



Facultad de Educación
Universidad de La Laguna

UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

GRADO EN PEDAGOGÍA

GESTIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES PARA TRABAJAR LA FELICIDAD

**“SOY PORQUE SOMOS” - Una aproximación a un proyecto innovador
destinado al IES Valsequillo.**

Autor: Oyola hernández, Facundo

alu0101165813@ull.edu.es

Tutor: Llorens de la Cruz, Antonio

allorems@ull.edu.es

Curso académico: 2020/2021

Convocatoria: Junio

Pepe Mujica:

“La felicidad está en ese cachito de tiempo que uno logra para gastarlo en las cosas que a uno le gustan, en ese momento eres libre, por lo tanto eres feliz”...” Quiero transmitirle a los jóvenes, que hay que darle gracias a la vida. Triunfar en la vida no es ganar, triunfar en la vida es levantarse y volver a empezar cada vez que uno cae”

” Es tan notable la constitución de nuestra naturaleza, que terminas aprendiendo mucho más del dolor que de la bonanza, esto no quiere decir que recomiende el camino del dolor ni nada por el estilo, quiere decir, y quiero transmitir, que se puede caer y volver a levantar, y siempre vale la pena volver a levantarse mientras uno esté vivo”

“O logras ser feliz con poco, liviano de equipaje, porque la felicidad está adentro tuyo, o no logras nada...La diferencia de la vida humana a las otras formas de vida es que tu le puedes dar hasta cierto punto una orientación a tu vida, tu puedes en términos relativos, ser el autor del camino de tu propia vida, no eres como un vegetal que vives porque naciste, después de haber nacido puedes darle un contenido a la existencia, denle contenido a la existencia. Porque si no lo hacen conscientemente, el contenido va a ser la cuota que tienen que pagar a cada fin de mes por el nuevo cacharro que tienen que comprar, y así sucesivamente, anacrónicamente, hasta el fin de nuestros días, hasta que un día los huesos no se levanten, y no queda de ti, ni el recuerdo, ni el aliento”

(Momemtum Motiv, 2017)

Resumen:

En este proyecto de intervención se plantea una forma de trabajar la inteligencia emocional, y varios factores claves dentro de esta, con el objetivo de que los adolescentes del tercer curso de la ESO del IES Valsequillo tengan mejores relaciones sociales con su grupo de iguales, con el medio donde interactúan en su totalidad, sepan gestionar conflictos intra/interpersonales y por ende, adquieran el valor del bienestar personal y social como una forma de entender y trabajar la felicidad en sus vidas.

- **Palabras claves:** Gestión emocional, inteligencia emocional, adolescente, felicidad, emociones, jóvenes.

Abstract:

This intervention project proposes a way to work emotional intelligence, and several key factors within this, with the aim that adolescents in third grade ESO of IES Valsequillo have better social relationships with their peer group, the environment where they interact as a whole, know how to manage intra/interpersonal conflicts and therefore, acquire the value of personal and social welfare as a way to work happiness in their lives.

- **Key words:** Emotional management, emotional intelligence, adolescent, happiness, emotions, young people.

❖ **Consideración:**

A lo largo del proyecto se han utilizado términos como, niño, adolescente, joven, etcétera, sin ánimo de implicaciones sexistas. Se extiende el significado de todas estas palabras al sexo femenino y masculino.

Índice

Datos de identificación	1
Justificación	2
¿Por qué es importante que en la educación secundaria se atienda la carta de emociones del alumnado?	5
¿Qué es una emoción?	6
El concepto de emoción lo define como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción” (Bisquerra, 200).	6
¿Qué es la felicidad?	7
Inteligencia emocional y competencias emocionales	8
Educación emocional	8
Contexto, zona, población, nivel socioeconómico	11
Objetivos generales	12
a) Objetivos específicos relativos al objetivo general 1	12
b) Objetivos específicos relativos al objetivo general 2	12
Metas	13
Metodología	13
Actividades	15
Temporalización	16
Recursos materiales y agentes	16
Evaluación	17
Bibliografía	20
Anexos	23
Anexo 1: Actividades	23
Anexo 2: Cronograma	28
Anexo 3: Cuestionario.	28
Anexo 4: Recuento alumnado IES Valsequillo por sexo/curso 2020/2021.	28
Anexo 5: Cuestionario de feedback	28

Datos de identificación

El presente trabajo de fin de grado es producto del interés que me ha despertado mi experiencia personal en la educación formal reglada durante la etapa de mi adolescencia. El nombre “Soy porque somos” que he decidido asignarle al proyecto se traduce a “ubuntu”, antigua palabra africana que se utiliza para hablar de la creencia de que toda la humanidad está unida. Implica tener en cuenta a las personas que tenemos a nuestro alrededor. Promueve el ideal de cooperación entre individuos, culturas y naciones, y de poner a disposición de los demás lo que tenemos, con la finalidad de poder contribuir a la creación de un mundo más igual.

Lo redactado en el siguiente documento apela a una forma de mejorar la gestión emocional en adolescentes, con el objetivo de trabajar la felicidad. Lo que propone en definitiva, es un conjunto de recursos, actividades y dinámicas con el objetivo de educar en inteligencia emocional.

Los “problemas” que puedan llegar a manifestarse en jóvenes adolescentes que estudian en el IES Valsequillo, concretamente, por el tercer curso ESO, podrían ser más fáciles de gestionar y solucionar con un buen conocimiento de las emociones.

Sin embargo, no todos los individuos afrontan las situaciones problemáticas de la misma manera y es aquí donde la educación emocional adquiere importancia y se convierte en un eslabón de la cadena indispensable para favorecer el bienestar del individuo. Educar en edades tempranas y de pleno desarrollo como es la adolescencia, en contenido relacionado con inteligencia emocional, garantizará el día de mañana adultos con una considerable madurez emocional, capaces de afrontar su cotidianidad con una perspectiva más saludable para el/ella y su interacción con el medio y otros vínculos.

El interés a que aprendan estos contenidos nos enfocará en un perfil concreto dentro de los adolescentes, sino en la totalidad del colectivo. Por ello se contará con recursos de distintas características; así como talleres, que nos ayudarán a implementar el contenido planificado. En cuanto a la aplicación de

aquello a lo que se refiere, se reconoce el perfil del pedagogo idóneo para llevar a cabo la intervención.

Justificación

Un desarrollo emocional óptimo implica diversos procesos, transiciones y conformaciones que forman parte de la persona, desde su nacimiento y a lo largo de toda su vida, contribuyendo al desarrollo del ser humano de forma individual y su interacción con el medio.

El desarrollo emocional comprende aquel ámbito biológico que implica características orgánicas de la persona que le ayudan a conformar su personalidad, pero tenemos que prestar atención también al desarrollo emocional del individuo, y éste se da en su interacción con el entorno que le rodea. Esto lo defiende muy bien Vygotski (1966, citado por Silva y Calvo, 2014), que entendía el desarrollo emocional del individuo como el resultado de la interacción entre la persona y la cultura en la que vive este.

Podemos ver representados cambios que se han producido en la sociedad y que han afectado en mayor o menor medida en la vida de los seres humanos. Entre estos cambios, podemos ver nuevas estructuras familiares, expansión de la digitalización, contextos de crianza, nuevos modelos laborales, violencia en sus diferentes formas, situaciones de vulnerabilidad o exclusión social que han influido en la forma de relación, comportamiento e incluso en la manera de interpretar la realidad de los seres humanos. Estos últimos se identifican como animales sociales, puesto que se alimentan de la interacción con los demás y a su vez, también son fruto de esta interacción. Por lo tanto debemos atender desde los múltiples espacios y agentes que conforman la sociedad (familiar, educativa, social etcétera).

Estamos en un momento en que la temática de la educación emocional ha tomado gran protagonismo, sobretodo, después de la pandemia COVID-19, pero: ¿ a qué nos referimos realmente cuando hablamos de esto?; ¿ qué es lo que hace importante la gestión emocional en las personas ?.

Por criterio general hemos estudiado en un sistema educativo en el que priman los contenidos memorísticos y cognitivos sin tener en cuenta todo lo que se siente durante el proceso de aprendizaje.

El objetivo de una enseñanza que prime en lo que siente el humano es sobre todo que la persona aprenda a vivir consigo misma, a identificar lo que siente, expresarlo y saber utilizar las herramientas necesarias para gestionarlo, también con el resto de personas que interactúa, y por ende convivir mejor con su entorno.

Gardner (1983), defiende que no tenemos sólo un nivel de inteligencia estático, sino que existen ocho tipos de inteligencias y cada una de estas están en constante posibilidad de desarrollo. Son las siguientes:

- **Lingüística:** Destreza para utilizar con dominio el lenguaje oral y escrito, no sólo para comunicar, sino también para responder.
- **Lógico - matemáticas:** Destreza para el razonamiento complejo, la relación causa-efecto y resolución de problemas.
- **Viso - espacial:** Habilidad de interpretar con certeza la imagen visual y espacial. De representar gráficamente ideas, color, líneas, forma, etcétera.
- **Corporal- física, kinestésica :** habilidad de utilizar el propio cuerpo para expresar ideas y sentimientos, y sus particularidades de coordinación, equilibrio, destreza, fuerza, flexibilidad y velocidad, así como psicomotrices y táctiles
- **Musical :** Capacidad de percibir, distinguir, transformar y expresar el ritmo y sonidos musicales. Las personas en las que se manifiesta se sienten “atraídos” por la melodía y disfrutan siguiendo el ritmo de algún sonido.
- **Intrapersonal:** Habilidad de comprenderse a sí mismo. Se basa en la introspección, una visión de autoimagen acertada, capacidad de

autodisciplina, comprensión, etcétera.

- **Interpersonal:** Habilidad de interacción con otros seres humanos. Habilidad para identificar y percibir los estado emocionales y signos interpersonales de otros individuos y responder a estos de forma asertiva. En definitiva, personas con un considerable sentido de la empatía.
- **Naturalista:** Habilidad de poder distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente, animales o plantas.
- **Inteligencia espiritual:** Inquietud por cuestiones cósmicas e incluso religiosas. La capacidad de trascendencia del ser humano.
- **Inteligencia existencial:** Reconocimiento de la espiritualidad y de la existencia humana en el cosmos, universo como tal.

Daniel Goleman (1955) publica un libro, que marca un antes y un después en la concepción de la inteligencia emocional. Mayer y Salovey (1997) establecen también cuatro pilares básicos de la misma 1) percibir, valorar y expresar emociones, 2) moldear nuestro pensamiento a través de las emociones ·) regular las emociones para promover el crecimiento intelectual y 4) comprender y analizar nuestras emociones y las de los demás.

La búsqueda de la felicidad es diferente, dependiendo de la cultura de la persona, en muchas ocasiones. En oriente, se le da más valor a la tranquilidad, porque se entiende que así se modera el sufrimiento, mientras que la cultura occidental tiene un sentido bastante más reforzado, pero lo que sin duda tienen en común ambas es que la felicidad es un objetivo universal que modifica la forma de comportamiento del ser humano.

- **¿Por qué es importante que en la educación secundaria se atienda la carta de emociones del alumnado?**

En la etapa de la adolescencia se dan una serie de transformaciones que crean de alguna manera “confusión” en los jóvenes. Se pueden llegar a percibir como un problema incluso pero preferiblemente, vamos calificarlo como conflictos y cambios.

También se dan una serie de cambios físicos que son sumamente importantes, porque determinan el paso de niño a adulto y deben aceptarlos y adaptarse a ellos. Es en la pubertad donde comienza el interés por la imagen que percibe el resto de ellos/as. Comienzan también a tener apetito sexual y sentirse atraídos/as por otras personas.

Es esta etapa de la vida comienzan su formación de identidad. Se hacen más independientes en su cotidianidad y comienzan a elaborar planes de futuro. También se cuestionan quienes son y adoptan un rol concreto dentro de su grupo de iguales; esto por supuesto, de la mano de variaciones emocionales y de comportamiento. Aunque tampoco podemos olvidarnos de la cantidad de cambios que experimentan a nivel psicoafectivos, en esta etapa, tomando las emociones un papel determinante en su día a día. Se manifiestan constantemente, desde la ira a la euforia en cuestión de poco tiempo, sin razón aparente.

Como forma de revelación a la intrusión adulta, en ocasiones actúan con indiferencia o desinterés. Así también el mal genio forma parte de su forma de reclamar privacidad. En muchas ocasiones se caracterizan por ser inconsistentes, tímidos, cohibidos.. etcétera. También se destaca el mal humor y reacciones injustificadas con sus padres, como una manifestación común en la etapa de la pubertad, lo cual tiene su raíz en el sentimiento de culpa o vergüenza que sienten en su conflicto interno (McConville,2009).

Todo lo que hemos tratado está estrechamente relacionado con sus respectivos gustos a las cosas, modas, etcétera, ligado esto a su apariencia evidentemente, y si no se sienten a gusto con ésta pueden desarrollar complejos y trastornos de distinta índole como bulimia, anorexia, atracones de comida. Esto en

ocasiones, si no existe una buena gestión personal por parte del menor y de su círculo de vínculos más cercanos, pueden hacer que aparezcan sentimientos negativos o de frustración, no encajar y considerarse imperfecto.

En la adolescencia aparecen emociones internas de libertad y poder, y es aquí cuando comienzan a sentirse al margen del mundo, con la necesidad interna de invadir todas las fronteras establecidas, generando un conflicto consigo mismo y con las figuras progenitoras (McConville, 2009). Sin embargo, en lo que respecta a su conducta, suelen moverse en base a la necesidad constante de libertad, y si se les intenta privar de ella manifiestan enojo y disconformidad.

El desorden que pueda manifestarse de forma externa, en su cuarto u objetos personales, es un reflejo del desorden interno del menor. Al igual que tienen la necesidad de descansar más horas, y no se trata de ser más o menos vago, sino de una necesidad fisiológica mayor por descansar.

- **¿Qué es una emoción?**

El concepto de emoción lo define como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción” (Bisquerra, 200).

Las emociones facilitan las emociones y guían nuestra conducta, pero al mismo tiempo necesitan ser guiadas. Existen centenares de emociones y muchas variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas, es por esta razón que es importante saberlas identificar, para poder gestionar y controlar. En realidad existen más sutilezas en la emoción que palabras para describirlas.(Goleman, 1996).

EMOCIÓN	DESCRIPCIÓN	FUNCIÓN ADAPTATIVA
Alegría	Sensación agradable y bienestar.	Afiliación.
Asco	Desagrado intenso hacia algo repulsivo o repugnante.	Rechazo.
Ira	Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación.	Autodefensa.
Miedo	Impresión provocada por sensación de amenaza, peligro o dolor.	Protección.
Sorpresa	Malestar o asombro ante algo inesperado.	Explotación.
Tristeza	Sensación de infelicidad que se da tras algo desfavorable.	Reintegración.

- **¿Qué es la felicidad?**

Bauman (2004), habla de la felicidad como, *“alcanzados los ingresos que aseguran la supervivencia, consumir más no nos hace más felices. Ni con el aumento de nuestros ingresos individuales ni con el aumento del “producto interior bruto” (PIB), índice bastante pobre para medir el crecimiento de la felicidad. No obstante, existe una fuerte y extendida creencia de que hay un vínculo íntimo entre la felicidad y el volumen y calidad del consumo. Para Bauman “al pasar sutilmente el sueño de felicidad desde la visión de una vida plena y gratificante a una búsqueda de los medios que uno cree necesarios para alcanzar esta vida, los mercados se encargan de que esta búsqueda nunca termine”*

Krishnamurti (1993), *“La felicidad es algo que no se encuentra en el campo de la conciencia egocéntrica. Cuando uno trata de ser bueno, ¿es bueno? ¿Puede practicarse la bondad? ¿o la bondad es algo que llega naturalmente porque uno ve, observa, comprende?. Del mismo modo, cuando uno tiene conciencia de que es feliz, la felicidad se va por la ventana. Es absurdo buscar la felicidad, porque hay felicidad solamente cuando uno no la busca”.*

- **Inteligencia emocional y competencias emocionales**

Distintos autores de prestigio que se mencionan a lo largo del párrafo han estudiado estos términos y su concepción. En relación a este documento, se hace hincapié la definición de *inteligencia emocional* que hace referencia a “ la habilidad que tienen las personas de atender sus sentimientos, tener claridad sobre los mismos y ser capaces de regularlos de forma adecuada” (Mayer y Salovey, 1997, citado por Miñaca et al., 2013, p.3) Aunque también, Goleman (1995), basado en Salovey y Mayer (1990, citado por Bisquerra, 2003) lo entiende de tal manera que a esta inteligencia la conforman la conciencia emocional, el control emocional, las habilidades interpersonal y el reconocimiento de emociones.

Cuando hablamos de la educación de la inteligencia emocional, nos referimos a un adquisición de habilidades, tanto a nivel personal cómo social, y de esto se derivan las *competencias emocionales*, que apelando a Bisquerra (2003,p. 22) son: “ el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales .

Analizando ambos conceptos, podemos observar que se está haciendo alusión a la definición de una parte del ser humano que en la actualidad no es bien atendida. Lo cual es un descuido, ya que muchas de las dificultades que pueda encontrar una persona en su día a día podrían superarse con mayor facilidad con competencias en inteligencia emocional y por ende, mejoraría su interacción con el entorno que le rodea.

Cuando un ser humano está abierto al cambio, a la adaptación, es posible que esto facilite el tránsito por las diferentes etapas de su vida con mayor éxito y felicidad; esto último cómo objetivo primordial en la existencia del mortal.

- **Educación emocional**

En pleno siglo XXI cada vez más personas están convencidas que no sólo se debe educar en contenidos curriculares, sino también se manifiesta la necesidad real de

educar áreas igual de importantes para el ser humano. Las emociones es una de las áreas a la que actualmente se le presta más atención. (Agulló et al., 2011; Ares 2013; Pena y Repetto 2008; Peña y Canga 2009)

Fruto de numerosas investigaciones, la educación emocional se define como “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarlos para la vida” (Bisquerra, 2003, p.27).

En la unión de la etapa infantil y adolescente es cuando solemos desarrollar nuestra personalidad, y lo hacemos a través de la interacción con la familia, escuela y comunidad. Por ende, las habilidades sociales de un individuo, en gran escala, son adquiridas a partir de esto tres ámbitos del aprendizaje nombrados anteriormente.

Enfocándonos en la familia, cómo espacio de interés más cercano al joven, existen estudios como el de Ramirez et al (2015) los autores afirman que la presencia de habilidades emocionales en los padres y madres se heredan/transmiten a sus propios hijos. Esta afirmación del autor es una obviedad, puesto que es natural pensar que cuanto más competente sea el contexto donde se desarrolla el niño, existirán mayores posibilidades de que se dé un pleno desarrollo de sus capacidades, aunque esto no tiene porqué cumplirse siempre.

La responsabilidad de la educación emocional a lo largo de la historia se ha enfocado en el núcleo más próximo a la persona, la familia. Sin embargo este agente no tiene por qué estar capacitado para dotar al joven de aprendizajes para un pleno desarrollo emocional. Por lo tanto debemos entender que en la tarea de educar, en muchas ocasiones, los progenitores pueden no estar dotados de competencias y habilidades para educar en situaciones concretas.

Este trabajo está orientado para un espacio de educación formal, donde se ha ido despertando la necesidad de integrar al currículo educativo una oferta para la competencia emocional, que sea capaz de responder a las necesidades de los menores en función de la etapa de desarrollo en la que esté y sepa gestionar esta.

A día de hoy, en las escuelas existe una considerable tendencia a darle más valor a los contenidos académicos de tipo cognitivo, orientados al mundo laboral, sin

tener en cuenta la educación emocional, como si esto no formase parte también de los resultados académicos. Esto no significa que trabajar contenido con fines formativos no sea importante, sino que para trabajar estos de mejor manera, hace falta trabajar también habilidades socioemocionales para así garantizar, en la medida de lo posible el bienestar del adolescente.

Cuando nos centramos en objetivos académicos, obviamos muchas veces la capacidad de reflexionar, pensamiento crítico, diálogo, lenguaje corporal, contacto visual y un sin fin de habilidades que de ser fomentadas dotan al joven de una serie de características que ayudarán al desarrollo de su personalidad. Creando esto un adulto del mañana consciente la realidad que le rodea, sensible con el entorno en el que interactúa, y con capacidad de adaptación; en definidas cuentas, un adulto con inteligencia emocional

Podemos distinguir varias aportaciones, como la de Peña y Canga (2009), que manifiestan en su trabajo que:

“A través de la educación de las emociones, los alumnos pueden conseguir mejorar sus relaciones sociales tanto en el ámbito escolar como en el familiar y ambiental, ya que la competencia emocional influye en todos los ámbitos de la vida y en todas las personas...” (p. 201)

A nivel nacional son muchas las investigaciones que han defendido hasta la actualidad la importancia del campo de las emociones en la educación formal, Pena y Repetto (2008), hablan en su trabajo sobre la existencia de relación de competencias emocionales y rendimiento escolar.

Por suerte se está caminando en busca de la inclusión de una asignatura que atienda las emociones en el currículum. Como es el ejemplo de la Comunidad Autónoma de Canarias que ofrece la asignatura de EMOCREA (educación emocional y para la creatividad) que se ajusta a el rango de entre primero y cuarto de primaria, suponiendo esto una herramienta que puede ayudar mucho al alumnado en esta etapa de sus vidas, y que garantizará en un margen una vida adolescente más sana y consciente. No obstante, la falta de continuación de esta materia en la educación secundaria puede suponer un estancamiento en la evolución del joven, al menos en el aspecto relacionado a las competencias de

EMOCREA , ya que al menos en el currículum de secundaria no existe ningún programa que atienda las emociones de los adolescentes.

- **Contexto, zona, población, nivel socioeconómico**

El municipio de Valsequillo está situado en la isla de Gran Canaria, sobre la zona de medianías concretamente, con una altitud máxima de 1842,2 msnm. Posee una población total de 9.377, de los cuales, 4.704 son varones , es decir el 50,17% y 4.673 mujeres, lo que sería el 49,83%.

La cantidad de personas que se ajustan al criterio de extranjeras, dentro del municipio, alcanzan la cifra de 390, cifra que representa 4,15% en el porcentaje del total de la población.

La edad media en Valsequillo es de 41,30 años, mientras que existen 1.251 personas de entre 0 y 14 años, lo que significa el 13,34% y 6.849 habitantes de entre 15 y 64, que se traduce a un 73,04%. Si contrastamos esto con el municipio de Ingenio, Gran Canaria, de 31.694 personas empadronadas en el municipio, 4.495, es decir, un 14,18 % pertenecen al grupo de entre 0 y 14 años. También el municipio de Guía, con una población total de 13.897 de habitantes, posee 10,95% de empadronados, de entre 0 y 14 años, lo que serían 1.523 personas.

En la isla de Tenerife, municipio de Buenavista del norte, con una población de 4786 habitantes, posee un 9,88% de empadronados, de entre 0 y 14 años. Estos datos discrepan bastante con el municipio Palmero de Barlovento, que teniendo 1926 habitantes, posee sólomente 187 empadronados de entre 0 y 14 años, lo que significa, en porcentaje, el 9,70% de los empadronados. Sin embargo en la isla de Fuerteventura, concretamente, en el municipio de Betancuria, un 12,03% de la población empadronada (773), pertenece al grupo social de entre 0 y 14 años.

No existen cifras exactas de jóvenes y adolescentes concretamente, sin embargo el IES Valsequillo sí cuenta con cifras exactas de matriculados, con 584

menores de entre 11 y 18 años, abarcando esto la etapa de la ESO y Bachillerato. De 584 personas, 279 son varones y 305 féminas. Dentro de este grupo de jóvenes, encontramos la cifra referida a extranjeros, con 24 jóvenes cursando la etapa de enseñanza obligatoria y bachillerato en el municipio.

Objetivos generales

1- Objetivo general 1: “aprender conceptos claves de la educación emocional y la relación directa con la felicidad”.

2 - Objetivo general 2 : “dar visibilidad a la importancia de la gestión emocional para ser más feliz”

a) Objetivos específicos relativos al objetivo general 1

- Entender e interiorizar el concepto de gestión emocional.
- Entender e interiorizar el concepto de felicidad.
- Saber identificar qué emociones sentimos y saber gestionar cada una de estas.

b) Objetivos específicos relativos al objetivo general 2

- Presentar los beneficios en la cotidianidad de una buena gestión emocional, a nivel personal, para ser más feliz.
- Presentar los beneficios en la cotidianidad de una buena gestión emocional, a nivel social, para ser más feliz

- **Metas**

- Objetivo general 1:

Objetivo específico	Metas
1. Entender e interiorizar el concepto de gestión emocional.	<ul style="list-style-type: none"> ● Que el alumnado de 3º ESO aprenda a distinguir las emociones.
2. Entender e interiorizar el concepto de felicidad.	<ul style="list-style-type: none"> ● Que el alumnado de 3ºESO aprenda lo que le hace feliz.
3. Saber identificar qué emociones sentimos y saber gestionar cada una de estas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Que el alumnado de 3º ESO aprenda a gestionar las emociones.

- Objetivo general 2:

Objetivos específicos	Metas
1. Presentar los beneficios en la cotidianidad de una buena gestión emocional a nivel personal, para ser más feliz.	<ul style="list-style-type: none"> ● Que aprendan los beneficios de una buena gestión emocional en el día a día.
2. Presentar los beneficios en la cotidianidad de una buena gestión emocional a nivel social, para ser más feliz.	<ul style="list-style-type: none"> ● Que aprendan que el bienestar personal se refleja en las relaciones sociales que cultivamos y nos ayuda a ser más felices en grupo.

Metodología

Este trabajo de innovación está enfocado a la colaboración, participación y cooperación de los adolescentes del IES Valsequillo, siendo el docente quien dirige los talleres, para de alguna manera incitar a los jóvenes a compartir sus opiniones, puntos de vista y realizando feedback de las actividades para poder ajustar y mejorar estas.

Se le notificará a los receptores del programa (alumnado y docentes), desde un inicio, cómo será la línea de intervención, y cómo se van a atender las necesidades del colectivo.

En esta intervención cualitativa, nos ajustamos al paradigma sociocrítico, modelo de intervención acción dónde se tendrán en cuenta los ciclos en espiral y los criterios de procedimientos que vamos a aplicar, son los siguientes, credibilidad (validez interna),transferibilidad (validez externa) ,dependencia (fiabilidad), confirmabilidad (objetividad).

- Credibilidad: Hace alusión a la veracidad de la evaluación, básicamente si lo que han recogido los evaluadores hace justicia a la realidad de lo que estaba pasando en ese momento.
- Transferibilidad: Hace referencia a si el conocimiento que se ha generado en este proyecto, tiene alguna utilidad en otras realidades y contextos similares al tratado.
- Dependencia: Este criterio se ajusta a realidades tangibles, y hace referencia a su trascendencia en el tiempo. Es decir, si se repitiese exactamente el mismo proceso,y teniendo en cuenta que son fenómenos sociales, los cuales se caracterizan por el cambio constante ¿ se obtendrían necesariamente resultados similares?
- Confirmabilidad: Este criterio alude a presentar distintas informaciones de la forma más consensuada posible. Existe la subjetividad del investigador/a y se contrasta la información con diferentes técnicas, como puede ser, “el ciclo es espiral” de (*Barry Boehm, 1986*)

Cómo forma de “gestionar” el proyecto, se utilizará el “*ciclo en espiral*” ,modelo que consiste básicamente en tener en cuenta los riesgos para la implementación del proyecto,en este caso, de tal manera que, en el hipotético caso de surgir un hándicap de cualquier tipo, se pueda solventar sin mayor problemática y se pueda seguir con la línea de intervención sin mayor alteración.

A la hora de poner en marcha los talleres, la intención será sensibilizar, concienciar y hacer reflexionar a los menores sobre la importancia del uso de la inteligencia emocional, el autocontrol, técnicas de relajación y habilidades sociales en las relaciones con otras personas para alcanzar un bienestar personal, grupal y por ende, ser más felices.

La idea es que los adolescentes sean los creadores de su propio “pensar”, mientras el educador va guiando este proceso de aprendizaje, siendo capaz de reconducir la sesión en el hipotético caso de que hiciese falta hacerlo. Dentro de las actividades/talleres se utilizará una técnica basada en el diálogo, debate, dinámicas grupales, ejemplos de casos reales, refuerzo positivo , contenidos teóricos y didácticos. Los principios y valores de la intervención serán priorizar la empatía, el reconocimiento personal y social, adaptar actitudes y aptitudes, valorar y reforzar conductas, escucha activa.

En relación al análisis de necesidades, este trabajo tiene como finalidad atender al colectivo adolescente de entre 13 y 14 años, del curso de tercero de la ESO del IES Valsequillo. El docente/pedagogo que ejecute a cabo la intervención se encargará de organizar y planificar de qué manera trabajará con los grupos de jóvenes, ya que, como nombramos anteriormente, este proyecto no se centra en un perfil concreto de adolescente, sino en el colectivo en su totalidad.

Aunque el pedagogo sea el encargado de forma directa en implementar los distintos talleres, los docentes del propio centro juegan un papel fundamental, de tal manera que, debes tener un diario de campo, de lo que sucede en el grupo, en el día a día, relacionado con el contenido que vamos a tratar, para así poder ver la evolución real y además, ir ajustando los talleres en base a las necesidades del grupo social.

En la metodología, es oportuno destacar el conjunto de actividades que se llevarán a cabo, dentro de cada uno de los talleres, en las que en cada una de estas se concretarán los objetivos específicos a trabajar en cada taller. Se describirán las actividades, temporalización y recursos a implementar.

- **Actividades**

Para el desarrollo del proyecto se pondrán en marcha una serie de talleres que se encargaran de cumplir con las metas establecidas anteriormente.

La primera dinámica tiene el objetivo de sensibilizar al colectivo, para ver cómo exteriorizan sus emociones y así poder tener algunos indicadores más para adecuar posteriores talleres.

Las actividades restantes han sido seleccionadas, de tal manera que se puede modificar el orden en función de las necesidades del aula, con la intención de implementar las sesiones de la forma más idónea posible.

Las intervenciones tendrán un carácter dinámico en el que el alumnado será el principal protagonista de todas las sesiones con la intención de crear en todo momento un ambiente de confort y confianza que favorezca la fluidez de las relaciones sociales en el aula, y por ende, se facilite el proceso de exteriorizar emociones. (Para ver actividades acceder al “[anexo 1](#)”

- **Temporalización**

Este proyecto, está diseñado con el objetivo de ejecutarse de manera progresiva y continuada a lo largo de 6 semanas. Se llevará a cabo una sesión semanal para que los adolescentes puedan asimilar, interiorizar y entrenar el contenido aprendido en los talleres. Cada sesión tendrá una duración aproximada de entre una y dos horas, aproximadamente. Cada pedagogo/a va a tratar con dos clases, interviniendo en dos días de la semana, en cada una de estas aulas.

Se ha estipulado de esta manera el cronograma de actividades, con el objetivo de no interrumpir siempre la misma asignatura, y que de esta manera no suponga un hándicap en el desarrollo del transcurso normal de las adquisición de conocimientos académicos. (Para ver cronograma ver “[anexo 2](#)”)

- **Recursos materiales y agentes**

Para este proyecto harán falta una serie de materiales, los cuales, se clasifican en, fungibles, que hacen alusión a aquellos materiales que se agotan con su uso, como lo son por ejemplo, los bolígrafos, folios, y los recursos logísticos, que cubren las necesidades y labores de centro, así como proyectores, sillas, mesas, etcétera.

En lo que respecta a los profesionales que se harán cargo de la puesta en marcha del proyecto, se contará con 2 pedagogos, y el equipo docente del curso en el que se lleva a cabo el proyecto, que, como se detalla en el apartado de “evaluación”, elaborarán un diario de campo.

El trabajo principal de los pedagogos, será implementar los talleres, y recoger información de los jóvenes, durante la implementación de estos, con la finalidad de alcanzar los objetivos establecidos.

Uno de los pedagogos/as se encargará de 3ºA Y 3ºB, mientras que el otro/a, de 3ºC Y 3ºD.2.

Evaluación

Para evaluar este proyecto, vamos a hacerlo en tres fases, en primer lugar, la evaluación inicial, una evaluación del proceso (durante la implementación del proyecto) y una evaluación final, al haber finalizado la intervención. En la inicial se recogerán datos del grupo de jóvenes y docentes que van a participar en el proyecto, Para la evaluación inicial, se propone como instrumento la escala Traid Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) “**anexo 3**” adaptada por Fernández et al., (1998), que consta de un cuestionario relacionado con la materia que vamos a tratar, dónde nos se plasmará el estado anímico actual de los usuarios/as y nos podremos hacer una idea de su inteligencia emocional.

Utilizaremos durante todo el proceso, el diario de campo. Este es un instrumento cualitativo observacional de recogida de información con base narrativa, donde se relata la experiencia profesional como medio para construir y reconstruir la realidad (Zabalza, y Beraza, 2004). Este se elabora en base a la visión subjetiva, a través de la reflexión crítica sobre la práctica y la observación, incluyendo comportamientos, interpretaciones, suposiciones, hipótesis, anécdotas y sensaciones (Matas, 2010)

Además del diario de campo que hará el pedagogo que ejecuta la intervención, los docentes del IES Valsequillo también tendrán un seguimiento rutinario dónde irán archivando todos los datos de cosas que están pasando en la realidad del aula y que tengan que ver con la materia tratada en el proyecto.

La evaluación de seguimiento se desarrollará probablemente en el ecuador del cronograma de talleres y consistirá en una entrevista individualizada, con cada uno de los participantes, con el objetivo de saber un feedback de cómo están viendo la intervención. Si las actividades que se han llevado a cabo les gustan, si cambiarían algo y que están sintiendo. Será una entrevista muy breve con preguntas claves que nos aporten la información necesaria para adecuar lo máximo posible la puesta en marcha de los siguientes talleres. "[anexo 5](#)"

La evaluación final se llevará a cabo una vez concluido el proyecto, nuevamente con el mismo cuestionario inicial y con los datos recogidos en los talleres finales, que serán muy similares a los primeros, para ver la evolución de las competencias emocionales. Además, por supuesto, se utilizará el diario de campo, el cual nos permitirá recoger información para un informe cualitativo donde se contraste la información obtenida por el pedagogo y docentes.

Juancho Marqués:

“Educado entre ecuaciones para acumular dinero y nadie que me enseñara a mantener al lado lo que quiero”

Bibliografía

Adams, M. (2015). Proyecto de intervención para mejorar las competencias emocionales y el control emocional de los adolescentes de tercero de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del colegio “El Centro Inglés” de Cádiz.

Agulló, M., Filella, G., Soldevila, A. y Ribes, R. (2011). Evaluación de la Educación Emocional en el Ciclo Medio de Educación Primaria. *Revista de Educación*, 354, pp. 765-783.

http://www.revistaeducacion.educacion.es/re354/re354_31.pdf

Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad:¿ Qué hace feliz a la gente?. *Revista de Psicología*, 20(2), 169-196.

Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Interamerican Journal of Psychology*, 40(1), 99-106.

Alarcón, R. (2007). Investigaciones sobre psicología de la felicidad. *Revista latinoamericana de estudiantes de Psicología*, 1(1), 1-26.

Andrés Roldán, L. D. (2019). La economía de la felicidad y los movimientos migratorios.

Ares, A. (2013). “Aplicación de un Proyecto de Intervención de Educación Emocional para niños y padres en un centro de Educación no Formal”. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Sevilla. <https://cutt.ly/Wuwt7xn>

Bauman, Z. (2015). *Modernidad líquida*. Fondo de cultura económica.

Bisquerra, R., Martínez, F., Obiols, M. y Pérez, N. (2006). Evaluación de 360o: Una aplicación a la educación emocional. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 24(1), 187-203. <http://www.rafaelbisquerra.com/images/pdf/evaluacion-de-360-rie.pdf>

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Caminos, M. Á. (1993). El pensamiento de Krishnamurti. Editorial Kier.

Cerda Moya, F. J. (2018). Modernidad y educación: Los retos de Zygmunt Bauman.

Llorens, A (2014). *Masculinidades y calidad de vida*(Doctoral dissertation, Universidad de La Laguna).

Comte-Sponville, A., & González, E. F. (2001). *La felicidad, desesperadamente*. Paidós.

Extremera, N. y Fernández Berrocal, P. (2004). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana De Educación*, 34(1), 1-12. <https://doi.org/10.35362/rie3412887>

García Blanc, N., Gomis, R., Ros Morente, A., & Filella Guiu, G. (2020). El procesos de gestión emocional: investigación, aplicación y evaluación. *Know and Share Psychology*, 2020, vol. 1, núm. 4, p. 39-49.

Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada: las inteligencias múltiples en el siglo XXI* (No. 159.955 G171i Ej. 1 020338). Paidós.

Marqués, J., 2016. *Juancho Marqués*. [online] Youtube.com. Available at: <<https://www.youtube.com/watch?v=mRCOc33ld-o>> [Accessed 2 June 2021].

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, 3, 31.

Mercadé, A. (2019). Los 8 tipos de inteligencia según Howard Gardner: la teoría de las inteligencias múltiples.

Momento Motiv (2017). El valor de la Vida | Pepe Mujica | Momentum Motiv | Motivación en español [video] recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=r0NQIMiIkIA>

Pena, M. y Repetto, E. (2008). Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. Universidad Nacional de Educación a Distancia. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/537/Art_15_244.pdf?sequence=1

Peña, A. y Canga, Ma. (2009). La educación emocional en el contexto escolar con alumnado de distintos países. *European Journal of Education and Psychology*, 2(3), 199-210. [fecha de Consulta 20 de Marzo de 2020]. ISSN: 1888-8992. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1293/129312574003>

Poncela, A. M. F. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *Educar*, 50(2), 445-466.

Pose, K., & Mañán, O. Pepe Mujica: deconstruyendo el discurso que cautivó al mundo1.

Shannon, A. M. (2013). La teoría de las inteligencias múltiples en la enseñanza de español. Salamanca: Universidad de Salamanca.

Anexos

- Anexo 1: Actividades

NOMBRE	Altibajos emocionales.		
OBJETIVOS	Sensibilizar al alumnado en aspectos emocionales.		
DESCRIPCIÓN SECUENCIADA	<p>Este taller tiene como objetivo sensibilizar al alumnado. En primera instancia, se les pedirá que se sienten de una forma en la que todos nos veamos las caras. El educador, dinamizará la actividad de tal manera que, creará un ambiente de confort e íntimo, por ejemplo, con música clásica de fondo, que invite al alumnado a abrirse con el resto de compañeros/as. Cada uno escogerá un pequeño papel en el que tendrá que poner el nombre de la persona más importante de su vida. Posteriormente el docente recogerá todos los papelitos, los mezclará y los volverá a repartir, esta vez, al azar. A continuación cada adolescente dirá el nombre que tiene escrito en su papel, y preguntará, ¿ quién es esta persona ? ¿ Y por qué es la más importante de tu vida ?, a lo que el compañero/a que lo haya escrito contesta, y volverá a preguntar lo mismo con el nombre de la persona que tenga en su mano.</p> <p>Una vez finalizada esta parte de la actividad, volveremos a firmar un papelito por persona, esta vez con el nombre de cada uno, y se volverá a mezclar y repartir al azar, con el objetivo de que cada joven haga una caricatura de la persona que le ha tocado.</p> <p>Según cómo reaccione cada uno/a en esta primera actividad, nos servirá de guía y ejemplo para los posteriores talleres.</p>		
DURACIÓN	1 hora y media		
AGRUPACIÓN	Toda la clase junta		
PROFESIONALES IMPLICADOS	Un pedagogo/a.		
RECURSOS			
MATERIALES	DIDÁCTICOS	ESPACIALES	OTROS
Bolígrafos	-	Aula	-
Papel	-	-	-
EVALUACIÓN	La evaluación se va a realizar a través de una observación directa..		

NOMBRE	Cineforum y debate		
OBJETIVOS	Entender e interiorizar el concepto de gestión emocional y saber identificar las emociones.		
DESCRIPCIÓN SECUENCIADA	Ver la película de “El mundo del Revés” con el objetivo de que, después de verla, identifiquemos las emociones, hablemos de estas, y de claves concretas para poder entenderlas y gestionarlas en el día a día. Además, como forma de cierre del taller, se hará una pequeña dinámica dónde se tendrá que representar una emoción con una parte concreta del cuerpo, mientras que el resto de compañeros/as, intentarán adivinarlo.		
DURACIÓN	1 hora y 40 minutos de película, y 50 minutos de debate.		
AGRUPACIÓN	Toda la clase junta.		
PROFESIONALES IMPLICADOS	Un pedagogo/a.		
RECURSOS			
MATERIALES	DIDÁCTICOS	ESPACIALES	OTROS
-	Ordenador	Aula	-
-	Proyector	-	-
EVALUACIÓN	La evaluación se va a realizar a través de una observación participativa.		

NOMBRE	¿Por qué debemos aprender a gestionar emociones?		
OBJETIVOS	Presentar los beneficios en la cotidianidad de una buena gestión emocional a nivel personal y social, para ser más feliz.		
DESCRIPCIÓN SECUENCIADA	<p>Partiendo de la base de que ya tienen al menos un sustento teórico en el que apoyarse para gestionar sus emociones. Esta actividad tendrá la misión de poner al alumnado en una tesitura que apele a la gestión emocional. Esto quiere decir que se plantean situaciones concretas en las que tendrán que decidir cómo actuarían para canalizar la emoción y actuar de forma correcta, en un contexto personal cercano y social. Posteriormente se creará un pequeño debate en forma de cierre del taller, en que se explicarán los beneficios fisiológicos y de serotonina a partir de una óptima gestión emocional y ellos/as opinarán al respecto.</p> <p>Además de utilizará este taller para elaborar una pequeña entrevista individual que nos aportará un feedback para continuar con el proyecto. "anexo 5"</p>		
DURACIÓN	2 horas y 40 minutos.		
AGRUPACIÓN	Toda la clase junta.		
PROFESIONALES IMPLICADOS	Un pedagogo/a		
RECURSOS			
MATERIALES	DIDÁCTICOS	ESPACIALES	OTROS
-	-	Aula	-
EVALUACIÓN	La evaluación se va a realizar a través de una observación participativa.		

NOMBRE	Entendamos la felicidad.		
OBJETIVOS	Entender e interiorizar el concepto de felicidad.		
DESCRIPCIÓN SECUENCIADA	La actividad consiste en primer lugar en intentar definir entre todos, qué es la felicidad. Posteriormente se elaborará una lista, de forma individual con 10 cosas que nos hayan hecho feliz en el día de hoy, debatir entre nosotros/as por qué esas cosas nos aportan felicidad. Con la intención de fomentar un pequeño debate en el que pongan en común sus formas de entender la felicidad en la cotidianidad. La intención es que sigan haciendo esto, durante los días restantes hasta el siguiente taller,, día a día, para ponerlo en común en la actividad final.		
DURACIÓN	1 hora		
AGRUPACIÓN	Toda la clase junta		
PROFESIONALES IMPLICADOS	Un pedagogo/a		
RECURSOS			
MATERIALES	DIDÁCTICOS	ESPACIALES	OTROS
Bolígrafos	-	Aula	-
Folios	-	-	-
EVALUACIÓN	La evaluación se va a realizar a través del taller final, escuchando las reflexiones acerca de de lo que han sentido a lo largo de los días, elaborando el taller.		

NOMBRE	Teatro de emociones		
OBJETIVOS	Saber identificar y gestionar las emociones que sentimos		
DESCRIPCIÓN SECUENCIADA	<p>El taller consistirá en que el alumnado elabore una obra de teatro, en conjunto, con todos sus compañeros/as, en la que se vean representadas situaciones en las que las emociones se gestionan de una forma correcta, o incorrecta.</p> <p>La elaboración es totalmente libre, siempre y cuando no necesiten ayuda, de ser así, el pedagogo/a se encargará de dotar de algunas ideas para que ellos/as puedan llevar a cabo los guiones junto con lo aprendido durante la implementación del proyecto.</p> <p>La idea es que estén ensayando, durante una semana, para la elaboración del siguiente taller.</p>		
DURACIÓN	2 horas de elaboración y 3 horas de ejecución / cierre del proyecto.		
AGRUPACIÓN	Toda la clase junta.		
PROFESIONALES IMPLICADOS	Un pedagogo/a.		
RECURSOS			
MATERIALES	DIDÁCTICOS	ESPACIALES	OTROS
Bolígrafos	-	Aula de audiovisuales del IES Valsequillo.	-
Folios	-	-	-
EVALUACIÓN	La evaluación se va a realizar a través de una observación participativa.		

- **Anexo 2: Cronograma**

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Taller 1						
Taller 2						
Taller 3			Entrevista			
Taller 4						
Taller 5						

- **Anexo 3: Cuestionario.**

<https://drive.google.com/file/d/18T8itvmY55FCoekpSMQn0S5Nv1SKU9yI/view?usp=sharing>

- **Anexo 4: Recuento alumnado IES Valsequillo por sexo/curso 2020/2021.**

<https://drive.google.com/file/d/13WZ9Kdflybcw4cLSNd-uvn7kV7LbQaw2/view?usp=sharing>

- **Anexo 5: Cuestionario de feedback**

¿Te estás sintiendo cómodo/a en este proyecto?

¿Ves mejor el ambiente en el aula desde que comenzó el proyecto?

¿Han mejorado las relaciones sociales con tus compañero/as desde que comenzó el proyecto?