este proyecto, siempre que sean necesarios y debido a la complejidad o volumen de personas.

Recursos materiales, humanos o de otro tipo necesario

En la siguiente tabla se adjunta cada uno de los recursos materiales, necesarios para las actividades, con el precio aproximado de cada uno de ellos. En cuanto a los recursos didácticos y espaciales, comentar que estos son aportados por la fundación. A continuación, se detallan todos los recursos utilizados:

Recursos materiales:

-Cartulinas (5€)

-Rotuladores (8€)

-Pegamento (2€)

-Carpeta (5€)

-Tres paquetes de folios (9€)

-Cuatro puzles (30)

-Treinta Bolígrafos (5€)

-Vaso de cristal (1€)

-Paquete de globos (2€)

-Lote conos de coche (15€)

-Cuerdas (5€)

-Aros (10€)

Recursos didácticos:

Teléfono móvil Smartphone con conexión a internet y memoria

-Proyector

-Ordenador

-Altavoces

Recursos espaciales:

-Aula grande vacía (Parroquia Santa María de Añaza)

-Aula con mesas y sillas (Aula APJ)

Recursos humanos:

-Un pedagogo externo a la fundación

-Un psicólogo interno a la fundación

-Un especialista en Aikido

Presupuesto y financiación

PERSONAL

CONCEPTO	COSTE
SALARIO PEDAGOGO ESPECIALISTA (EXTERNO)	1,200€ (por mes)
SALARIO PROFESOR AIKIDO	180€ (tres sesiones)

FUNCIONAMIENTO

CONCEPTO	COSTE
RECURSOS MATERIALES	97€
RECURSOS DIDÁCTICOS	No procede
GASTOS ADMINISTRATIVOS	No procede
IMPREVISTOS	2000€
RECURSOS ESPACIALES (ALQUILER)	No procede
TOTAL	2,097€

TOTAL

<i>PARTIDA</i>	<i>COSTE</i>
PERSONAL	8,580€
FUNCIONAMIENTO	2,097€€
TOTAL	10,677€

Temporalización

En cuanto a la temporalización, la duración del proyecto es de un periodo de siete meses. Estos comprenden los meses del calendario escolar, teniendo en cuenta la planificación establecida para el año 2020/2021 y los días festivos.

En cuanto al cuadro que se puede ver a continuación, a cada una de las fases se le ha adjudicado un color que concuerda con las respectivas actividades con las que cuenta cada una de ellas. En este cronograma, se especifica tanto los días de intervención como los meses que abarca el proyecto. Asimismo, indica las distintas actividades con su fecha concreta de realización. Para comprobar el nombre de cada dinámica, se debe mirar el número que aparece en azul en el apartado “Actividades” y verificar a cuál corresponde en la tabla anterior de actividades. A través, de las estrellas se marcan los días exactos de su ejecución y a la izquierda aparece reflejada la fase de intervención. En cuanto a la lectura de las cruces de color rojo (X) representan los días en los que no se realiza ninguna actividad por ser un día festivo.

Actividades		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Mes		Septiembre			Octubre				Noviembre				Diciembre				
Día		16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30
FASES	Primera fase	★	★	★	★												
	Segunda fase					★	★	★	★	★	★						
	Tercera fase											★	★	★	★	X	X
	Cuarta fase																
	Reflexión final																

Actividades			15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Mes		Enero				Febrero				Marzo				
Día		6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
FASES	Primera fase													
	Segunda fase													
	Tercera fase	X	★	★	★									
	Cuarta fase					★	★	★	★	★	★	★		
	Reflexión final												★	★

Seguimiento de cada acción

El seguimiento de cada acción se llevará a cabo a través del instrumento de la encuesta, específicamente de un cuestionario previamente establecido. La recogida de datos será con un cuestionario por fase. Al finalizar cada periodo, los profesionales que han participado en la intervención deberán evaluar las características siguientes:

- *Logros de aprendizajes*

- *Participación*

- *Grado de satisfacción*

Además de llevar a cabo un cuestionario a los profesionales implicados que refleje de forma cuantitativa la evolución del proyecto, en cada sesión se debe dar la observación directa. Este tipo de observación en el proceso será la que determinará si fuese necesario algún cambio o readaptación a las circunstancias o a los usuarios.

A través de la observación directa se hará una evaluación final. En las últimas dos sesiones se llevará a cabo una reflexión final, donde se propiciará un momento de feedback en el

que los usuarios manifiesten sus opiniones acerca de las fases transcurrida, así como posibles mejoras.

Evaluación

Criterios de evaluación y sus indicadores

La evaluación del proyecto es una fase de suma importancia, ya que permite conocer si se han cumplido los objetivos propuestos y hacer un balance general del proyecto. Específicamente, en *Brújula Emocional* se pretende conocer si los jóvenes participantes han adquirido las competencias emocionales básicas, así como las pautas pertinentes para la correcta gestión emocional. Asimismo, busca conocer tanto la calidad de las actividades, la efectividad que tuvo con el colectivo con el que se intervino, así como la participación y la satisfacción que presentaron usuarios. Este último criterio permitirá plantear líneas de mejora para una futura intervención.

En *Brújula Emocional*, el tipo de evaluación es procesual, es decir, se hace un análisis del procedimiento y la evolución del proyecto. Este tipo de evaluación resulta interesante, ya que a lo largo del proceso se pueden detectar las dificultades de los participantes, recoger información sobre el funcionamiento del proyecto, etc. Igualmente, esta evaluación permite hacer una valoración final del proyecto y conocer el progreso de aprendizaje de los participantes.

En cuanto a los criterios específicos de evaluación se establecen, de forma sistemática, los tres siguientes:

Logros de aprendizajes:

Teniendo en cuenta las propuestas de innovación del proyecto, un criterio necesario a tener en cuenta en la evaluación, son los aprendizajes obtenidos. Los logros de aprendizaje permiten visualizar qué aspectos se van a evaluar y comprobar que los usuarios han adquirido los conocimientos anteriormente establecidos. Para ello, se elaboran los indicadores previamente al desarrollo de las actividades, de forma que permitan medir si estos aprendizajes se han adquirido y en qué porcentaje de alumnos. El cumplimiento de estos indicadores son los que determinan tanto el grado de éxito del proyecto como si este ha fracasado. Para su estimación, se realizará un cuestionario al final de cada fase, de

forma presencial y que contendrá veinte preguntas tipo test de respuesta múltiple relativas a los contenidos propuestos.

Participación:

En segundo lugar, se valorará la participación de las personas pertenecientes al proyecto.

Con este criterio se pretende apreciar, la asistencia y regularidad en las actividades, así como la actitud de intervención de los asistentes en el desarrollo del proyecto. La asistencia hace referencia tanto a las horas presenciales que se imparten en el aula, como a las salidas culturales y lúdicas que se realicen fuera de la fundación.

Satisfacción de los jóvenes:

Por último, se pretende conocer la satisfacción de los jóvenes, tanto de la aceptación que ha tenido el proyecto como del grado de interés que ha generado.

Esta evaluación se llevará a cabo al final del proyecto, concretamente en las últimas dos sesiones de reflexión programadas. Una vez ha finalizado la implementación de las actividades, es el momento en el que los propios usuarios evalúen el proyecto, así como su grado de satisfacción con el mismo.

En estas últimas dos reuniones, se llevará a cabo una ronda de preguntas de reflexión, en la que los participantes deberán contestar de forma voluntaria. La idea es que aporten su percepción y opinión del proyecto, para poder conocer el efecto que ha tenido este en el colectivo, así como posibles propuestas de mejora. Además, se llevará a cabo un cuestionario de satisfacción online a través de la aplicación Kahoot.

Instrumentos de recogida de información

Como se mencionó anteriormente, la metodología de análisis de los datos es procesual. Conforme van aconteciendo los distintos problemas, será necesaria la toma de decisiones, así como la puesta en marcha de los cambios pertinentes para el buen funcionamiento del proyecto. Para ello, la técnica principal a utilizar es la *encuesta y la observación*. Los instrumentos de evaluación son el cuestionario, la observación directa y estructurada.

Para evaluar los *aprendizajes logrados*, se recurrirá al instrumento del cuestionario y se medirán a lo largo de todo el proceso de intervención. La ventaja de la utilización de este

material para la evaluación, es que permite la obtención de resultados rápidos y tiene bajo coste económico, por lo que estos dos factores son los que han determinado su elección.

En cuanto al criterio de *participación*, la evaluación se hará durante todo el proceso de formación a través de la observación directa y estructurada. El control de asistencia se llevará a cabo a través de fichas de asistencia, donde se recoja la cantidad de días en los que cada usuario ha asistido a las dinámicas.

A la hora de evaluar la *satisfacción* de los usuarios, los instrumentos a utilizar en esta ocasión serán, por un lado, la observación directa que se dará en la ronda de preguntas de reflexión, y por otro lado el cuestionario. Este último se proporcionará de forma individual a cada usuario, con quince preguntas cortas, varias alternativas de respuesta y con una pregunta de reflexión para finalizar. Esta recogida de información, se llevará a cabo de forma online a través de la aplicación Kahoot, que permite contabilizar las diferentes respuestas de forma más rápida. Además, teniendo en cuenta que va destinado al colectivo de jóvenes, un cuestionario virtual resulta mucho más interesante e interactivo que un cuestionario tradicional en formato papel.

Agentes que intervienen

La evaluación la llevará a cabo principalmente la persona que diseñó el proyecto, graduada en pedagogía, y la cual es externa a la fundación. Así también, esta función será responsabilidad de los profesionales colaboradores en el desarrollo del proyecto, pertenecientes al equipo interno de la fundación.

Por un lado, la autora del proyecto posee un conocimiento profundo de los objetivos y las actividades planteadas. Por ello, se encargará de evaluar los logros de aprendizajes y la participación. Por otro lado, el equipo interno colaborador posee la cercanía y experiencia con los propios participantes. A estos se les encomendará la tarea de evaluar el criterio de satisfacción de los usuarios. En cuanto el equipo interno, comentar también, que los agentes encargados de cada actividad harán una observación directa y estructurada en cada sesión, rellenando unas hojas de registro relativas a conductas observables y medibles.

Tabla resumen de evaluación:

Qué	Quién	Cuándo	Cómo
Logro de aprendizajes	Pedagoga externa	Proceso: Durante el desarrollo de cada actividad y al finalizar cada fase	Cuestionarios y observación directa
Participación	Pedagoga externa	Proceso: Durante el desarrollo de cada actividad	Observación estructurada y directa.
Satisfacción de los jóvenes	Profesionales implicados	Final de la intervención	Cuestionario online y observación

Tabla de indicadores:

QUÉ	
Criterios	Indicadores
Logros de Aprendizaje	<p>El 80% del colectivo sabe definir lo que es una emoción.</p> <p>El 80% del colectivo defina para qué sirve la emoción</p> <p>El 70 % del colectivo determina las emociones básicas</p> <p>El 60% del colectivo reconoce los indicadores distintivos de cada emoción, tanto externos como internos</p> <p>El 60% del colectivo diferencia las emociones de los sentimientos.</p> <p>El 70% del colectivo categoriza los sentimientos que les produce las emociones básicas</p> <p>El 60% del colectivo identifica lo que transmite cada emoción.</p> <p>El 50% del colectivo diferencia cada emoción</p>

	<p>El 60% del colectivo distingue la diferencia entre una emoción adaptativa y desadaptativa.</p> <p>El 70% del colectivo practica las claves las cinco emociones básicas que son el miedo, la ira, la sorpresa, el asco, la tristeza y la alegría.</p> <p>El 60% del colectivo reconoce pautas para comunicar, de forma asertiva las emociones.</p>
	<p>El 40% del colectivo utiliza técnicas para comunicarse de forma efectiva.</p> <p>El 50% del colectivo identifica rápidamente el lado bueno de las emociones.</p> <p>El 70% del colectivo reconoce las claves para lidiar con situaciones conflictivas.</p> <p>El 50% del colectivo se familiariza con el modo de cultivar la parte positiva de cada situación</p> <p>El 50% del colectivo valora la importancia de incorporar prácticas que le permitan vivir las emociones de manera positiva</p> <p>El 70% del colectivo evalúa si sus emociones tienen un impacto negativo en su vida.</p> <p>El 70% del colectivo diferencia cuando sus propias emociones son adaptativas o desadaptativas.</p> <p>El 80% del colectivo identifica pautas para la motivación</p> <p>El 50% del colectivo pone en marcha estrategias de motivación</p> <p>El 50% del colectivo examina la importancia de reforzar sus virtudes y capacidades, sin centrarse en sus defectos.</p>

Participación	<p>El nivel de asistencia de los usuarios a cada una de las actividades realizadas en la fundación es del 80%</p> <p>El nivel de asistencia de los usuarios a cada una de las actividades realizadas en un espacio natural es del 70%</p> <p>El nivel de intervenciones de los usuarios en cada actividad es del al menos el 50%</p> <p>El nivel de atención y silencio en las explicaciones de las actividades es del 80%</p>
Satisfacción de los jóvenes	<p>El 60% de los participantes se sienten satisfechos con el trabajo de los profesionales encargados.</p> <p>El 60% de los participantes están satisfechos con las actividades realizadas.</p> <p>El 60% de los participantes considera que se ha utilizado una metodología abierta y flexible en las actividades</p> <p>El 60% de los participantes considera que la metodología empleada es adecuada para el tipo de participantes.</p> <p>El 60% de los participantes piensa que a lo largo de las actividades se han utilizado herramientas didácticas para explicar los contenidos.</p>

Conclusiones

A modo de conclusión, comentar que la elaboración del proyecto ha sido una ardua tarea. Por un lado, por el valor y relevancia que tiene este Trabajo de Fin de Grado. Y, por otro lado, debido a la complejidad del colectivo destinatario, caracterizado por rechazar métodos tradicionales de aprendizaje y ser propensos a comportamientos disruptivos que impiden llevar a cabo el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Por este último factor, me detuve pacientemente en el diseño de la metodología y requerí de un espacio largo de tiempo. Finalmente, concluí que el ejercicio práctico de la teoría propuesta, sería la clave para la construcción de un aprendizaje significativo, así como la diversidad de estrategias planteadas en este documento.

En cuanto al diagnóstico, me resulto un poco más fácil identificar los rasgos importantes y tuve en cuenta varios elementos. Por un lado, las características personales de los destinatarios, su contexto más próximo y características de la institución. Por otro lado, tuve en cuenta las funciones que desempeña el centro educativo Añaza Por sus Jóvenes, el cual está orientado, al plano académico sin tener en cuenta el área emocional. Con Brújula emocional, se persigue la función de orientar a los navegantes emocionales en un área que considero fundamental y determinante para el progreso personal de cada joven.

A lo largo de la justificación describo el análisis de necesidades llevado a cabo de forma presencial en el aula de APJ, el cual abarcó un breve periodo de tiempo debido al cierre de la fundación ocasionado por la problemática del COVID-19. Sin embargo, el espacio de prácticas me permitió observar de forma directa las necesidades reales, manifestadas en primera persona por los propios destinatarios. En este apartado, describo además la relevancia, originalidad y oportunidad de este proyecto.

En cuanto a la fundamentación teórica, llevé a cabo una investigación exhaustiva que me permitió comprender mejor la necesidad educativa de las emociones, especialmente de este colectivo en situación de vulnerabilidad. La búsqueda de información de autores reconocidos, me remitió a la idea principal de llevar a cabo una educación emocional con este grupo.

En síntesis, el diseño del proyecto, me ha permitido profundizar en el conocimiento del colectivo de jóvenes en riesgo de exclusión social, así como reforzar capacidades propias del pedagogo/a. Algunas de ellas son, la capacidad para diseñar un proyecto de innovación teniendo en cuenta todo lo que esto conlleva como es la creación de actividades y el proceso de evaluación. Asimismo, enfatizar el desarrollo de la capacidad de integración de las TIC en muchas de las actividades propuestas en este proyecto.

Para terminar, señalar que a lo largo *Brújula Emocional* se pretende proporcionar herramientas que impulsen a mejorar la calidad de vida de los usuarios; pero que, para

ello, es necesario el entrenamiento continuado de las habilidades emocionales, una vez finalice el proyecto.

Referencias bibliográficas

Alzina, R. B. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.

Arrebola, N. (2018, junio 18). Indàgora. Recuperado 4 de abril de 2020, de <https://www.indagora.es/es/el-secuestro-emocional/>

AthleteTrainLAB. (s. f.). Recuperado 24 de abril de 2020, de <http://athletetrainlab.com/respiracion-diafragmatica/>

Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower.

Bosch, M. J. (2009). La danza de las emociones: Vives como sientes. Edaf.

Calero, M. A. (2015, julio 2). Psicología contextual. Recuperado 22 de abril de 2020, de <https://solucionespsicologica.wordpress.com/2015/07/02/como-te-ves-dentro-de-10-anos/>

Casassus, J. (2006). La educación del ser emocional. (1a ed.). Universidad Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey, México: Ediciones Castillo

D. (s. f.). Recursos de Autoayuda. Recuperado 23 de abril de 2020, de <https://www.recursosdeautoayuda.com/los-7-mejores-mecanismos-de-defensa-psicologicos/>

Esteban, E. (2018, mayo 16). *guiainfantil.com*. Recuperado 11 de abril de 2020, de <https://www.guiainfantil.com/ocio/fabulas/la-rana-sorda-fabula-para-ninos-sobre-la-perseverancia-y-la-motivacion/>

Fundación El Buen Samaritano (2020). Recuperado de: <http://fcanariabuensamaritano.org/nosotros.html>

Gratacós, M. (s. f.). Lifeder.com. Recuperado 27 de abril de 2020, de <https://www.lifeder.com/como-controlar-la-ira/>

Gutiérrez Santos, A. T. (2017). La importancia del movimiento vecinal en un barrio vulnerable. El caso de Añaza en Santa Cruz de Tenerife.

Lavega, P., Filella, G., Agulló, M. J., Soldevila, A., & March, J. (2017). Conocer las emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 9(24), 617-640.

Marrero Gonzáles, C., & Correa Piñero, M. A. D. (2019). Trabajo de Fin de Grado Modalidad: Revisión Teórica “Educación Emocional en España”. Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/15559/Educacion%20Emocional%20en%20Espana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Moll, S. (2016, abril 17). Justifica tu respuesta. Recuperado 25 de abril de 2020, de <https://justificaturespuesta.com/tecnica-del-sandwich-cambiar-conducta/>

Oterovillén, A., & González, S. M. U. (2019). Regulación emocional por tcae. *Educación y salud en grupos vulnerables*, 89, 165.

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, Conocimiento y Personalidad*, 9(3), 185-211.

Sánchez Liqueste, C. 2020 Análisis de la inteligencia emocional y la resiliencia como motor para su desarrollo= Emotional intelligence analysis and resilience as the driver for its development.

ANEXOS

Anexo 1

Nombre de la actividad:	Tiempo de duración aproximado:
¿Qué son las emociones?	Una hora y media
Objetivo específico al que pretende dar respuesta:	
Conocer las características principales de las seis emociones básicas	

Descripción de la actividad:

Para empezar, se pedirá al gran grupo que formen un círculo, de modo que el espacio invite a un ambiente cercano que favorezca la reflexión.

Se pedirá a cada componente que comente en pocas palabras lo que considera que es una emoción, citando un ejemplo concreto. Un monitor dividirá la pizarra en dos e irá apuntando las distintas definiciones y ejemplos que se aporten.

A continuación, se pedirá a cada joven que haga una búsqueda en Internet, a través del teléfono móvil, sobre la definición del concepto emoción. Se pretende que de esta forma averigüen y corroboren si se parece con lo que apriori percibían. Como apoyo se les proporcionará nombre de autores destacados como Daniel Goleman, Peter Salovey, Ekman, Eduar Punset...

Una vez echa esta búsqueda sobre el concepto base de lo que es una emoción, se reforzarán aquellas definiciones encontradas por los jóvenes que están acertadas. Asimismo, se expondrán las principales características.

Características básicas de las emociones en el ser humano:

- Están presentes desde el nacimiento
- Son universales, se dan en todas las culturas humanas
- Perduran a lo largo del tiempo
- Se identifican por una expresión determinada (facial-corporal)
- Provocan una predisposición a la acción característica (función adaptativa)
- Son las que han tenido un papel esencial en la adaptación del organismo a su entorno (supervivencia, procreación...)
- Se contagian (si vemos a una persona riendo, nos contagia su alegría)
- Provocan una reacción biológica involuntaria en el organismo
- Algunos autores las consideran como sistemas motivacionales primarios

Una vez hecha la conceptualización de lo que es una emoción se explicará de forma general y con el material de apoyo las seis emociones básicas.

Para que el aprendizaje sea más efectivo, se partirá del conocimiento que los usuarios ya tienen de las tecnologías de la comunicación. Por ello, se utilizarán seis caritas de emoticonos de WhatsApp en cartulina que apoyen la explicación de las emociones básicas.

Por último, se dividirá el gran grupo en pequeños grupos de cuatro personas. Se le entregará una cartulina grande a cada grupo y se les pedirá que busquen en WhatsApp todos los emoticonos que para ellos representan la tristeza, el miedo, el enfado, la alegría, el asco y la sorpresa. Cada grupo debe dibujar en su cartulina los emoticonos que asocien con cada emoción.

Recursos materiales fungibles:

- Cartulinas
- Rotuladores

Recursos materiales inventariables:

- Teléfonos móviles Smartphone con conexión a internet

Recursos materiales espaciales:

- Aula con wifi

Recursos humanos:

- Dos pedagogas

Anexo 2

Nombre de la actividad:	Tiempo de duración aproximado:
Desmontando mitos	Una hora y media

Objetivo específico al que pretende dar respuesta:

Conocer las características principales de las seis emociones básicas

Descripción de la actividad:

En esta actividad se va a utilizar la aplicación Kahoot, con ella se hará un juego sobre mito o verdad, acerca de las seis emociones básicas: tristeza, alegría, sorpresa, asco, miedo e ira.

En este juego los componentes tienen que responder a las siguientes preguntas seleccionando mito o verdad según consideren:

- 1-Si reprimo mis miedos estos se marchan.
- 2-Hay emociones positivas como la alegría y emociones negativas como la tristeza.
- 3-Las personas más débiles lloran más.
- 4-La sorpresa facilita la curiosidad y el aprendizaje.
- 5- Debo afrontar todas las situaciones con alegría.
- 6-Debo evitar el enfado y la ira.
- 7-Si escucho mis emociones podré aumentar mi nivel de confianza.
- 8-Si me distraigo la tristeza se va.
- 9-Todas las personas han sentido asco en algún momento.
- 10-Debo vencer el miedo ya que las personas valientes no tienen miedo.
- 11-Después de sentirnos sorprendidos solemos sentirnos alegres o enfadados.
- 12-La sorpresa no es una emoción beneficiosa para nuestro cerebro porque nos coge desprevenidos para actuar.
- 13-Sentir asco puede ser beneficioso para la supervivencia.

Con esta aplicación se puede ver el porcentaje de personas que contestaron la respuesta correcta. Esta dinámica resulta interesante ya que se puede observar el conocimiento base del que parten los jóvenes acerca de las emociones.

Los mitos están planteados de una forma sencilla con frases cortas, directas y fáciles de entender. Cada vez que se responda una pregunta, se les dará un tiempo prudente de un minuto, y a continuación se desvelará si es mito o verdad. Su respectiva explicación se dará al finalizar todas las preguntas.

La idea es conseguir un aprendizaje efectivo a través del ensayo-error, ya que, al equivocarse en la respuesta, les será más fácil obtener un aprendizaje efectivo.

De forma lúdica se aportan conocimientos teóricos fundamentales para adentrarse en el mundo de las emociones. Con este juego de mito o verdad, se estimula el interés de leer bien la pregunta y pensar realmente en ello. Además, incita a la curiosidad por conocer la respuesta correcta. En el caso de que respondan incorrectamente, el ensayo error les ayudará a recordar los conocimientos nuevos que aprendan.

Como cierre, se llevará a cabo una puesta en común de las ideas que se han recogido y se pedirá que comenten las ideas falsas que tenían sobre las emociones que más le sorprendieron.

Recursos materiales fungibles:

Recursos materiales inventariables:

- Teléfono móvil Smartphone con conexión a internet y memoria
- Proyector
- Ordenador

Recursos materiales espaciales:

- Aula
- Sillas

Recursos humanos:

- Una pedagogo/a
- Un psicólogo/a

Anexo 3

Nombre de la actividad: Selfie emocional	Tiempo de duración aproximado: Una hora
Objetivo específico al que pretende dar respuesta: Conocer las características principales de las seis emociones básicas	
Descripción de la actividad: <p>Esta actividad está orientada al reconocimiento de los indicadores frecuentes de las seis emociones básicas: miedo, asco, sorpresa, ira, tristeza y alegría.</p> <p>Para ello, se pedirá a todos los usuarios que se tomen una selfie representando cada emoción.</p> <p>La idea es que representen con un rasgo facial lo que entienden por cada emoción. El hecho de pensar en ellas y tener que plasmarla en una foto generará un ambiente de risa, dejando a un lado la timidez y permitirá empezar a considerar la expresión de las emociones como algo natural. Una vez acabada la dinámica de representación se les pedirá que envíen al correo electrónico del técnico sus fotos.</p> <p>A continuación, se formarán grupos de cinco personas y se les motivará a compartir sus fotos con este pequeño grupo. Además, se les pedirá que entre todos puedan analizar cuáles fueron los rasgos faciales más característicos de la mayoría en cada emoción. Aquellos que no estén dispuestos a enseñar sus fotos explicarán de forma verbal cuales fueron los rasgos que observan en sus fotos.</p> <p>Una vez hecho el análisis de los rasgos característicos de cada emoción, se les pedirá que compartan qué sensaciones internas les ha generado el representar los diferentes tipos de emociones, si han pensado en un acontecimiento que les ayude a expresarla, etc.</p>	

<p>Asimismo, cada grupo explicará al gran grupo los rasgos característicos que asociaron a cada emoción, tanto externos como internos, y las sensaciones que les generó representar los diferentes tipos de emociones.</p> <p>Por último, el educador intervendrá explicando que las emociones suelen generar reacciones muy parecidas en los seres humanos y que todas son totalmente normales y necesarias, haciendo énfasis en la importancia que tiene el reconocimiento de ellas.</p>
<p>Recursos materiales fungibles:</p>
<p>Recursos materiales inventariables:</p> <p>-Teléfono móvil con conexión a internet</p>
<p>Recursos materiales espaciales:</p> <p>-Aula</p> <p>-Sillas</p>
<p>Recursos humanos:</p> <p>-Una pedagoga</p>

Anexo 4

<p>Nombre de la actividad:</p> <p>Diccionario de las emociones</p>	<p>Tiempo de duración aproximado:</p> <p>Una hora y media</p>
<p>Objetivo específico al que pretende dar respuesta:</p> <p>Conocer las características principales de las seis emociones básicas</p>	
<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Esta actividad consiste en crear un diccionario de emociones hecho de forma manual por cada usuario.</p>	

Para ello, el técnico imprimirá las fotos que cada joven envió en la sesión anterior “Selfie emocional” y se las entrega para crear su diccionario. Tendrán que pegar su foto junto con el nombre de cada emoción básica.

Tras su colocación, se les pedirá que, en pequeños grupos de cinco personas, redacten ejemplos de situaciones en que cada emoción básica se convierte en un sentimiento.

La idea es que con lo que han aprendido en las sesiones anteriores, junto con la búsqueda de información en internet reflexionen como una emoción puede convertirse en un sentimiento.

Su tarea es poner, al menos una situación real y práctica, de cómo una emoción acaba convirtiéndose en un sentimiento. Como apoyo, se les proyectará las siguientes emociones que derivan en sentimientos:

-Para el miedo: angustia, preocupación, nerviosismo, etc.

-Para la sorpresa: sobresalto, asombro, desconcierto, etc.

-Para la ira: odio, rencor, enfado, etc.

-Para el asco: repugnancia, rechazo, disgusto, etc.

-Para la tristeza: soledad, pena, decepción, etc.

-Para la alegría: amor, placer, diversión, etc.

Por último, cada grupo expondrá sus ejemplos y una reflexión de lo aprendido.

Recursos materiales fungibles:

-Pegamento

-Carpeta

Recursos materiales inventariables:

-Proyector

-Ordenador

<p>Recursos materiales espaciales:</p> <p>-Aula vacía</p>
<p>Recursos humanos:</p> <p>-Una pedagoga</p>

Anexo 5

<p>Nombre de la actividad:</p> <p>Termómetro emocional</p>	<p>Tiempo de duración aproximado:</p> <p>Una hora</p>
<p>Objetivo específico al que pretende dar respuesta:</p> <p>Aportar estrategias de autorregulación para una vivencia emocional positiva.</p>	
<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Para comenzar a adentrarse en el tema de la autorregulación emocional, se expondrá en un proyector diferentes emoticonos de WhatsApp que representen cada una de las emociones básicas que son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Alegría 2-Tristeza 3-Sorpresa 4-Asco 5-Miedo 6-Ira <p>En gran grupo, se detendrá cada una de las fotos con emoticonos y se preguntará que les sugiere cada emoción. La idea es que de manera colectiva definan para que creen que sirve cada emoción.</p> <p>A continuación, se les expondrá un video breve y dinámico de la psicóloga María de Los Ángeles Rondón titulado Termómetro emocional, que de forma general explica</p>	

cómo reaccionar de forma adecuada frente a las emociones sin reprimir ninguna de ellas y aprendiendo a identificar aproximadamente qué nivel en el termómetro de las emociones es saludable.

A modo de conclusión, se hará un debate en el que cada persona de forma voluntaria comenta al gran grupo cuáles creen que son las emociones, que personalmente, sobrepasan el nivel normal en el termómetro de las emociones.

Recursos materiales fungibles:

Recursos materiales inventariables:

-Proyector

-Material audiovisual

-Sillas

Recursos materiales espaciales:

-Aula

Recursos humanos:

-Una pedagoga

Anexo 6

Nombre de la actividad:	Tiempo de duración aproximado:
El vaso de agua	Una hora
Objetivo específico al que pretende dar respuesta:	
Aportar estrategias de autorregulación para una vivencia emocional positiva.	
Descripción de la actividad:	

Esta sesión consiste en explicar un contenido teórico, pero de una forma práctica y visual que les ayude a los jóvenes a entender con mayor facilidad los conceptos de emoción adaptativa y desadaptativa.

Se abrirá la sesión cogiendo un vaso de agua a la mitad, la mayoría pensará que la pedagoga planteará un ejemplo popular preguntando si el vaso está medio lleno o medio vacío, pero rompiendo toda expectativa creada, ésta preguntará lo siguiente:

- ¿Cuánto creen que puede pesar este vaso de agua?
- ¿Podrían sostenerlo por dos minutos, y por quince y por media hora? ¿Y por horas?

Su enseñanza es:

Si lo sostenemos dos minutos no pasa nada, por quince minutos nos empieza a doler el brazo. En media hora ya tendríamos entumecido el brazo.

Lo mismo sucede con las emociones desadaptativas, por ejemplo, si me enojo por dos minutos no pasa nada, si me enojo unas horas empieza a pesarme más, pero si me enojo por meses se vuelve un sentimiento perjudicial para mi vida. Un rato no pasa nada, ya que además debemos permitirnos sentir la emoción, pero si permitimos que se quede con nosotros días o incluso meses acabará volviéndose un trastorno.

Si la emoción permanece más tiempo de lo que debería, en este caso se tornaría desadaptativa. Por ejemplo, la sorpresa suele ser la emoción más breve dura minutos, pero por ejemplo la tristeza precisa más tiempo para asimilar las situaciones desagradables. Si en este último caso la tristeza permanece el tiempo suficiente para procesar la ruptura de una relación y fortalecer a la persona en el proceso fue adaptativa. Pero si al contrario esta emoción permanece a lo largo del tiempo cuando ya se trata de un hecho pasado trayendo un sentimiento de angustia entonces esta emoción se torna desadaptativa.

Uno a uno, los participantes leerán, para sí mismos, en una Tablet, una respuesta emocional adaptativa o desadaptativa.

Para finalizar, se aportarán preguntas de reflexión que sirven para detectar las emociones desadaptativas:

<p>1. “¿Es una respuesta a otras experiencias pasadas, en vez de ser, principalmente, una respuesta a lo que está ocurriendo en este momento?”</p> <p>2. “¿Existe un patrón de sentimiento de malestar recurrente?”</p> <p>3. “¿Es un sentimiento familiar de estar atascado?”</p> <p>Si la respuesta a alguna de estas preguntas es “sí”, probablemente sea una emoción desadaptativa.</p>
<p>Recursos materiales fungibles:</p> <p>-Agua</p>
<p>Recursos materiales inventariables:</p> <p>-Vaso de cristal</p>
<p>Recursos materiales espaciales:</p> <p>-Aula</p> <p>-Sillas</p>
<p>Recursos humanos:</p> <p>-Una pedagoga</p>

Anexo 7

Nombre de la actividad:	Tiempo de duración aproximado:
Las diez reglas para el éxito	Una hora
Objetivo específico al que pretende dar respuesta:	
Aportar estrategias de autorregulación para una vivencia emocional positiva.	
Descripción de la actividad:	

Para enseñar acerca de la importancia que tiene el incorporar prácticas que permitan vivir las emociones de manera positiva se expondrá un video conferencia de 40:50 minutos de la destacada psicóloga Pilar Sordo.

Este video está titulado con un llamativo nombre “Las diez reglas para el éxito”.

Aborda cuestiones interesantes acerca de cómo tomar una actitud positiva, como invertir las emociones, aportando ejemplos de la vida cotidiana que sin duda permitirá a los jóvenes entender de forma dinámica la importancia de vivir las emociones de forma positiva. Además, esta profesional utiliza un lenguaje muy simple y cercano, haciendo uso del humor y utilizando ejemplos reales.

Una vez visualizado el video, se llevará a cabo una ronda de preguntas acerca de las dudas que hayan podido surgir. Asimismo, será interesante la exposición por parte de los jóvenes de situaciones propias en las que les sea dificultoso tomar una actitud positiva.

Recursos materiales fungibles:

Recursos materiales inventariables:

-Ordenador

-Proyector

-Sillas

Recursos materiales espaciales:

-Aula

Recursos humanos:

-Una pedagoga

Otros:

-Video recuperado de : https://www.youtube.com/watch?v=PCeHb5kGGv_M

Anexo 8

Nombre de la actividad: Llorar por no reír	Tiempo de duración aproximado: Dos horas
Objetivo específico al que pretende dar respuesta: Aportar estrategias de autorregulación para una vivencia emocional positiva.	
Descripción de la actividad: <p>En esta actividad, se abordará una de las emociones que dificulta en gran medida la vivencia emocional positiva y es la emoción de la tristeza.</p> <p>Se situará al colectivo en el contexto de las emociones adaptativas y desadaptativas repasando brevemente la teoría expuesta en la sesión anterior.</p> <p>Se comentará que Daniel Goleman en su libro Inteligencia Emocional definía las emociones como impulsos que nos llevan a actuar. En síntesis, las emociones son el combustible que nos ayuda a movernos hacia un objetivo determinado.</p> <p>No hay emociones buenas o malas, sino que todas son necesarias. Si bien es cierto, que cuando la tristeza no es bien gestionada llega a ser dañina y destructiva, es una emoción necesaria y se explicará porqué.</p> <p>Aprender a gestionar las emociones adecuadamente es esencial para nuestro bienestar personal, para mantener el equilibrio en las relaciones interpersonales y para la proyección profesional.</p> <p>Por tanto, con esta introducción se pretende llevar a las jóvenes a preguntarse cómo gestionarlas, que es lo que se va a abordar en la actividad práctica.</p> <p>En esta actividad se pretende conocer la función adaptativa de la tristeza.</p> <p>-Primero, se les va a pedir que de forma individual cada persona piense en alguna situación actual que les genere una tristeza de leve a moderada.</p> <p>-En segundo lugar, deben escribirla en las notas de su teléfono. Con este ejercicio se pretende que aprendan a saber el porqué de su tristeza ya que la mayoría de personas depresivas están tristes y ni siquiera saben por qué.</p>	

- Una vez se reflejaron de forma escrita es un paso para permitirse sentir la emoción acerca de la situación que esté viviendo cada uno.

La idea de este breve ejercicio es que acepten la tristeza como natural y positiva. Por ello, se les explicará para que sirva esta emoción y que efectos positivos tiene.

Efectos positivos

-Atenuar el nivel funcional de la persona.

-Centrar la atención en un mismo.

-Instigar la búsqueda de apoyo social y promover la empatía por parte del entorno.

-Facilitar la introspección y el análisis constructivo de la situación que ha generado el conflicto

Por último, se pretende que los jóvenes aprendan a aferrarse a lo positivo por lo que se pedirá que comenten momentos de su vida en los que pasaron un momento triste pero que les sirvió para aprender algo bueno.

Recursos materiales fungibles:

Recursos materiales inventariables:

-Proyector

-Sillas

Recursos materiales espaciales:

-Aula

Recursos humanos:

-Una pedagoga

Anexo 9

Nombre de la actividad: Rasgos de negatividad	Tiempo de duración aproximado: Una hora
Objetivo específico al que pretende dar respuesta: Aportar estrategias de autorregulación para una vivencia emocional positiva.	
Descripción de la actividad: En esta actividad se va a exponer los efectos físicos que la tristeza provoca efectos físicos, cognitivos y corporales. Se les expondrá algunos de las consecuencias corporales fácilmente reconocidas en una persona triste explicando que se trata de un proceso biológico que hace la gestión de la tristeza una tarea costosa. Sin embargo, el conocimiento y aceptación de esta facilita el proceso de recuperación. Por ello, se analizará entre todas las fotos enviadas en la actividad “Selfie emocional”. Se hará énfasis en los siguientes aspectos de la expresión facial: -Elevación de la parte interior de las cejas. -Descenso de la comisura de los labios. -Ascenso de los pómulos y estrechamiento de la apertura de los párpados. -Inclinación de la cabeza. -Mirada hacia abajo. Por último, se les plantea un ejercicio que consiste en que el grupo entero debe cantar el cumpleaños feliz de la forma en que lo diga el instructor. Así que se empezara pidiendo que canten el cumpleaños feliz como un niño repelente, luego como si tuvieran mucho sueño y por ultimo con tristeza. Se les preguntara si a la hora de proyectar su voz sintieron que tuvieron que cambiar sus gestos corporales dependiendo de la forma en que querían que sonara. <i>Reflexión</i> La idea es que noten que cuando nuestra mente le dice a nuestro cuerpo debes cantar con tristeza nuestra articulación y gestos de la cara actúan obedeciendo. Si bien es bueno aceptar que estamos triste y permitimos sentir la emoción, es importante que	

sea un tiempo prudente. Nuestro cuerpo reacciona en consecuencia tanto si reprimimos la emoción como si le damos lugar en exceso.

Por lo cual debemos ser conscientes que cuando estamos tristes nuestros pensamientos suelen ser más negativos y debemos intentar ponerle remedio. La rumiación mental genera estrés y malestar. Si una persona se obsesiona pensando una y otra vez que estas triste el cuerpo decae aún más que si no lo hace.

La idea es que con este ejemplo práctico vean que su mente tiene poder sobre su cuerpo y que cuando uno tenga ganas de llorar puede hacerlo y no reprimirse. Sin embargo, si uno pasara un día entero llorando no se estaría aferrando a lo positivo sino solo a lo malo que siente.

Por tanto, una vez entendido esto se le pedirá que escriban en un papel a través de qué acciones creen que pueden canalizar la emoción de la tristeza de una forma más positiva.

Por ejemplo, puede ser:

-Dar una vuelta con un amigo

-Prepara una receta de cocina

Si bien al principio es normal no tener ganas de hacerlo, es necesario salir de la burbuja de negatividad en la que los seres humanos solemos encerrarnos cuando estamos tristes.

Recursos materiales fungibles:

Recursos materiales inventariables:

-Ordenador

-Proyector

<p>Recursos materiales espaciales:</p> <p>-Aula</p> <p>-Sillas</p>
<p>Recursos humanos:</p> <p>-Una pedagoga</p>

Anexo 10

<p>Nombre de la actividad:</p> <p>Desvelando miedos imaginarios</p>	<p>Tiempo de duración aproximado:</p> <p>Una hora</p>
<p>Objetivo específico al que pretende dar respuesta:</p> <p>Aportar estrategias de autorregulación para una vivencia emocional positiva.</p>	
<p>Descripción de la actividad:</p> <p>En esta actividad, se abordará una de las emociones que dificulta en gran medida la vivencia emocional positiva y es la emoción del miedo.</p> <p>En primer lugar, se les dará a los participantes una pequeña píldora educativa explicando lo que es un miedo real y un miedo imaginario.</p> <p>Cada persona va a escribir una situación en la que ha sentido miedo o vergüenza a fracasar, a estar solo y al rechazo.</p> <p>Luego en círculo uno a uno irán sacando un papel de una de las urnas que prefieran. Leerán la situación en voz alta, sin ningún prejuicio ya que ha sido de forma anónima.</p> <p>La persona que saque el papel comentará si cree que se trata de un miedo real o imaginario y que actitud puede tomar para vencerlo. A su vez el grupo puede</p>	

intervenir en dar soluciones u opiniones. De esta manera la persona que haya escrito su miedo estará escuchando las posibles soluciones que aportan los demás y se sentirá apoyado y entendido sin tener que revelar su identidad.

Recursos materiales fungibles:

-Bolígrafos

-Papel

Recursos materiales inventariables:

Recursos materiales espaciales:

-Aula

-Sillas

Recursos humanos:

-Una pedagoga

Anexo 11

Nombre de la actividad:	Tiempo de duración aproximado:
Burbuja de positividad	Una hora
Objetivo específico al que pretende dar respuesta:	
Instruir acerca de la importancia y beneficios de tener una autoestima sana.	
Descripción de la actividad:	
En esta actividad lo primero de todo será que cada persona elija un folio de su color favorito.	
Se les pedirá que escriban su nombre y formen un círculo. La idea consiste en pasarse la hoja a todas las personas del círculo hasta volver a la misma persona del principio.	

Cada persona deberá escribir una cualidad personal de todos los integrantes. Se comentará que pueden ser tanto, cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), como rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), o capacidades (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.).

Dado que esta actividad está planteada casi finalizando el proyecto, es probable que el grupo se conozca lo suficiente para al menos poner una característica positiva de su compañero/a.

Al finalizar, el recorrido de las cartulinas, una vez todos tengan su cartulina, se les dará unos minutos para leer las cualidades que escribieron sus compañeros.

La idea no es solo es que se sientan bien, sino que se lleven un aprendizaje acerca del ejercicio de resaltar lo positivo de los otros.

Por ello, el pedagogo les hará énfasis en la importancia de enfocarse en las virtudes propias y no tanto en lo negativo, ya que todos tenemos cualidades. Además, se comentará acerca de los beneficios de reforzar las virtudes de nuestros seres queridos.

Tras concluir esta actividad, se hará una breve reflexión entre todos, para que opinen sobre lo que han aprendido y cómo se sienten al escuchar las características positivas que ve otra persona en ellos.

Recursos materiales fungibles:

-Folios de colores

Recursos materiales inventariables:

-Sillas

-Mesas

Recursos materiales espaciales:

-Aula

Recursos humanos:

-Una pedagoga

Anexo 12

Nombre del taller:	Tiempo de duración aproximado:
El valor te lo pones tú mismo	Una hora y media
Objetivo específico al que pretende dar respuesta:	
Instruir acerca de la importancia y beneficios de tener una autoestima sana.	
Descripción de la actividad:	
<p>Esta actividad se introduce con el cuento de la rana que era sorda:</p> <p><i>Esto era un grupo de pequeñas ranas que atravesaban juntas un bosque. Pero de pronto, dos de ellas cayeron en un hoyo muy profundo. El resto de ranas, se asomaron para mirarla, rodeando el agujero.</i></p> <p><i>Rápidamente se dieron cuenta de que el agujero era muy profundo. Sus compañeras saltaban y saltaban, pero no podían alcanzar la orilla.</i></p> <p><i>Las ranas comenzaron a cuchichear entre sí. Todas daban por muertas a las dos ranas, ya que no veían posible que pudieran dar un salto tan alto como para salir del agujero. Así que comenzaron a gritar a las ranas que no podían hacer nada, que no podrían salir de allí.</i></p> <p><i>¡Dejadlo, no lo conseguiréis! - gritaban las ranas desde la orilla.</i></p> <p><i>Pero las dos ranas continuaban saltando sin parar, ignorando los gritos de sus compañeras, que no dejaban de decirles que iban a morir igualmente a pesar de sus esfuerzos.</i></p> <p><i>- ¡No lo intentéis más! - gritaban las ranas- ¡No lo conseguiréis!</i></p>	

Las ranas les llegaron a insinuar a sus dos compañeras que no gastaran más fuerzas, que se dejaran morir. Y gritaban tanto, que al final una de las dos ranas que saltaba sin parar se dio por vencida y decidió parar. Se dejó caer al suelo sin más, y murió.

Sin embargo, la otra rana continuó saltando, a pesar del agotamiento. Cada vez más alto, cada vez con más fuerza. Y las demás compañeras gritaron mucho más alto para que dejara de saltar.

- ¡Deja de sufrir ya! - le gritaban una y otra vez.

Y la rana saltaba más y más. Hasta que de pronto, logró salir del agujero. Ella pensó que sus compañeras le estaban animando todo el rato, fijándose en los gestos que hacían. Y les agradeció de todo corazón el haberle ofrecido todo su aliento.

En realidad, la rana era sorda y le era imposible escuchar los gritos de las demás.

Se comenta que se puede aprender de este cuento las siguientes ideas:

-Los otros no nos ponen el valor que tenemos, según otras ranas la rana sorda no tenía la capacidad de saltar lo suficiente para salir del hoyo. Menos mal que era sorda y pensó que las ranas confiaban en ella.

-Debemos acercarnos a personas que nos quieran y nos motiven a sacar lo mejor de nosotros. Estas personas nos ayudaran a crecer y aumentar nuestra autoestima.

-Debemos alejarnos de las personas que nos hacen tener pensamientos negativos. Hay personas que nos dicen que lo que nos proponemos es demasiado difícil cuando en realidad es una meta posible.

-Debemos considerar los errores como oportunidades de aprendizaje, y no debemos rendirnos, aunque nos caigamos en el primer salto. Esta rana saltó y aunque se calló muchísimas veces, lo intentó hasta que lo consiguió.

-Debemos hacer oídos sordos a las críticas y chismes, ya que a la rana que no era sorda se le agotaron las energías por oír los chismes las otras ranas. Sin embargo, en vez de utilizar esta energía en escuchas el pensamiento negativo de las otras ranas podría haber utilizado esta energía en saltar hasta conseguirlo.

A continuación, se lleva a cabo una dinámica de reflexión personal:

En primer lugar, se pide que piensen en 2 logros que hayan conseguido a lo largo de sus vidas: Terminar tu carrera, trabajar en el sector que querías, aprender un tercer idioma, tocar un instrumento musical, aprender a cocinar, etc.

Si cuesta encontrar algo que se haya conseguido es porque a veces cuesta más ser generoso con uno mismo, así que se les pide que se imaginen que ese éxito lo hubiera conseguido un amigo. Se les pregunta ¿qué le dirías?, ¿cómo se lo reconocerías?

Este ejercicio tiene como finalidad fomentar el autocuidado, autorrespeto y el "mimarnos" a nosotros mismos. Para ello, se pide que cada uno haga un listado de las pequeñas cosas agradables que podemos hacer por nosotros mismos en el día a día. Se trata de cosas que impliquen "mimarnos", cuidarnos y fomentar actividades agradables o que causen bienestar.

Se pide que le dediquen tiempo e intenten hacer la lista lo más larga que puedan. No se trata de poner grandes cosas sino temas cotidianos, si es posible que impliquen acciones o experiencias (no regalos materiales)

Se les proporciona los siguientes ejemplos para que puedan sacar ideas:

Escuchar un disco que te gusta, ir al gimnasio (o algo que tenga que ver con cuidar tu salud), probar un nuevo peinado, pasear un rato por un parque, llamar a algún amigo para charlar, preparar un plato que te gusta, leer un rato.

Cuando lo tengan listo "empieza el sorteo", es decir, la idea es que corten de forma individual cada ida y que las pongan todas en una caja. Cada día por la mañana deben sacar un papelito de la caja y darse el "premio" que te haya tocado, hasta acabar todos los papelitos. En la siguiente sesión deberán valorar si después de llevar a cabo esta actividad sienten su autoestima reforzada y por qué.

Recursos materiales fungibles:

-Bolígrafo

-Papel

Recursos materiales inventariables: -Ordenador
Recursos materiales espaciales: -Aula
Recursos humanos: Una pedagoga

Anexo 13

Nombre de la actividad: Inflando emociones	Tiempo de duración aproximado: Una hora
Objetivo específico al que pretende dar respuesta: Instruir acerca de la importancia y beneficios de tener una autoestima sana.	
Descripción de la actividad: <p>En gran grupo se le reparte a cada persona un globo. Deben inflarlo escribir con rotulador algún defecto físico o de su personalidad que les haga sentirse acomplexados. Además, deben acompañarlo con un emoticono de WhatsApp que represente la emoción que este complejo les hace sentir. En el caso, de que no quisieran reflejar su complejo en el globo por vergüenza deben escribir la emoción.</p> <p>Una vez que todos hayan inflado su globo y escrito su complejo deberán atárselo a sus tobillos. En cinco grupos, se llevará a cabo una competición en la que tendrán que atravesar obstáculos hasta llegar a la meta. A continuación, se pide que exploten sus globos y vuelvan a competir en la carrera.</p> <p>Por último, a modo de reflexión se les pedirá que cuenten como se han sentido cuando han tenido que atravesar los obstáculos con su globo amarrado y como ha sido cuando no tenían globo.</p>	

Con esta dinámica, de forma metafórica, se pretende que vean lo complicado que resulta avanzar en el camino cuando se carga con un complejo. Por el contrario, en la segunda situación en la que avanzaron sin globo les resultó más fácil, y así sucede cuando se tiene la autoestima sana.

Recursos materiales fungibles:

-Globos

Recursos materiales inventariables:

-Conos

-Gomas de coche

-Cuerdas

Recursos materiales espaciales:

-Parque o espacio natural grande

Recursos humanos:

-Una pedagoga

Anexo 14

Nombre del taller:	Tiempo de duración aproximado:
Traza el camino al cambio	Una hora
Objetivo específico al que pretende dar respuesta:	
Instruir acerca de la importancia y beneficios de tener una autoestima sana.	
Descripción de la actividad:	
En primer lugar, se les pide que cojan un papel y un bolígrafo ya que van a ser necesarios para la actividad.	
<i>Dinámica reflexión</i>	

Deben dividir el papel en dos, por un lado, tienen que apuntar las cualidades personales y físicas que consideren de sí mismos. Por otro lado, los defectos físicos o personales que menos les gusten. Se les pide que escriban al menos 10 cada uno.

Una vez hecha esta dinámica, se les pide que vuelvan a dividir la hoja en dos columnas y de todos los defectos recogidos discriminen por un lado aquellos que consideran se pueden cambiar y por otro aquellos que no pueden cambiar.

Una vez hecha esta distinción, se comenta que aquellas cosas que no nos gustan como puede ser nuestra estatura, no se pueden cambiar y deben aceptarse. Aceptar aquello que no nos gusta es necesario para poder tener una autoestima sana. Pero hay otros, que, si se pueden modificar como, por ejemplo, un rasgo de personalidad. En los que sí se pueden cambiar, deben escribir al lado la cualidad contraria. Por ejemplo, si consideran que son personas desordenadas deben procurar ser personas ordenadas. En estos defectos que se pueden cambiar, se enfatizará que el hecho de proponerse mejorar y conseguirlo reforzará nuestra autoestima.

Dinámica imaginación

En segundo lugar, se comenta que la siguiente dinámica requiere de imaginación. Se plantean las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?
- ¿A qué crees que te dedicas?
- ¿Qué aficiones tienes?
- ¿Con quién vives?
- ¿Qué amigos tienes?
- ¿Cómo es la relación con tu familia?
- ¿Tienes pareja?
- ¿Tienes hijos/as?, ¿Cuántos?
- ¿En qué trabajarás?
- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

<p>- ¿Eres feliz?</p> <p>- ¿De qué te sientes más orgulloso/a?</p> <p>Al finalizar, se les explica que la idea de esta actividad es lograr ver donde queremos llegar y quien nos gustaría ser. Como se explicó anteriormente, lo que no nos gusta lo podemos cambiar, pero para hacerlo primero debemos ser conscientes de lo que queremos conseguir y lo que nos lo impide. En medio del proceso, es necesario conocer nuestras habilidades y destrezas para conseguirlo y que debilidades son las que se deben trabajar.</p>
<p>Recursos materiales fungibles:</p> <p>-Papel</p> <p>-Bolígrafo</p>
<p>Recursos materiales inventariables:</p>
<p>Recursos materiales espaciales:</p> <p>-Aula</p>
<p>Recursos humanos:</p> <p>Una pedagoga</p>

Anexo 15

<p>Nombre de la actividad:</p> <p>Puzle emocional</p>	<p>Tiempo de duración aproximado:</p> <p>Dos horas</p>
<p>Objetivo específico al que pretende dar respuesta:</p> <p>Ejercitar la automotivación personal para el éxito académico.</p>	

Descripción de la actividad:

La actividad consiste que en pequeños grupos armen un puzle/rompecabezas con la motivación de que los primeros dos grupos que lo armen recibirán un premio. Una vez terminen, los dos primeros grupos de armar el rompecabezas se les comunicará a los demás grupos que si lo acaban también se les dará algún premio.

Al finalizar la actividad, se les comentará tres aspectos importantes de aprendizaje que se dieron con esta dinámica.

Recompensas

En primer lugar, se les preguntará si el regalo les ha motivado a acabar el rompecabezas. Con lo cual, se les hará un símil con las situaciones de la vida real. A la hora de armar el rompecabezas el hecho de encajar muchas piezas y no resultar correctas y buscar la pieza necesaria pudo ser algo tedioso. De la misma forma, a la hora de realizar las obligaciones diarias pueden sentir fatiga, pero algo que les ayudará a continuar será poner su enfoque en la recompensa. Este método les ayudará a esforzarse más y motivarse más fácilmente.

Perseverancia

Se resaltarán la perseverancia como una de las claves para la motivación, esta fue esencial para terminar el rompecabezas ya que es una tarea lenta que requiere de atención y paciencia.

Pequeñas metas

Para poder ver la imagen completa necesitaron colocar cada una de las piezas poco a poco. De la misma forma a la hora de plantearse objetivos en la vida se deben plantear pequeñas metas, es decir, ir colocando poco a poco pequeñas piezas. De esta manera, será más fácil motivarse ya que a medida que uno va agregando las pequeñas piezas “simbólicamente” irá viendo que su dibujo va cogiendo forma.

Al final, entre todos tendrán que analizar qué es la motivación, lo que sienten, cómo actúan cuando están motivados, qué actividades les produce mayor motivación, etc.

Recursos materiales fungibles:
Recursos materiales inventariables: -Cuatro juegos de puzle
Recursos materiales espaciales: -Aula amplia
Recursos humanos: -Una pedagoga

Anexo 16

Nombre de la actividad: El reto	Tiempo de duración aproximado: Dos horas
Objetivo específico al que pretende dar respuesta: Ejercitar la automotivación personal para el éxito académico.	
Descripción de la actividad: En esta actividad, cada miembro debe escribir un reto que quiera conseguir y ponerlo en la canasta. <i>Por ejemplo:</i> acabar la ESO, conseguir un trabajo, etc. Lo pondrán sin nombre, de forma anónima. Una vez mezclados todos los papeles cada uno tendrá que sacar un papel de la canasta, leerlo en alto y responder a las siguientes preguntas: - ¿Qué harían para llevar a cabo ese reto? - ¿Cómo mantendrían el interés por conseguirlo?	

- ¿Qué aprendizajes necesitaría?

Se trata de dar otra perspectiva de actuación.

Una vez acabada esta ronda de papeles, podrán hacer una reflexión sobre cómo se han sentido al escuchar los retos de los demás, si hay muchos que se repiten o si están de acuerdo en las acciones para conseguirlo.

Por último, se visualizará un video de un profesional que expone siete estrategias de motivación.

Al acabar el video, cada uno de forma individual deberá escribir cuál de las siete estrategias cree que se adapta más a su meta o tipo de personalidad y deberá proponerse utilizarla cada vez que se desmotive en el proceso.

Recursos materiales fungibles:

Recursos materiales inventariables:

-Video: <https://www.sebascelis.com/7-estrategias-de-motivacion-que-funcionan/>

Recursos materiales espaciales:

Recursos humanos:

-Una pedagoga

Anexo 17

Nombre de la actividad:	Tiempo de duración aproximado:
Pirámide motivacional	Una hora

Objetivo específico al que pretende dar respuesta:

Ejercitar la automotivación personal para el éxito académico.

Descripción de la actividad:

En primer lugar, se les pide que cojan un bolígrafo y un papel ya que van a ser necesarios para la actividad.

Se les comenta que con este taller se pretende aumentar la motivación para poder conseguir nuestros objetivos académicos y personales.

Para comenzar con el tema, se les pide que definan la palabra motivación con sus palabras.

Una vez que todos expusieron sus ideas, se les explica que esta palabra desglosada proviene del latín *motivus* (movimiento) y el sufijo *cion* que significa acción y efecto. Viene de mover, moverse hacia algo.

Según la RAE:

Es el conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona. Para ello tiene que haber un motivo o causa que según la RAE se refiere a causa o razón que mueve para algo.

Dinámica

Se les pide que dibujen una pirámide con cuatro peldaños. A continuación, deben reflejar una meta que quieran conseguir en su vida. En el primer peldaño se debe escribir cual es el primer paso para moverse hacia esa meta. Para que lo entiendan mejor se les expondrá el siguiente ejemplo:

Meta: aprender a tocar un instrumento

1. El primer peldaño puede ser, apuntarnos a clases o comenzar a mirar tutoriales tantos como fuesen necesarios para entender la teoría general.
2. En el segundo peldaño, puede ser comenzar a aprender los acordes básicos. Una vez dominemos estos acordes podemos pasar al siguiente peldaño de la pirámide
3. El tercer peldaño podría ser aprender a tocar canciones simples.

4. Por último, en el cuarto peldaño podemos plantearnos la idea de tocar una canción un poco más compleja.

Indicaciones para la dinámica

-Cuando más explícitos seamos en lo que queremos conseguir más fácil será movernos hacia esa acción ya que de lo contrario si no se tienen los objetivos claramente establecidos es muy difícil avanzar hacia la meta final.

-Por otra parte, es importante plantearse submetas en un orden de menor a mayor dificultad.

- Se explica que, si bien una meta no debe plantearse en un tiempo concreto porque va a depender de diversos factores, establecer fechas puede ayudarnos para movernos ágilmente hacia el objetivo.

Reflexión

Quizás puede parecer cuatro simple pasos, pero es necesario entender que cada uno de ellos no tiene un tiempo limitado, sino que va a depender de las destrezas personales o de factores externos. Por tanto, aunque pueden ser los mismos peldaños para diferentes personas, el tiempo para llegar a conseguir el objetivo final y llegar a la cima de nuestra aspiración dependerá de muchos factores. En ocasiones los factores externos o habilidades motrices y físicas están fuera de tu control, pero hay algo que nos puede animar y es que la motivación puede movernos muy lejos a pesar de las dificultades.

Ejemplo coche

En ocasiones podemos vernos impresionados por el motor de un coche, sus llantas. Se pide que los usuarios pongan ejemplos de un buen coche. Por otro lado, se pide que comenten coches más viejos y con menos prestaciones.

Como conclusión, una cosa es segura podemos tener el mejor coche del mundo, pero si no le echamos combustible no llegará a ninguna parte.

Dinámica

<p>-Piensa en un deseo ya cumplido, que hiciste, como lo hiciste, como te sentiste cuando lo conseguiste y por qué lo hiciste (¿Cual fue tu motivación?)</p> <p>-Ahora piensa en la meta que escribiste en la pirámide, ¿qué puedes hacer, que te motiva a conseguirlo, como te puedes sentir?</p>
<p>Recursos materiales fungibles:</p> <p>-Papel</p> <p>-Bolígrafo</p>
<p>Recursos materiales inventariables:</p> <p>-Mesa</p>
<p>Recursos materiales espaciales:</p> <p>-Un aula</p>
<p>Recursos humanos:</p> <p>-Una pedagoga</p>

Anexo 18

<p>Nombre del taller:</p> <p>Secuestro emocional</p>	<p>Tiempo de duración aproximado:</p> <p>Una hora y media</p>
<p>Objetivo específico al que pretende dar respuesta:</p> <p>Desarrollar la capacidad de resolución de conflictos a través de pautas de comunicación.</p>	
<p>Descripción de la actividad:</p> <p>En primer lugar, se les pide que cojan un papel y un bolígrafo ya que van a ser necesarios para la actividad.</p>	

Deben dividir en dos columnas el folio y escribir las actitudes, situaciones que les pongas de mal humor o enfadados. A continuación, se les explica que el enfado es una emoción que posee una carga energética muy alta y que de forma simbólica posee distintas velocidades. Se compara esto con la idea de velocidades de un coche. De la misma forma que un coche tiene distintas velocidades llegando a ser 120 km/h su velocidad máxima, igual sucede con la ira. Dependiendo la situación que la provoque la intensidad de esta emoción varía. Suponiendo que su intensidad mínima es el uno y su máxima es cinco, deben calificar con un número las situaciones que escribieron anteriormente según su intensidad.

Otro concepto importante que puede ser de ayuda a la hora de gestionar el enfado de una manera adecuada, es el Desplazamiento. En psicología, se define como “desvío de sentimientos emocionales (generalmente ira) de su fuente original a un objetivo sustituto”. Por ejemplo, tu profesor te echo la bronca injustamente, pero te quedaste callado porque temes suspender la asignatura. Sin embargo, llegas a tu casa y tu hermana no te deja elegir el canal de televisión. Te enfadas mucho con tu hermana y le gritas hasta descargar tu ira.

La pregunta de reflexión es:

¿Cuál fue el verdadero motivo de descargar tu ira guardada?

La idea es que vean, que en ocasiones dos acontecimientos que nos enfadan se juntan como puede ser una situación que nos enfada en una intensidad cuatro y otra cosa que nos enfada en intensidad uno. Sin embargo, estos dos se suman y nos hacen explotar.

Por tanto, enfadarse es lícito, pero muy a menudo puede ser dañino si no lo hacemos con la persona correcta (desplazamiento), en la intensidad que corresponde y en el momento adecuado (secuestro emocional).

Otro concepto importante a la hora de aprender a gestionar nuestra emoción de enfado es el secuestro emocional. Este nos ocurre cuando nuestro cerebro límbico se adueña del córtex y como resultado tenemos a nuestra persona adueñada por la emoción. Las evidencias científicas al respecto son contundentes: se vio que es el cerebro límbico el que se pone al volante en esos momentos, nos domina y pasa a ser el que manda en nuestro cerebro y, por lo tanto, en nuestra persona (Goleman, 1996). Por

consecuencia, este proceso fisiológico nos lleva a vivir la situación que nos enfada a una intensidad diez. Por ello, para hacer una buena gestión de nuestro enfado debemos esperar a que pase esta reacción involuntaria y se active nuestra parte racional. De este modo, estaremos listos para efectuar una buena comunicación presentando nuestra petición de cambio o molestia. Cuando nuestro cuerpo está relajado y tranquilo podemos tomar mejores decisiones.

Por último, se aborda la pregunta: ¿Cómo evitar que nos secuestre la ira?:

-Prestar atención a las señales físicas (respiración, latidos del corazón, etc.)

-Hacer alguna actividad que nos relaje y desconecte (yoga, mirar una película, etc.)

En conclusión, para aprender a gestionar el enfado debemos aprender a no dar lugar al Desplazamiento, evitar el secuestro emocional

Recursos materiales fungibles:

-Papel

-Bolígrafo

Recursos materiales inventariables:

-Sillas

Recursos materiales espaciales:

-Aula

Recursos humanos:

-Una pedagoga

-Una psicóloga

Anexo 19

Nombre de la actividad:	Tiempo de duración aproximado:
Técnicas para lidiar con conflictos	Una hora y media

Objetivo específico al que pretende dar respuesta:

Desarrollar la capacidad de resolución de conflictos a través de pautas de comunicación.

Descripción de la actividad:

Para esta actividad se va a dividir el gran grupo en seis pequeños grupos. La idea es darle a cada pequeño grupo una hoja con una técnica relacionada con las claves para lidiar con situaciones conflictivas de forma asertiva. Se repartirá una técnica diferente a cada grupo.

La actividad consiste en que cada pequeño grupo lea la explicación de cada estrategia acompañada de un ejemplo. En caso de no entender la explicación, el pedagogo le explicará al pequeño grupo.

Una vez cada grupo entendió la técnica tiene que transmitírsela al gran grupo, de forma que todos conozcan todas las técnicas. Al dejar esta tarea en manos de los propios usuarios, motivará a estos a querer entender la técnica para así poder transmitírsela bien a sus compañeros. Además, la explicación entre iguales hará que los conocimientos teóricos sean más dinámicos y se comprendan mejor, ya que serán transmitidos con palabras características de su lenguaje habitual.

Afrontar el problema

-Pregunta asertiva

Consiste en solicitar a la otra más información acerca de sus argumentos, para así tener claro a qué se refiere y en qué quiere que cambiemos.

Ejemplo:

-Si fueras menos egoísta y no hicieras...

-Exactamente, ¿qué es lo que te molesta de mi forma de actuar? ¿Qué tiene de malo?

-Acuerdo asertivo

Reconocemos el error, pero dejamos claro de que una cosa es el error cometido y otra el hecho de ser buena o mala persona

Ejemplo: -Tú eres el culpable de que... –Tienes razón, pero sabes que habitualmente no lo hago.

Abordar una situación con respeto y calma

-Disco rayado

Repetir el propio punto de vista una y otra vez, con tranquilidad, sin entrar en las provocaciones que pueda hacer el otro.

Ejemplo:

-...

-Te entiendo, pero yo no lo hago.

-...

-Te entiendo, pero yo no lo hago.

-Procesamiento del cambio

No dejarse provocar por incitaciones ante las que uno cree necesario defenderse y desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre las dos personas.

Ejemplo:

-Por tu culpa...

-Mira, estamos muy cansados los dos y estamos empezando a sacar trapos sucios. Quizás, esto no tiene tanta importancia como para hacernos daño mutuamente, ¿no crees?

-Ignorar

Cuando nuestro interlocutor está fuera de sí, le expresamos, con un tono de voz amable y comprensivo, que ahora no lo atendemos.

Ejemplo:

- ¡Como siempre, tú tienes la culpa de ...!

-Me parece que estás muy enfadado, por lo que creo que es mejor hablar de eso más tarde.

Concentrarse en el asunto y no en la persona

-Claudicación simulada o banco de niebla

Dar la razón a la persona en lo que consideremos puede haber de cierto en sus críticas, pero negándonos a entrar en mayores discusiones; así aparentamos ceder el terreno, sin cederlo realmente, pues dejamos claro que no vamos a cambiar de postura.

Ejemplo:

-Tú tienes la culpa de que...

-Sí, es posible que tengas razón.

- Claro, como siempre haces...

- Pues sí, casi siempre.

-Pues estoy harto de que por tu culpa sea imposible...

- Es verdad, es poco probable.

Una vez conocidas las técnicas, se llevará a cabo una dinámica de mímica con el gran grupo. Se pedirá que dos personas representen una situación de la vida cotidiana.

A uno de ellos, se le dará el papel de la persona que crea el conflicto, y el otro deberá representar una de las seis estrategias. La segunda persona deberá sacar un papelito

<p>en una canasta y dependiendo de la técnica que le haya tocado, debe afrontar el problema. El gran grupo deberá adivinar que técnica está utilizando esta persona.</p>
<p>Recursos materiales fungibles:</p> <p>-Papel</p> <p>-Bolígrafo</p>
<p>Recursos materiales inventariables:</p>
<p>Recursos materiales espaciales:</p> <p>-Aula vacía</p>
<p>Recursos humanos:</p> <p>-Una pedagoga</p> <p>-Una psicóloga</p>

Anexo 20

<p>Nombre de la actividad:</p> <p>Técnica del sándwich</p>	<p>Tiempo de duración aproximado:</p> <p>Una hora</p>
<p>Objetivo específico al que pretende dar respuesta:</p> <p>Desarrollar la capacidad de resolución de conflictos a través de pautas de comunicación</p>	
<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Para afrontar los enfados sin lastimar a los otros, se plantean las siguientes dos tácticas:</p> <p>1. Pensar en la situación que nos enfada y dibujar rayones en un folio para expresar la ira sin hacer daño a los demás.</p>	

2. Por otro lado, se propone la técnica del sándwich que sirve para expresar al otro algo que nos molesta, pero sin herirlo. (especialmente a las personas que nos importan mucho)

Esta técnica consta de tres pasos. En primer lugar, decir un elogio. Por ejemplo: Sabes lo mucho que significas para mí. En segundo lugar, decir lo que se quiere cambiar (el problema) utilizando los nexos, PERO y CUANDO. Y luego la petición de cambio. Por ejemplo: PERO hay un problema que debes saber CUANDO hablas en público nuestras peleas, me siento mal (pausa breve). Te agradecería que, en adelante, nuestros desencuentros queden entre tú y yo.

En tercer y último lugar, se trata de dejar un sabor dulce y acabar con otro elogio. Por ejemplo: AUNQUE te agradeceré que me sigas diciendo lo que piensas de mí, porque me importas y porque me importa tu opinión acerca de mí.

Para finalizar esta explicación, brevemente se expone cuál es la ventaja de la técnica del sándwich:

La gran ventaja de usar la técnica del sándwich es que, si se utiliza de manera correcta, se evita que el interlocutor se enfade, se ofenda o se moleste por la petición que se le ha formulado. Además, aumenta la posibilidad de que el cambio de conducta se haga efectivo.

Recursos materiales fungibles:

Recursos materiales inventariables:

-Sillas

Recursos materiales espaciales:

-Aula

Recursos humanos:

-Una pedagoga

Anexo 21

Nombre del taller: Balanza emocional	Tiempo de duración aproximado: Una hora
Objetivo específico al que pretende dar respuesta: Desarrollar la capacidad de resolución de conflictos a través de pautas de comunicación	
Descripción de la actividad: Se pide a cada alumno que coja papel y bolígrafo para realizar la dinámica siguiente: Piensa en una persona importante para ti y apunta las actitudes y los comportamientos positivos de esta persona, así como las emociones que nos genera. Por ejemplo: pienso en las actitudes positivas que tiene mi hermana, me prepara mi postre favorito cuando estoy triste. Esto fomenta en sentir emociones que me generan bienestar como la alegría. A continuación, piensa en una situación conflictiva con esa persona y trata de apuntar la acción concreta y cómo nos sentimos en ese momento. Por ejemplo: tengo una discusión con mi hermana porque piensa diferente que yo en un tema, por tanto, me siento enfadada. Apunta que actitud tomaste frente a ese enfado. Se les invita a reflexionar en estas preguntas: ¿Te dejaste llevar por tus emociones de ira, enfado? o ¿Explicaste amablemente tu enfado? La idea es seguir estos tres pasos con cuatro personas diferentes e identificar cuál es nuestra forma habitual de enfrentar los enfados. Además, se pretende fomentar la tolerancia con las personas que contribuyen a nuestro bienestar y mantener vínculos sanos. Se trata de aprender a poner en una balanza las situaciones conflictivas y los momentos de alegría. El hecho de llevar a cabo esta reflexión contribuye a gestionar el enfado de una forma positiva. En último lugar, se les aporta una técnica de relajación para aquellos problemas que se escapan de nuestro control y generan un coctel de emociones negativas. Sin	

embargo, una buena técnica de relajación puede ayudar a gestionar esas emociones y evitar el estrés.

Respirar con el diafragma

El ejercicio consiste en:

Respirar profundamente con el diafragma, notando cómo el aire entra y sale de tu barriga.

En cada inspiración lenta que hagas repite una palabra o frase que transmita tranquilidad como «relax» o «calma».

Al mismo tiempo, imagina un paisaje que te transmita calma y serenidad

Si quieres puedes ponerte de fondo alguna canción de relajación con el volumen bajo.

Por último, se les expone una breve explicación de en qué consiste esta técnica:

-La respiración diafragmática lleva gran cantidad de aire a la zona baja de los pulmones, que es la que tiene más capacidad (observa la ilustración), por ello garantiza una mejor ventilación, captación de oxígeno y limpieza de los pulmones con la exhalación.

-El movimiento del diafragma activa el sistema nervioso parasimpático, encargado de la «respuesta de relajación» del organismo.

Recursos materiales fungibles:

Papel

Bolígrafo

Recursos materiales inventariables:

-Ordenador

Recursos materiales espaciales:

-Aula grande

<p>Recursos humanos:</p> <p>-Una pedagoga</p>
--

Anexo 22

<p>Nombre de la actividad:</p> <p>Sesiones de Aikido</p>	<p>Tiempo de duración aproximado:</p> <p>Dos horas (tres días)</p>
<p>Objetivo específico al que pretende dar respuesta:</p> <p>Desarrollar la capacidad de resolución de conflictos a través de pautas de comunicación</p>	
<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Tres sesiones (Tres días)</p> <p>Estas sesiones consisten en un seminario y entrenamiento de la práctica del arte marcial Aikido. El Aikido es un arte marcial no violento que no confronta fuerza con fuerza y se puede aplicar a situaciones de conflicto con personas furiosas o irracionales.</p> <p><u>Primera sesión</u></p> <p>En la primera sesión se abordará la resolución de conflictos, demostrando como el arte marcial del Aikido sirve como una estrategia para control de la ira. Utilizando los principios del Aikido, se puede disminuir la ira y demostrar el control sobre todos los aspectos de los ataques verbales.</p> <p>El profesional explicará el concepto de "aikido verbal", y estrategias para responder a situaciones de conflicto de un modo directo, asertivo y sin ser atrapados por el drama de la batalla.</p> <p><u>Segunda sesión</u></p>	

En la segunda sesión, se llevarán a cabo ejercicios prácticos del ámbito laboral. Se abordará como sentar las bases de intercambio con resoluciones para mantener la lealtad del cliente, incluso con clientes enojados.

El profesional abordará teóricamente el método de Oro de Myra Seminarios de Oro. Este método ofrece a los profesionales del servicio al cliente las habilidades y estrategias que necesitan para tratar con clientes difíciles con facilidad y confianza. Además, enseña a recuperar la buena voluntad del cliente después de fallas en el servicio, y ofrecer soluciones que equilibren los intereses del cliente y la empresa. Se explicará también como obtener multitud de respuestas, tácticas creativas y eficaces con los clientes más difíciles.

Tercera sesión

La misión de esta actividad es trasladar la práctica de Aikido a todos los aspectos de la vida. Por ello, se aportarán estrategias sobre cómo mejorar nuestro entorno, nuestra vida personal, situaciones de conflicto con personas exigentes, etc.

Además, se pretende aprender ejercicios técnicos de contención para protegerse de posibles ataques físicos.

Recursos materiales fungibles:

Recursos materiales inventariables:

Recursos espaciales:

-Espacio natural extenso

Recursos humanos:

-Profesor de Aikido.

Anexo 23

Nombre del taller:	Tiempo de duración aproximado:
Ronda de reflexiones	Dos sesiones de 3 horas en total
Objetivo	
Conocer el criterio de satisfacción de los usuarios con el proyecto.	
Descripción de la actividad:	
<p>Para finalizar el proyecto, se pretende conocer la satisfacción de los jóvenes, tanto de la aceptación que ha tenido el proyecto como del grado de interés que ha generado.</p> <p>Por ello, se llevará a cabo una evaluación al final del proyecto, concretamente en las últimas dos sesiones de reflexión programadas. Una vez ha finalizado la implementación de las actividades, es el momento en el que los propios usuarios evalúen el proyecto, así como su grado de satisfacción con el mismo.</p> <p>En estas últimas dos reuniones, se llevará a cabo una ronda de preguntas de reflexión, en la que los participantes deberán contestar de forma voluntaria. La idea es que aporten su percepción y opinión del proyecto, para poder conocer el efecto que ha tenido este en el colectivo, así como posibles propuestas de mejora.</p> <p>A la hora de evaluar la satisfacción de los usuarios, los instrumentos a utilizar en esta ocasión serán, por un lado, la observación directa que se dará en la ronda de preguntas de reflexión, y por otro lado el cuestionario. Este último se proporcionará de forma individual a cada usuario, con quince preguntas cortas, varias alternativas de respuesta y con una pregunta de reflexión para finalizar.</p> <p>Esta recogida de información, se llevará a cabo de forma online a través de la aplicación Kahoot, que permite contabilizar las diferentes respuestas de forma más rápida. Además, teniendo en cuenta que va destinado al colectivo de jóvenes, un</p>	

cuestionario virtual resulta mucho más interesante e interactivo que un cuestionario tradicional en formato papel.
Recursos materiales fungibles:
Recursos materiales inventariables: -Ordenador -Teléfono móvil con conexión a internet
Recursos materiales espaciales: -Aula grande
Recursos humanos: -Dos pedagogos

Anexo 24

Específicamente, la lista de Proyectos puestos en marcha en la actualidad son los siguientes:

- Mujeres Emprendedoras de Añaza (M.A.E)
- Añaza por sus Jóvenes (A.P.J)
- Apadrina una Familia
- Formación en Cocina de Añaza (F.O.C.A)
- Formación en Tecnología de Añaza
- Huerto Urbano Ecológico de Añaza
- Barraco Urbano de Añaza (B.U.A)

- Aula Cultural de Añaza (A.C.U.A)
- Añaza Góspel Kids
- Conciertos Solidarios
- Rest Añaza
- Formación en Catering
- Proyecto de Jóvenes Inmigrantes de Los Gladiolos