



Proyecto de Educación Emocional para los/as menores en
acogimiento residencial de Aldeas Infantiles SOS, El Tablero

Modalidad: Proyecto profesionalizador

Alumna: Ariadna García Oval

Correo: alu0101108469@ull.edu.es

Tutora: María Montserrat Gallardo
Mancebo

Correo: mgallard@ull.edu.es

Universidad de La Laguna

Facultad de Educación

Grado en Pedagogía

Curso académico: 2020/2021

Convocatoria de Julio

ÍNDICE

TÍTULO	4
RESUMEN	4
PALABRAS CLAVES	4
ABSTRACT	4
KEY WORDS	5
DATOS DE IDENTIFICACIÓN	6
• HISTORIA DE LA INSTITUCIÓN.....	6
• COLECTIVO DESTINATARIO	6
JUSTIFICACIÓN	7
Emociones	10
La educación emocional.....	11
OBJETIVOS DEL PROYECTO	16
METODOLOGÍA	19
• ACTIVIDADES	22
• AGENTES QUE INTERVIENEN	29
• RECURSOS.....	29
• PRESUPUESTO Y FINANCIACIÓN	30
• SEGUIMIENTO DE CADA ACCIÓN	30
• TEMPORALIZACIÓN	31
PROPUESTA DE EVALUACIÓN	33
• POR QUÉ	33
• PARA QUÉ	33
• TABLA RESUMEN	33
• APRENDIZAJES LOGRADOS.....	33
• NIVEL DE PARTICIPACIÓN	34

• GRADO DE SATISFACCIÓN	34
• COORDINACIÓN DEL EQUIPO TÉCNICO.....	34
PRESUPUESTO	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
ANEXOS.....	37
• Anexo 1: ALDEAS INFANTILES SOS	37
• Anexo 2: LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	39
• Anexo 3: PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA EL ASCO	44
• Anexo 4: NIVEL DE LOGROS ESPERADOS	51
• Anexo 5: INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	54

TÍTULO

¿TE ATREVES?

Proyecto de Educación Emocional para los/as menores en acogimiento residencial de Aldeas Infantiles SOS, El Tablero.

RESUMEN

Aldeas Infantiles SOS, El Tablero es una institución que cuenta con menores en acogimiento residencial. Por ello, este proyecto de educación emocional se ha dirigido a los/as adolescentes de entre 14 a 17 años que se encuentran residiendo en sus hogares.

Se ha elaborado esta propuesta intervención debido a que esta institución tiene presentes en sus servicios y programas las emociones de sus niños/as y jóvenes, pero sin embargo no cuentan con un proyecto en el que se forme a estos/as sobre el manejo emocional.

De manera que, esto permitiría que los/as destinatarios puedan conocer, reconocer y gestionar las emociones propias, pudiendo aliviar la “mochila emocional” con la que estos/as cuentan por los problemas a los que han tenido que enfrentarse a lo largo de su niñez. Además, se trabajará la empatía y la asertividad de estos/as para que puedan ser capaces de identificar las emociones de las demás y ponerse en su lugar.

Por tanto, este proporcionaría a los/as menores una mejor desenvolvura en su vida futura, siendo capaces de enfrentarse a las dificultades que se le presenten de manera más acertada debido al manejo emocional con el que contarán.

PALABRAS CLAVES

Educación emocional, menores, emociones, competencias emocionales, empatía, asertividad.

ABSTRACT

Aldeas Infantiles SOS, El Tablero is an institution that has children in residential care. Therefore, this emotional education project is aimed at adolescents between 14 and 17 years old who are living in their homes.

This intervention proposal has been developed because this institution has in its services and programmes the emotions of its children and young people, but it does not

have a project in which these children and young people are trained in emotional management.

This would allow the beneficiaries to know, recognise and manage their own emotions, thus alleviating the "emotional backpack" they carry with them due to the problems they have had to face throughout their childhood. In addition, empathy and assertiveness will be worked on so that they will be able to identify the emotions of others and put themselves in their place.

Therefore, this would provide the children with a better management in their future life, being able to face the difficulties that arise in a more successful way due to the emotional management that they will have.

KEY WORDS

Emotional education, minors, emotions, emotional competencias, empathy, assertiveness.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Este proyecto sobre educación emocional va destinado a los/as menores que residen en los Hogares de Aldea Infantil SOS El Tablero. Esta institución cuenta actualmente con 40 menores residiendo en sus Hogares, con edades comprendidas entre los 6 y los 17 años.

- **HISTORIA DE LA INSTITUCIÓN**

En cuanto a la historia de Aldeas Infantiles SOS, fue iniciado por Hermann Gmeiner en Austria, que fue quien creó en 1949 la primera Aldeas Infantil SOS situada en Imst. La cual nació para dar respuesta a la situación de desamparo en la infancia como consecuencia de la II Guerra Mundial.

Aldeas Infantiles SOS es una obra social de carácter privado e independiente de toda orientación política y confesional. Su labor consiste en ofrecer una familia, un hogar estable, una sólida preparación para la vida y la adaptación a los nuevos tiempos, a aquellos/as menores en situación de desamparo sin distinción de raza, credo o nacionalidad. (*Véase anexo 1: Aldeas Infantiles SOS*).

- **COLECTIVO DESTINATARIO**

Los destinatarios del proyecto en cuestión son los/as adolescentes entre catorce y diecisiete años que residen en los Hogares de Aldeas Infantiles SOS, El Tablero, en este rango de edad se cuenta veinticuatro menores. Este número podría variar por diversos factores, por un lado, por la llegada de nuevos chicos/as que han sido derivados/as a acogimiento residencial y, por otro lado, por el regreso de los/as adolescentes con su familia, o por ser acogidos/as o adoptados/as por otra familia e incluso por cumplir su mayoría de edad y ser expulsados de la institución. Cabe destacar que, aquellos/as que cumplen sus dieciocho años si siguen formándose se les conceden becas que le permiten continuar con sus estudios, accediendo a pisos para estudiantes.

Se realizará con este colectivo debido a que la adolescencia es la etapa en la que estos/as necesitan un mayor apoyo para poder comprenderse a si mismos/as. Asimismo, estos/as como comentábamos con anterioridad cuentan con una “mochila emocional” debido a los problemas que han tenido que enfrentarse durante su niñez. Por tanto, poder conocer, reconocer y gestionar sus emociones les permitirá desenvolverse y enfrentarse de manera más adecuada a los obstáculos que se le presenten a lo largo de su vida.

Además, los/as adolescentes con los que cuentan los Hogares de Aldeas, por un lado, son menores que se encuentran en desamparo derivados a acogimiento residencial, por proceder de familias desestructuradas que no pueden ofrecerles un desarrollo óptimo a sus hijos/as. Así como también, menores extranjeros/as no acompañados/as que son derivados a acogimiento residencial.

Este proyecto puede tener como interés ayudarles a entenderse mejor debido a la etapa evolutiva por la que están pasando, debido a que la adolescencia es una etapa en la que existen diversos cambios en los/as menores tanto físicos como psicológicos. Estos cambios conllevan unas respuestas emocionales por parte de los/as chicos/as, que en ocasiones no saben controlar de manera adecuada, debido a que no reconocen la emoción que están sintiendo.

Asimismo, este puede ayudar a los/as menores a saber gestionar las emociones de su “mochila”, así como todas aquellas emociones que se le presenten en su día a día, debido a que normalmente esas emociones que sentimos con regularidad y que en ocasiones no nos dejan avanzar se debe a que no sabemos cómo podemos gestionarlas de manera adecuada. Esto no significa que se deje de sentir la emoción o se reprima, sino que los/as adolescentes entenderán que no hay emociones buenas o malas, sino que cada una de ellas aparecen para enseñarlos algo en nuestra vida.

Por otro lado, puede tener como interés para estos/as que al reconocer y saber gestionar sus emociones tendrán un mayor control de las situaciones que se les presentan, consiguiendo por ende un incremento de su autoestima y su autoconcepto. Además, este proyecto puede resultar interesante para los/as menores debido a que les permitiría mantener unas relaciones satisfactorias, debido a que expresa lo que siente y piensa, así como también, tiene en cuenta las emociones de los/as demás, teniendo una respuesta empática con las personas con las que se relacionan.

JUSTIFICACIÓN

Esta intervención va destinada a los Hogares de Aldeas Infantiles SOS, El Tablero. Se ha considerado realizar este proyecto de educación emocional con los/as chicos/as residentes en Aldeas, debido a las observaciones, análisis de documentación interna y la información recabada a través de las conversaciones con la pedagoga, el director y el subdirector, durante los dos meses y tres semanas de prácticum.

Por un lado, durante la entrevista realizada a la pedagoga y al subdirector que era el antiguo psicólogo de los Hogares, estos transmiten que la institución no cuenta con un proyecto sobre ese ámbito, sino que en ocasiones realizan talleres sobre educación emocional. Además, durante las reuniones de los Hogares se ha podido percibir que la psicóloga actual, la cual realiza intervenciones psicológicas con los/as niños/as y adolescentes, trabaja con estos/as sus emociones proporcionándoles ayuda para que aprendan a gestionarlas. Por esta razón, este proyecto permitiría que en los Hogares de Aldeas Infantiles se realizasen actividades con regularidad que aseguran a los/as menores ser capaces de conocer, reconocer y gestionar sus propias emociones.

Asimismo, como durante el proceso de prácticas se elaboró una agenda escolar la cual debía estar enfocada al crecimiento personal de los/as menores, que fuera muy positiva y en la que estos/as pudieran mostrar cómo se sentían, se pudo observar el interés que la Dirección tiene por las emociones de los niños/as y adolescentes residentes.

También, tras un análisis de su Proyecto de Centro se pudo observar que en diversos apartados tienen en cuenta el desarrollo emocional de los/as menores. Por un lado, la cultura de esta organización busca un ambiente familiar óptimo que permita el desarrollo físico, intelectual, emocional y moral del menor. Asimismo, esta vela porque los/as menores tengan un entorno familiar y preparar a estos/as para su vida futura.

De igual manera, el área psico-afectiva y relacional trata de que el/la menor pueda satisfacer sus necesidades básicas de afecto y seguridad, atendiendo al mismo tiempo sus respuestas emocionales con respecto a los demás, al entorno y a sí mismo.

Aparte de estos, durante el proceso de ingreso y acogida del/la menor se le ayuda a afrontar los sentimientos y emociones que suelen acompañar a la separación del medio familiar y su adaptación a un nuevo contexto de convivencia. Pero a pesar de ello, estos/as mantienen el contacto con sus familiares, por ello se les prepara emocional y físicamente para las visitas que estos/as tengan de sus familiares.

Incluso, durante los procesos en los que el/la menor regresa a su domicilio familiar; cuando este/a va con una familia acogedora o adoptiva; o incluso cuando estos/as cumplen la mayoría de edad y acaba su acogida residencial, la institución los apoya y los prepara emocionalmente.

Otra de las evidencias, es que estos/as adolescentes, cuentan con una “mochila emocional”, esto hace referencia a aquellos problemas o circunstancias a las que han

tenido que enfrentarse durante los primeros años de su vida, siendo estos los problemas familiares que han tenido que afrontar, el aislamiento de su familia por ser familias desestructuradas que no permiten el desarrollo adecuado del/la menor. Esto se pudo observar en las reuniones de Hogares a las que se asistió, las reuniones con la pedagoga, la dinámica realizada con los/as niños/as, así como las observaciones realizadas cuando los/as menores se encontraban en la cancha y los aparcamientos.

Por estas razones, se considera necesario realizar este proyecto para que no se trabaje únicamente las emociones desde el ámbito psicológico, sino que también desde el Ámbito Educativo. Esta intervención es una oportunidad para educar a los/as menores que residen en Aldeas Infantiles SOS, El Tablero, sobre educación emocional, debido a que como la labor de esta fundación consiste en ofrecer un hogar en el que se prepare y se adapte al niño/a a la vida y a los nuevos tiempos, es necesario que estos/as conozcan, sepan reconocer y gestionar sus emociones adecuadamente, la cuales les permitirán desenvolverse y enfrentarse mejor a las situaciones que se le presenten a lo largo de su vida.

Asimismo, estos/as menores se encuentran en riesgo de exclusión social y, por ende, son un grupo vulnerable de nuestra sociedad, no solo sufren vulnerabilidad social, sino también emocional. Por ello, es en esa vulnerabilidad emocional donde puede actuar este proyecto, debido a que la vulnerabilidad de estos/as dependerá de lo resilientes que sean. La resiliencia de los niños/as dependerá de su capacidad para gestionar los problemas que se le están presentando.

Además, el desarrollo de las habilidades socioemocionales y gestión emocional en los/as menores es un elemento crucial, ya que esto contribuye a mejorar la capacidad de resolver sus problemas, permitiéndoles evolucionar como persona y adquiriendo autonomía necesaria para solucionar las situaciones que se le planteen a lo largo de su vida.

De manera que, se considera necesario realizar este proyecto, ya que está permitiría alcanzar el objetivo general de la institución, que es fortalecer a niños/as, jóvenes y familias, a fin de impulsar su desarrollo y autonomía en igualdad de oportunidades mediante la prevención, el acogimiento en entornos protectores y el fortalecimiento de sus redes familiares y comunitarias. Éste se consigue a través de diferentes procedimientos, por lo que, la educación emocional puede servir de apoyo en los procedimientos de potenciar que el retorno del/la menor o joven, con su familia de

origen o acogedora, evitando situaciones que conlleven al desarraigo; y el de apoyar la incorporación progresiva del/la joven a otros dispositivos juveniles para satisfacer las necesidades propias de la edad y ponerlos en contacto con los recursos de formación y empleo. Estos procesos pueden llevar al menor a sentirse vulnerable emocionalmente, pero esto podría no ocurrir si este ha adquirido las habilidades emocionales necesarias para reconocer y gestionar sus propias emociones.

Cabe destacar que, la educación, como bien exponen Pérez y Filella (2019) debe preparar para la vida, por ello, en los últimos años ha surgido un movimiento que pretende promover, difundir y desarrollar la educación emocional. Permitiendo dar respuesta a aquellas necesidades socioeducativas que no quedaban correctamente atendidas.

Asimismo, es importante fortalecer la estabilidad emocional de los niños/as y jóvenes de nuestra sociedad, ya que estos crecen inmersos en un ambiente de presión. Esto les permitirá ser más resilientes, pudiendo enfrentarse a la adversidad sin sufrir daños psicológicos, ni físicos (Pérez y Filella, 2019).

Por tanto, la educación emocional no solo debe centrarse en la realización de actividades puntuales, sino que esta debe de ser un proceso de formación permanente, a lo largo de toda la vida. Ya que esta pretende prevenir la vulnerabilidad de las personas ante los problemas que se le puedan presentar a lo largo de su vida (Pérez y Filella, 2019).

Emociones

- **¿Qué son y cómo funcionan las emociones?**

Las emociones según Bisquerra (2016) son respuestas complejas de nuestro organismo, las cuales tenemos que conocer y saber gestionar adecuadamente para poder conseguir nuestro bienestar emocional y nuestra felicidad.

La emoción es activada a partir de sucesos, pudiéndose ser externos o internos; presentes, pasados o futuros; reales o imaginarios; conscientes o inconscientes. Estos acontecimientos son detectados por nuestro mecanismo llegando hasta nuestros sentidos, por lo que, si sentimos que estos acontecimientos nos afectan, se origina una respuesta emocional. Estos sucesos pueden afectarnos de diversas maneras, pero por lo general si este nos produce bienestar, las emociones que sentiremos serán positivas, pero, por el contrario, si nos provoca malestar las emociones serán negativas (Bisquerra, 2016).

Asimismo, se debe aclarar que no hay emociones buenas o malas, ya que todas son necesarias para poder adaptarnos al contexto. Claro está que depende de la gestión que hagamos con las emociones que sentimos. Lo único que si podemos decir es que aquellos acontecimientos que nos proporcionan bienestar provocan en nosotros/as respuestas emocionales positivas, mientras que, los acontecimientos que nos proporcionan malestar provocan respuestas emocionales negativas (Bisquerra, 2016).

Las respuestas emocionales son psicofisiológicas, comportamentales y cognitivas. El primero de ellos, hace referencia a las respuestas físicas del organismo. La segunda, se manifiesta sobre todo en el lenguaje no verbal de nuestro rostro. La última de ellas, es cuando tomamos conciencia de la emoción, coincidiendo con el sentimiento. Este sentimiento puede alargarse o reducirse dependiendo de la voluntad de cada persona para regular la emoción. Cada una de estas respuestas pueden ser intervenidas a través de la educación emocional (Bisquerra, 2016).

La educación emocional

- **¿Qué es la educación emocional?**

La educación emocional según Bisquerra (2012) es un proceso educativo, continuo y permanente, en el que se pretende desarrollar las competencias emocionales de las personas para un mejor desenvolvimiento de su vida, aumentando el bienestar personal y social.

Además, esta pretende prevenir a través de la adquisición de competencias básicas para la vida, diversas situaciones, reduciendo con ello la vulnerabilidad de las personas al estrés, depresión, impulsividad, agresividad... De manera que, con la educación emocional se desarrolla la autoestima de las personas, para que estas sean capaces de adquirir una actitud positiva de sí mismo y de la vida, posibilitando un aumento de su bienestar emocional y por ende un aumento del bienestar social (Bisquerra, 2012).

Asimismo, esta fomenta la resiliencia de las personas, ya que, como bien exponen Pérez y Filella (2019) aquellas personas que tienen una mayor resiliencia se enfrentan a sus problemas sin generarles casi daños a su salud física y psicológica.

- **¿Por qué es importante la educación emocional?**

La educación emocional es importante debido a que la educación tiene como finalidad el desarrollo integral de las personas a lo largo de la vida. En este desarrollo se

pueden distinguir, el desarrollo cognitivo y el desarrollo personal. De manera que, la educación lo que ha hecho es atender el desarrollo cognitivo, no dándole importancia al desarrollo personal, que es donde se encuentra el desarrollo emocional, social, moral, etc. (Bisquerra, 2016).

De manera que, la educación se ha centrado en el conocimiento del mundo exterior, dejando a un lado el “conócete a ti mismo”. Por lo que la educación emocional abre las puertas al autoconocimiento, autoestima, autonomía, responsabilidad, juicio crítico, buscar sentido a la vida... los cuales permiten nuestro desarrollo personal y social (Bisquerra, 2016).

Las personas estamos recibiendo constantemente estímulos externos o internos que producen en nosotros tensiones emocionales, es por ello, por lo que dependiendo de la regularidad con la que se producen dichas tensiones, estas requieren una mayor atención de la que se les da en la actualidad. Por lo tanto, la educación emocional lo que pretende es prevenir dichos fenómenos (Bisquerra, 2016)

A pesar de que se ha avanzado a lo largo del siglo XX tecnológicamente, con lo que respecta a las emociones ha habido un atasco, provocando un analfabetismo emocional que puede manifestarse de diversas maneras (conflictos, violencia, ansiedad, estrés, depresión...). Esto como bien expone Bisquerra (2016) puede darse a lo largo de toda la vida de una persona, pero sobre todo en la etapa escolar. Muchas veces la incapacidad de saber controlar nuestra ira nos lleva por los caminos de la violencia, esto se debe al gran analfabetismo emocional que tenemos, por lo que para ello es necesario ser formados sobre educación emocional (Bisquerra, 2016).

- **Objetivos, competencias y contenidos de la educación emocional**

El objetivo general de la educación emocional según Bisquerra (2016), es el desarrollo de competencias emocionales. Asimismo, este autor cita algunos objetivos específicos de la educación emocional: Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; Identificar las emociones de los demás; Denominar las emociones correctamente; Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; Aumentar el umbral de tolerancia a la frustración; Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; Desarrollar la habilidad de auto motivarse; Adoptar una actitud positiva ante la vida; Desarrollar competencias para la resiliencia; Aprender a fluir.

En cuanto a las competencias emocionales que son aquellos conocimientos, habilidades, capacidades y actitudes que adquirimos para poder comprender, entender y regular nuestras propias emociones, así como también, las de los demás. No existe un acuerdo entre los expertos sobre ellas, pero tanto Pérez y Filella (2019) como Bisquerra coinciden en su clasificación de las competencias, agrupando a las mismas en cinco bloques:

- Conciencia emocional, que hace referencia a la capacidad de la persona para ser consciente de sus propias emociones y de la de los demás, así como también la habilidad para captar el clima de la emoción.
- Regulación emocional, que es la capacidad que tenemos para manejar nuestras emociones de manera apropiada, adquiriendo, por ende, reacciones adecuadas ante las mismas y tener la capacidad suscitar emociones positivas.
- Autonomía emocional, es la capacidad de autogestión y de autosuficiencia emocional.
- Competencia social, es la capacidad para poder mantener buenas relaciones con las personas, desarrollando nuestras habilidades sociales, habilidades comunicativas, la asertividad, etc.
- Competencias para la vida y el bienestar, que alude a la capacidad para adquirir comportamientos adecuados y responsables que permitan un buen desenvolvimiento en la vida diaria de cada persona.

Asimismo, Casassues (2017) considera que para que exista una madurez emocional, en la que se logre una adecuada comprensión y conciencia emocional son necesarias al menos ocho competencias:

La apertura al mundo emocional: es la necesidad de las personas de estar atentos y conscientes a las emociones, ya que de no hacerlo toman el mando y nos conducen hacia actuaciones inadecuadas. Con esta competencia se pretende reconocer la existencia del mundo de las emociones; darle importancia a las emociones; comprender el mundo emocional el cual se relaciona con el interior y el exterior de las personas, ser sensible a nuestro propio sentimiento y al de los demás; valorar el bienestar emocional, relacionarse con los demás y comprenderse emocionalmente, ser capaz de dar afecto y de recibirlo (Casassies, 2017).

La capacidad de estar atento: es la importancia de reconocer y aceptar nuestras emociones como las del resto. Pero para que esto sea posible es necesario ser consciente

de nuestras propias emociones, de qué me provocan y por qué me ocurren, para así poder autogestionarlas de manera adecuada, permitiéndome permanecer en lo que siento o salir de ello. Para ello tenemos que estar atentos a nuestro cuerpo y de sus claves emocionales; al cuerpo de los demás, teniendo en cuenta su tono de voz, sus expresiones faciales, posturas y gesto; la vivencia que ha generado la emoción; los pensamientos que nos impiden actuar correctamente; y las atmósferas emocionales (Casassies, 2017).

La capacidad de pensar y decidir rumbos de acción: es la capacidad de unir nuestras competencias emocionales a nuestras competencias de pensamientos, permitiéndonos razonar, emitir juicios y por ello actuar racionalmente. Las personas conscientes emocionalmente tienen un diálogo interno. Una vez finalizada esa conversación interna, pueden ocurrir dos cosas, la persona guarda la conclusión en la memoria, pudiendo utilizar dicha información cuando tenga que volver a realizar de nuevo esa conversación; o la persona utiliza la información de dicho diálogo para actuar en el sentido concluido. Sin embargo, aquellas personas que no son capaces de sentir sus emociones tienen más dificultades para pensar racionalmente y por ende actuar (Casassies, 2017).

La capacidad de comprender y analizar las informaciones relacionadas con el mundo emocional: si desarrollamos estas competencias seremos capaces de observar que las emociones nos indican el estado de todo aquello que nos afecta, pudiendo por ello reaccionar ante las emociones de manera adecuada. De manera que, para adquirir dichas competencias es necesario que sepamos las circunstancias que provocan las emociones en nosotros mismos y en los demás; saber cuáles son los pensamientos que hacen que se mantenga la emoción, pudiendo detectar qué nos provocan, así como también, reprimir aquellos pensamientos que nos hacen daño; conocer la historia de la emoción, ya que estas se manifiestan según los recuerdos de las vivencias pasadas (Casassies, 2017).

La capacidad de regulación emocional: primeramente, debemos entender que las emociones son todas positivas, pero depende de nosotros lo que hagamos con ellas. Depende de nuestras intenciones y de nuestra capacidad para regularlas, ya que si no somos capaces de regularlas pueden llevarnos a reaccionar de manera inadecuada. Por lo que, la regulación de las emociones es un proceso interno en el que se toma conciencia, se reconoce y se desintoxica de la emoción. De no ser capaces de regular las emociones estas nos controlan y somos dependientes de ellas (Casassies, 2017).

La capacidad de modulación y expresión emocional: la modulación es expresar la emoción equilibradamente, sin que esta nos provoque un desbordamiento, permitiendo bienestar y tranquilidad personal. Por ello, es necesario comprender qué sentimos y que provoca en nosotros/as una reacción; ser conscientes de lo que sienten los demás; ser responsables de nuestras propias emociones (Casassies, 2017).

La capacidad de acoger, contener y sostener al otro: es la capacidad que hace referencia a la empatía. Acoger a una persona es escucharla sin juicios, sino que esta exprese todo lo que necesita. De manera que la persona sienta que quieres escucharla y que perciba aceptación. Una vez se acoge, se pasa a contener a la persona, en esta etapa lo que se pretende es acompañar a la persona y ayudarle a disminuir su sufrimiento. Como estos procesos normalmente llevan tiempo, es necesario mantener la conexión con la otra persona, hasta que la persona se haya liberado de su sufrimiento (Casassies, 2017).

La competencia de escuchar: es una de las competencias más importantes, ya que sostiene a las demás. Para que esta sea posible es necesario una actitud receptiva, en la que se está atento a lo que pueda ocurrir (Casassies, 2017).

Por otro lado, los contenidos de la educación emocional van de la mano de las competencias emocionales o de algún modelo de inteligencia emocional. Los contenidos dependen de a quien vaya destinada la formación. A pesar de ello, generalmente los contenidos proceden del marco conceptual y competencias emocionales. Por ello, los contenidos hacen referencia a los siguientes temas (Bisquerra, 2016).

El marco conceptual de las emociones responde a la pregunta de “¿qué son las emociones?”. Esta respuesta incluye el concepto de emoción, los fenómenos afectivos, los tipos de emociones; conocer las emociones principales (miedo, ira, tristeza, alegría sorpresa asco, ansiedad, vergüenza, amor, humor, felicidad, etc.); conocer las grandes familias de emociones; conocer las características de las emociones; la naturaleza de la inteligencia emocional; la inteligencia interpersonal e intrapersonal; estrategias de regulación emocional; aumentar la tolerancia a la frustración; controlar la impulsividad; regulación de la ira para la prevención de violencia; técnicas de relajación, meditación y mindfulness, etc. (Bisquerra, 2016). (*Véase anexo 2: La educación emocional*).

Por cada una de las razones comentadas anteriormente se presenta el proyecto sobre educación emocional “¿Te atreves?”. Por ello, a continuación, se realiza la propuesta de intervención para los/as adolescentes de Aldeas Infantiles SOS, El Tablero.

OBJETIVOS DEL PROYECTO

OBJETIVO GENERAL: Proporcionar el concepto de emoción.			
Aprendizajes necesarios para lograr el O.G.	Objetivos específicos	Horas	Metas
Emociones	Comprender la definición de emoción.	1	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores definan el concepto de emoción. - Que los/as menores indaguen sobre las emociones básicas.
	Entender el concepto de competencia emocional.	2	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores expliquen las competencias emocionales. - Que los/as menores reflexionen sobre la necesidad de adquirir competencias emocionales para su vida futura.

OBJETIVO GENERAL: Adquirir conocimientos sobre las competencias emocionales.			
Aprendizajes necesarios para lograr el O.G.	Objetivos específicos	Horas	Metas
Alegría	Comprender la definición de alegría.	2	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores definan que entienden por alegría. - Que los/as menores contrasten las diferentes definiciones de alegría.
	Identificar la alegría en ellos/as mismo/as.	2	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores analicen situaciones que les provocan alegría. - Que los/as menores reflexionen sobre las respuestas que puede provocarle una situación en la que sienten alegría.
	Desarrollar habilidades para saber gestionar la alegría.	3	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores elaboren una lista con las cosas que les provocan alegría. - Que los/as menores perciban aspectos positivos de las situaciones que se le presentan. - Que los/as menores reaccionen de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren.
Asco	Comprender la definición del asco.	2	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores definan que entienden por asco. - Que los/as menores contrasten las diferentes definiciones de asco.
	Identificar el asco en ellos/as mismos/as.	2	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores analicen situaciones que les provocan asco. - Que los/as menores reflexionen sobre las respuestas que puede provocarle una situación en la que sienten asco.

	Desarrollar habilidades para saber gestionar el asco.	3	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores reaccionen de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren. - Que los/as menores realicen una técnica de respiración antes de enfrentarse a una situación que les provoca asco. - Que los/as menores sean proactivos en la regulación del asco.
Ira	Comprender la definición de ira.	2	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores definan que entienden por ira. - Que los/as menores contrasten las diferentes definiciones de ira.
	Identificar la ira en ellos/as mismos/as.	2	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores analicen situaciones que les provocan ira. - Que los/as menores reflexionen sobre las respuestas que puede provocarle una situación en la que sienten ira.
	Desarrollar habilidades para saber gestionar la ira.	3	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores reaccionen de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren. - Que los/as menores se alejen unos minutos de lo que les provoca ira para relajarse y poder reaccionar más calmado/a. - Que los/as menores identifiquen en qué parte del cuerpo manifiestan la ira para poder modularla.
Tristeza	Comprender la definición de tristeza.	2	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores definan que entienden por tristeza - Que los/as menores contrasten las diferentes definiciones de tristeza.
	Identificar la tristeza en ellos/as mismos/as.	2	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores analicen situaciones que les provocan tristeza. - Que los/as menores reflexionen sobre las respuestas que puede provocarle una situación en la que sienten tristeza.
	Desarrollar habilidades para saber gestionar la tristeza.	3	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores reaccionen de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren. - Que los/as menores acepten que hay momentos en su vida en los que pueden sentirse tristes. - Que los/as menores representen su tristeza para conectar con ella. - Que los/as menores cuando se sientan tristes analicen tres momentos positivos del día.
Miedo	Comprender la definición de miedo.	2	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores definan que entienden por miedo. - Que los/as menores contrasten las diferentes definiciones de miedo.
	Identificar el miedo en ellos/as mismos/as.	2	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores analicen situaciones que les provocan miedo. - Que los/as menores reflexionen sobre las respuestas que puede provocarle una situación en la que sienten miedo.

	Desarrollar habilidades para saber gestionar el miedo.	3	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores reaccionen de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren. - Que los/as menores realicen relajaciones para poder enfrentarse con calma al miedo. - Que los/as menores realicen dibujos que les ayuden a conectar con su miedo y a sentirse seguros/as.
Sorpresa	Comprender la definición de sorpresa.	2	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores definan que entienden por sorpresa. - Que los/as menores contrasten las diferentes definiciones de sorpresa.
	Identificar la sorpresa en ellos/as mismos/as.	2	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores analicen situaciones que les provocan sorpresa. - Que los/as menores reflexionen sobre las respuestas que puede provocarle una situación en la que sienten sorpresa. - Que los/as menores identifiquen situaciones en los que han sentido sorpresas agradables y sorpresas desagradables.
	Desarrollar habilidades para saber gestionar la sorpresa.	3	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores reaccionen de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren. - Que los/as menores analicen la respuesta que le provoca la sorpresa. - Que los/as menores gestionen su lenguaje corporal.

OBJETIVO GENERAL: Aceptar las emociones de los/as demás.

Aprendizajes necesarios para lograr el O.G.	Objetivos específicos	Horas	Metas
Empatía	Entender la emoción de los/as demás.	2	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores identifiquen las emociones de los/as demás. - Que los/as menores se pongan en el lugar de los/as demás.
	Comprender la definición de empatía.	1	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores identifiquen situaciones en los que han sido empáticos/as. - Que los/as menores definan la empatía.
Asertividad	Comprender el concepto de asertividad.	1	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores identifiquen situaciones en los que han sido asertivos/as. - Que los/as menores definan la asertividad.
Respuesta empática y asertiva	Identificar qué respuesta dar ante diferentes situaciones.	2	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores identifiquen que respuesta dar ante una situación concreta. - Que los/as menores sepan controlar su asertividad y su empatía.

METODOLOGÍA

El nombre del proyecto es “¿TE ATREVES?”, debido a que se pretende que este tenga un carácter llamativo y divertido que permita conectar y fomentar el interés en los/as adolescentes a los que va destinada esta intervención. Por tanto, con este título lo que se busca es que este suponga un reto al que los/as menores decidan enfrentarse, debido a que en la adolescencia cualquier reto es aceptado sin cobardía. De manera que, este nombre surgió de la pregunta ¿te atreves a conocerte?, en la que se hacía referencia a conocerse emocionalmente, permitiéndoles poder gestionar sus emociones de manera más adecuada.

Esta propuesta permite a los/as menores adquirir los conocimientos y habilidades para poder conocer, conectar y aceptar sus propias emociones, así como las de los/as demás, permitiéndoles una mejor desenvolvura en su vida y en las de otras personas. Asimismo, les permitirá ir aliviando la “mochila emocional” con la que cuentan debido a las circunstancias a las que ha tenido que enfrentarse durante su niñez. Con aliviar no se hace referencia a reprimir esas emociones, sino que puedan reconocerla para poder gestionarlas de manera adecuada consiguiendo el equilibrio y la armonía consigo mismo/a.

Por tanto, para poder despertar el interés de los/as destinatarios y conseguir la participación de estos/as, deberá contar con actividades atractivas y motivantes, no solo centrando estas en contenidos teóricos sobre la educación emocional, ya que no se conseguirían los objetivos que se pretenden.

La propuesta educativa que se presenta tendrá una metodología formativa clásica. Esta no está centrada en clases magistrales en las que el formador/a tiene el máximo protagonismo, sino que serán los/as participantes los que cuenten con el mayor protagonismo. De manera que, estos/as contarán con un apartado en el que adquirirán los conocimientos necesarios para poder realizar y reflexionar adecuadamente sobre la actividad que se va a llevar a cabo. Asimismo, las actividades se desarrollarán teniendo un carácter reflexivo y si el objetivo y meta que se debe conseguir lo permite tendrá un carácter lúdico, de manera que estas sean divertidas, amenas y motivantes para un proceso de aprendizaje positivo y eficaz de los/as participantes.

Además, esta metodología formativa irá asociada a una metodología de acompañamiento, debido a que este proyecto al ir destinado en gran parte a las emociones

propias cada una de las actividades desarrolladas se centrarán en la realidad de cada uno/a de los/as menores, para conseguir que adquieran los conocimientos primordiales, prestándoles en todo momentos la ayuda necesaria para poder comprender y gestionar adecuadamente sus emociones, para que posteriormente puedan interpretar las emociones de los/as demás. Para ellos, es necesario que estos trabajen sus emociones de manera introspectiva para poder reflexionar sobre las mismas y poder conseguir una adecuada gestión de estas.

Por tanto, la estructura que presentará cada una de las actividades planteadas será, un apartado en el que el/la profesional encargado/a de la actividad explique con una breve presentación el contenido que se va a trabajar, otra parte en la que los/as menores tendrán que trabajar sobre el contenido de manera introspectiva, para que cada uno/a pueda detectar las dificultades que encuentra al conocer, reconocer y gestionar sus propias emociones y que el/la profesional pueda proporcionarle la ayuda necesaria.

Por otra parte, este proyecto se centra en los/as menores que se encuentran en acogimiento residencial en Aldeas Infantiles SOS, El Tablero. Teniendo en cuenta que se realizará con los/as menores de entre 14 a los 17 años, se contará con todos aquellos/as que se encuentren en ese rango de edad. Realizándose cada una de las sesiones con todos/as los/as chicos/as de esas edades.

Por otro lado, esta tendrá una duración de seis meses, llevándose a cabo dos intervenciones por semanas de una hora cada una, contando con un total de cincuenta y una sesiones. Para llevar a cabo las actividades se contará con dos espacios, el hogar social y el espacio colaborativo. El hogar social es un lugar que se ha realizado por y para los menores para que estos/as puedan acudir a pasar las tardes, realizar actividades, compartir momentos con sus compañeros/as de otros lugares, etc., permitiéndoles salir de su zona de confort. Mientras que, el espacio colaborativo es un espacio que cuenta con ordenadores, mesas, proyectores, etc. para realizar actividades, reuniones entre otros, tanto los Hogares como el Centro de Día.

Tendrá comienzo en el mes de septiembre comenzando antes que el curso académico de los/as menores. Los días en los que se llevarán a cabo las sesiones serán establecidos mediante un consenso con la Dirección de Aldeas Infantiles, para que tanto los días como las horas escogidas no entorpezcan la rutina de los hogares, ni las

obligaciones académicas de los mismos, consiguiendo de esta manera una mayor participación.

Asimismo, dicho proyecto respetará los días festivos, pero en el periodo vacacional de navidad se seguirán llevando a cabo, debido a que estos/as se encuentran en sus hogares y disponen de tiempo para poder continuar con las sesiones de educación emocional. Sin embargo, no realizándose los días 24, 25 y 31 de diciembre, ni los días 5 y 6 de enero.

Cabe destacar que el proyecto en cuestión está diseñado para realizarse periódicamente por lo que es necesario la asistencia a todas las sesiones si es posible, estando justificadas las faltas los salidas o visitas familiares, por sesiones psicológicas, pedagógicas..., pudiendo el/la menor incorporarse en la siguiente sesión debido a que al principio de cada sesión se recordará los contenidos adquiridos en las sesiones anteriores e incluso pudiendo realizar la actividad de manera autónoma, teniendo la supervisión posterior de lo realizado por parte de los profesionales. También, es importante que aquellos/as menores que vuelven a su domicilio familiar o se integran en una familia de acogida o de adopción, e incluso si cumplen la mayoría de edad, estos/as podrán continuar asistiendo a las sesiones. Esto permitirá que el/la menor no se desvincule de su centro drásticamente, permitiendo una mejor integración en su nuevo núcleo familiar.

- **ACTIVIDADES**

A continuación, se presenta una propuesta de las actividades con las que contará este proyecto, cada una de ellas tendrá una duración de una hora. Además, en anexos se muestra un ejemplo de cómo serían las actividades del asco. (*Véase anexo 3: Propuesta de actividades para el asco*).

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVOS ESPECIFICOS	METAS	DESCRIPCIÓN
1. <i>¿Qué emociones conoces?</i>	Comprender la definición de emoción.	Que los/as menores definan el concepto de emoción.	Se empezará con una dinámica para romper el hielo. Después, se explicará qué son las emociones, para posteriormente realizar en grupos una búsqueda en internet sobre las emociones básicas existentes. Finalmente, expondrán los grupos las emociones básicas encontradas y debatirán sobre cuáles son las correctas de todas las encontradas.
		Que los/as menores indaguen sobre las emociones básicas.	
2. <i>¿Y tú, crees que es necesario adquirir competencias emocionales?</i>	Entender el concepto de competencia emocional.	Que los/as menores expliquen las competencias emocionales.	En esta actividad se les explicará qué son las competencias emocionales y la necesidad de adquirirlas. Después, cada menor realizará una tabla explicando cada una de las competencias.
3. <i>¿Conoces, reconoces y gestionas tus emociones?</i>		Que los/as menores reflexionen sobre la necesidad de adquirir competencias emocionales para su vida futura.	En esta sesión se recordarán las competencias básicas y se cogerá la tabla realizada la sesión anterior y reflexionarán si tienen adquirida la competencia y si considera necesario obtenerlas. Luego, se realizará un grupo de discusión para debatir sobre la adquisición de las competencias.
4. <i>Crea tu diccionario de emociones.</i>	Comprender la definición de alegría.	Que los/as menores definan que entienden por alegría.	En esta actividad se comenzará explicando qué es la alegría, para que después realicen su diccionario, el cual deberá tener definiciones propias, escribiendo todo lo que entienden por la emoción que explican, pudiendo contener dibujos. En esta empezará definiendo la alegría y se continuará el diccionario en posteriores sesiones.
5. <i>¿Entendemos igual la alegría?</i>		Que los/as menores contrasten las diferentes definiciones de alegría.	En esta actividad se comenzará recordando la emoción. Después, cada uno de los/as participantes con su diccionario leerá a los demás lo que entiende por alegría, para posteriormente, debatir sobre por qué consideran que cada uno percibe y entiende las emociones de manera diferente.

6. <i>Alegr-ARTE</i>	Identificar la alegría en ellos/as mismo/as.	Que los/as menores analicen situaciones que les provocan alegría.	En esta actividad reflexionarán sobre situaciones en las que se sienten alegres, para ello, mientras van reflexionando sobre la alegría irán realizando un dibujo y explicarán a sus compañeros/as por qué representa así la alegría y lo que le provoca sentirse así.
7. <i>¿Y tú respuesta cuál es?</i>		Que los/as menores reflexionen sobre las respuestas que puede provocarle una situación en la que sienten alegría.	En esta actividad se les explicará que cuando sentimos alegría esta genera una respuesta. Para ello, se les hará reflexionar sobre las situaciones de la sesión anterior, pudiendo exponer a sus compañeros/as las diferentes respuestas que puedan detectar cuando se sienten alegres. Se realizará un listado con todas las respuestas en la pizarra.
8. <i>¿Qué te produce alegría?</i>	Desarrollar habilidades para saber gestionar la alegría.	Que los/as menores elaboren una lista con las cosas que les provocan alegría.	Se le explicará que identificar lo que nos provocan alegría pueden ayudarnos a gestionarla. Para ello, se elaborará un dibujo en el que representen todos aquellos aspectos que les generan alegría.
9. <i>Busca los aspectos positivos.</i>		Que los/as menores perciban aspectos positivos de las situaciones que se le presentan.	Esta actividad comenzará pidiéndoles que analicen su día de hoy y se les pedirá que detecten aquellos aspectos positivos de su día. Una vez finalizado, se les pedirá a todos reflexionar sobre si para sentirnos alegres es necesario que nos ocurra algo importante.
10. <i>¿Cuál es tu reacción?</i>		Que los/as menores reaccionen de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren.	Para esta actividad realizará una interpretación en la que tendrán que representar en grupos una situación que le proporcionará el dinamizador/a. Representando cómo reaccionarían ante esa situación. Después entre todos/as se reflexionará sobre cada una de las representaciones.
11. <i>Diccionario de las emociones: Asco.</i>	Comprender la definición del asco.	Que los/as menores definan que entienden por asco.	En esta actividad se comenzará explicando qué es el asco, para que después cada participante continúe con la realización de su diccionario. En esta sesión definirá que entiende por asco.
12. <i>¿Entendemos igual el asco?</i>		Que los/as menores contrasten las diferentes definiciones de asco.	En esta actividad se comenzará recordando la emoción. Después, cada uno/a con su diccionario leerá a los demás lo que entiende por asco, para posteriormente, debatir sobre por qué consideran que cada uno percibe y entiende el asco de manera diferente.
13. <i>Siente tu asco.</i>	Identificar el asco en ellos/as mismos/as.	Que los/as menores analicen situaciones que les provocan asco.	Se explicará que no todos sentimos asco por las mismas cosas y que estas provocan unas respuestas en nosotros/as. Después, se dividirán por grupos y realizarán un supuesto práctico en el que tendrán que reflexionar y exponer si la situación que se les presentan les provoca asco y cuál es la respuesta que les produce. Para finalizar, se le pedirá a cada uno que analice las situaciones que les provocan asco y que reflexionen sobre la respuesta que suelen tener.
		Que los/as menores reflexionen sobre las respuestas que puede provocarle una situación en la que sienten asco.	

14. <i>¿Te provoca la misma respuesta?</i>		Que los/as menores reflexionen sobre las respuestas que puede provocarle una situación en la que sienten asco.	En esta dinámica teniendo en cuenta lo trabajado en la sesión anterior, se realizará por grupos una reflexión sobre las respuestas que cada uno/a de estos/as tendría ante la situación que les provoca asco a los compañeros/as de su grupo, explicando por qué les provoca esa respuesta.
15. <i>De qué depende tu asco.</i>	Desarrollar habilidades para saber gestionar el asco.	Que los/as menores reaccionen de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren.	En esta se les explicará que dependiendo el lugar deberemos saber regular adecuadamente nuestro asco. Luego, se realizará una dinámica en la que retomando los supuestos de la actividad “ <i>Siente tu asco</i> ” reflexionarán sobre como regularían las respuestas que habían detectado dependiendo el lugar, las personas con las que se encuentran, etc.
16. <i>relájate.</i>		Que los/as menores realicen una técnica de respiración antes de enfrentarse a una situación que les provoca asco.	Se realizará una dinámica en la que los/as menores aprendan a utilizar una técnica de relajación cuando tienen que enfrentarse a su asco, de manera que esta le permita gestionar la emoción a la que se están enfrentando. Esta relajación se llama relajación autógena.
17. <i>Anticípate a la emoción.</i>		Que los/as menores sean proactivos en la regulación del asco.	En esta actividad se pretende que reflexionen sobre cómo pueden enfrentarse a las situaciones que detectaron que les provocan asco en secciones anteriores. Para ello, en un post-it escribirán que mecanismo podría ayudarles a gestionar la emoción y luego, pegarán en la pared y lo explicarán irán pegando para que estos puedan servir a otros/as compañeros/as.
18. <i>Diccionario de las emociones: Ira.</i>	Comprender la definición de ira.	Que los/as menores definan que entienden por ira.	En esta actividad se comenzará explicando qué es la ira, para que después cada participante continúe con la realización de su diccionario. En esta sesión definirá que entiende por ira.
19. <i>¿Entendemos igual la ira?</i>		Que los/as menores contrasten las diferentes definiciones de ira.	En esta actividad se comenzará recordando la emoción. Después, cada uno/a con su diccionario leerá a los demás lo que entiende por ira, para posteriormente, debatir sobre por qué consideran que cada uno percibe y entiende la ira de manera diferente.
20. <i>Listado de la ira.</i>	Identificar la ira en ellos/as mismos/as.	Que los/as menores analicen situaciones que les provocan ira.	En esta actividad se recordará qué es la ira. Después, realizarán un listado con las cosas que les suelen provocar ira. Para finalizar, se realizará una puesta en común para poder reflexionar sobre si las situaciones en las que los/as demás sienten ira genera en el resto lo mismo.
21. <i>¿Cuáles son tus respuestas?</i>		Que los/as menores reflexionen sobre las respuestas que puede provocarle una situación en la que sienten ira.	Para esta actividad es necesario retomar el listado de la sesión anterior en la que deberán identificar y reflexionar sobre la respuesta que tuvieron ante esas situaciones. Posteriormente, en grupo reflexionará sobre si las situaciones de los demás provocan la misma respuesta en nosotros/as mismos/as u otras.

22. <i>Reacciones.</i>	Desarrollar habilidades para saber gestionar la ira.	Que los/as menores reaccionen de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren.	Se les explicará que dependiendo del lugar en el que nos encontremos o las personas, etc. reaccionamos de maneras diferentes ante la ira. Después, individualmente se contestará a una tabla en la que se proponen diversas situaciones que nos provocan ira y dependiendo de donde, con quien, etc. tendrán que reflexionar sobre qué tipo de reacción tendrían.
23. <i>Representa la ira.</i>		Que los/as menores se alejen unos minutos de lo que les provoca ira para relajarse y poder reaccionar más calmado/a.	Esta dinámica comenzará con la explicación y puesta en práctica de los pasos que debemos seguir para reaccionar de manera adecuada ante la ira. Después, en grupos deberán realizar una simulación sobre alguna situación que les provoque ira en la que pongan en práctica la relajación para observar cómo reaccionarían después de la misma.
24. <i>Conecta con tu cuerpo.</i>		Que los/as menores identifiquen qué en parte del cuerpo manifiestan la ira para poder modularla.	Esta dinámica comenzará con una meditación en la puedan conectar con su ira. Posteriormente, se les pedirá que reflexionen sobre aquella parte de su cuerpo en la que manifiestan su ira, para después buscar una solución a la misma de manera conjunta para que puedan servir para todos/as.
25. <i>Diccionario de las emociones: Tristeza.</i>	Comprender la definición de tristeza.	Que los/as menores definan que entienden por tristeza.	En esta actividad se comenzará explicando qué es la tristeza, para que después cada participante continúe con la realización de su diccionario. En esta sesión definirá que entiende por tristeza.
26. <i>¿Entendemos igual la tristeza?</i>		Que los/as menores contrasten las diferentes definiciones de tristeza.	En esta actividad se comenzará recordando la emoción. Después, cada uno/a con su diccionario leerá a los demás lo que entiende por tristeza para posteriormente, debatir sobre por qué consideran que cada uno percibe y entiende la tristeza de manera diferente.
27. <i>Utilicemos la música.</i>	Identificar la tristeza en ellos/as mismos/as.	Que los/as menores analicen situaciones que les provocan tristeza.	Esta actividad se realizará con música relajante, para que conecten con su tristeza. Para ello, se realizará una tabla en la que identificarán la situación y describirán todo lo que sintieron.
28. <i>Reflexiona sobre tu tristeza.</i>		Que los/as menores reflexionen sobre las respuestas que puede provocarle una situación en la que sienten tristeza.	En esta actividad se continuará con la tabla de la sesión anterior en la que ahora los/as menores tienen que reflexionar sobre la respuesta que les provoco la situación o situaciones. Después, se les pedirá que reflexionen sobre si siempre tienen la misma respuesta ante la tristeza.
29. <i>Adecúa tu respuesta.</i>	Desarrollar habilidades para saber gestionar la tristeza.	Que los/as menores reaccionen de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren.	Esta actividad se realizará por grupos en ella reflexionarán sobre las respuestas que cada uno/a tendrían ante las situaciones de tristeza vividas por cada uno/a de los miembros del grupo. Además, reflexionarán sobre si las respuestas que tendrían en esas situaciones son las adecuadas.
30. <i>Momentos positivos.</i>		Que los/as menores acepten que hay momentos en su vida en los que pueden sentirse tristes.	Se explicará que sentir la tristeza no es malo y que hay momentos en los que nos podemos sentir tristes. Para que estos/as puedan aceptar que hay momentos en los que pueden estar tristes, analizará algún momento o momentos en los que han sentido tristeza y reflexionarán si han sido

		Que los/as menores cuando se sientan tristes analicen tres momentos positivos del día.	capaces de aceptar que estas tristes o han reprimido la emoción. Por último, se les pedirá que analicen de cada una de esas situaciones tres aspectos que hayan sido positivos de ese día en el que han sentido la tristeza.
31. <i>Dibujando mi emoción.</i>		Que los/as menores representen su tristeza para conectar con ella.	Esta actividad se le comenzará explicando por qué dibujar nos permite gestionar nuestra tristeza. Después, se comenzará a dibujar todo aquello que consideren necesario para conectar con su tristeza. Finalmente, se hará una reflexión conjunta sobre cómo se sienten tras realizar su composición artística.
32. <i>Diccionario de las emociones: Miedo.</i>	Comprender la definición de miedo.	Que los/as menores definan que entienden por miedo.	En esta actividad se comenzará explicando qué es el miedo, para que después cada participante continúe con la realización de su diccionario. En esta sesión definirá que entiende por miedo.
33. <i>¿Entendemos igual el miedo?</i>		Que los/as menores contrasten las 1 diferentes definiciones de miedo.	En esta actividad se comenzará recordando la emoción. Después, cada uno/a con su diccionario leerá a los demás lo que entiende por miedo para posteriormente, debatir sobre por qué consideran que cada uno percibe y entiende el miedo de manera diferente.
34. <i>Comparte tu miedo.</i>	Identificar el miedo en ellos/as mismos/as.	Que los/as menores analicen situaciones que les provocan miedo.	En esta actividad reflexionarán sobre sus miedos, para ello, tendrán que responder a unas preguntas en una ficha. Posteriormente, se compartirá dicho miedo con un compañero/a.
35. <i>Escúchame y no me juzgues.</i>		Que los/as menores reflexionen sobre las respuestas que puede provocarle una situación en la que sienten miedo.	Esta actividad se realizará por parejas en las que cada uno/a pueda exponer y reflexionar sobre las respuestas que suelen tener ante un miedo. Para ello, cada menor podrá realizar preguntas al compañero/a que está exponiendo su miedo y la respuesta que este suele tener. Estas preguntas estarán en la pizarra para que estas no incomoden al menor que está contando su emoción.
36. <i>Tus respuestas pueden ayudar a gestionar las misas.</i>	Desarrollar habilidades para saber gestionar el miedo.	Que los/as menores reaccionen de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren.	Se realizará una dinámica en la que por grupos reflexionarán sobre la respuesta que cada uno/a de estos/as tendría ante el miedo de los/as demás, sin juzgar el miedo ni las respuestas de las otras personas. Para ello, escribirán en una cartulina el miedo y luego escribirán todas las posibles respuestas que tendrían dependiendo de la situación, de manera que pueda servir a la persona que está sintiendo dicha emoción para gestionarla en posteriores situaciones.
37. <i>Mindfulness.</i>		Que los/as menores realicen relajaciones para poder enfrentarse con calma al miedo.	En esta actividad se realizará una técnica de meditación llamada mindfulness. Por ello, se realizará una explicación sobre el mindfulness y sus beneficios. Luego, se comenzará con la meditación guiada, permitiéndoles saber enfrentarse más calmados a sus miedos.

38. <i>Píntalo.</i>		Que los/as menores realicen dibujos que les ayuden a conectar con su miedo y a sentirse seguros/as.	En esta actividad se explicará que representar nuestros miedos puede ayudarnos a gestionar mejor la emoción y conectar con la misma. Por ello, se realizará un dibujo en lienzo con pinturas, en la que podrán utilizar pinceles o sus manos para representar y conectar con su emoción.
39. <i>Diccionario de las emociones: Sorpresa.</i>	Comprender la definición de sorpresa.	Que los/as menores definan que entienden por sorpresa.	En esta actividad se comenzará explicando qué es la sorpresa, para que después cada participante continúe con la realización de su diccionario. En esta sesión definirá que entiende por sorpresa.
40. <i>¿Entendemos igual la sorpresa?</i>		Que los/as menores contrasten las diferentes definiciones de sorpresa.	En esta actividad se comenzará recordando la emoción. Después, cada uno de los/as participantes con su diccionario leerá a los demás lo que entiende por sorpresa para posteriormente, debatir sobre por qué consideran que cada uno percibe y entiende la sorpresa de manera diferente.
41. <i>¿Has sentido sorpresas agradables y desagradables?</i>	Identificar la sorpresa en ellos/as mismos/as.	Que los/as menores analicen situaciones que les provocan sorpresa.	Esta actividad consiste en rellenar una ficha en la que los menores reflexionarán sobre las diferentes situaciones en la que han sentido sorpresa y una vez establecidas, tendrán que explicar si esta han sido sorpresa agradables o desagradables y justificar la respuesta. Esta ficha será una tabla en la que encontrarán: situación, sorpresa agradable, sorpresa desagradable y justificación.
		Que los/as menores identifiquen situaciones en los que han sentido sorpresas agradables y sorpresas desagradables.	
42. <i>Mural de la sorpresa.</i>		Que los/as menores reflexionen sobre las respuestas que puede provocarle una situación en la que sienten sorpresa.	Para esta actividad es necesario que se divida a los participantes en un grupo, en el que uno de ellos reflexione sobre todas aquellas respuestas que pueden provocarles las sorpresas agradables y otro sobre las desagradables. Para posteriormente, realizar un pequeño mural en lo que los/as menores realicen dibujos y escriban todas aquellas respuestas que han recopilado.
43. <i>Aprende con teatro.</i>	Desarrollar habilidades para saber gestionar la sorpresa.	Que los/as menores reaccionen de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren.	Se realizará un role playing por parejas, una en la que uno de los/as menores sienta la sorpresa y luego, al contrario. En esta deberán primero representar cómo reaccionarían sin tener en cuenta el lugar, las personas y el momento, y como la representarían para reaccionar adaptándose a la situación. Realizándose por tanto 4 representaciones por pareja. Se hará un guión.
44. <i>Sorpréndete.</i>		Que los/as menores analicen la respuesta que le provoca la sorpresa.	En esta actividad los/as menores deberán identificar una situación que les haya provocado sorpresa, para analizar su respuesta y poder establecer mecanismos que le permitan modular su reacción. Después, se hará una puesta en común y los/as compañeros/as podrán proporcionarle otros mecanismos.

45. <i>Tus expresiones.</i>		Que los/as menores gestionen su lenguaje corporal.	Se les explicará que nuestras emociones provocan unas reacciones corporales en nosotros/as. Después, detectarán cuáles son sus expresiones corporales cuando sienten sorpresa y la escribirán en un post-it que se pegará en la pizarra, para posteriormente, entre todos/as reflexionar sobre como podrías gestionar dichas respuestas.
46. <i>Las emociones de los demás.</i>	Entender la emoción de los/as demás.	Que los/as menores identifiquen las emociones de los/as demás.	Esta actividad se realizará en parejas y cada uno de los/as menores mientras mantienen una conversación con su compañero/a deben detectar la emoción que están sintiendo por lo que estos/as cuentan. Una vez finalizada escribirán que emoción detectaron en su pareja y lo justificaran, para después compararlo para ver si coincide con lo que cuenta la persona.
47. <i>Ponte en mi lugar.</i>		Que los/as menores se pongan en el lugar de los/as demás.	Para esta actividad los/as participantes en pareja expondrán como se sienten en ese momento o lo que han sentido, para luego cada uno de ellos/as pueda ponerse en su lugar y prestarle ayuda, sin juzgarlo y pensando cómo se hubiese sentido el/ella.
48. <i>¿Eres empático/a?</i>	Comprender la definición de empatía.	Que los/as menores identifiquen situaciones en los que han sido empáticos/as.	Esta actividad comenzará elaborando cada menor una lista de situaciones en la que hayan sido empáticos/as. Después, se verá un vídeo y reflexionará en grupo sobre el mismo, elaborando entre todos con esa reflexión una definición de empatía.
		Que los/as menores definan la empatía.	
49. <i>¿Qué es la asertividad?</i>	Comprender el concepto de asertividad.	Que los/as menores identifiquen situaciones en los que han sido asertivos/as.	Se comenzará explicando qué es la asertividad. Posteriormente, cada menor deberá reflexionar si es asertivo/a en su día a día e identificar algunos momentos en los que haya sido asertivo/a. Por último, se verá un vídeo y luego entre todos definirán que es la asertividad, para después reflexionar sobre la empatía y la asertividad y poner ejemplos en ambas.
		Que los/as menores definan la asertividad.	
50. <i>Asertividad o empatía</i>	Identificar qué respuesta dar ante diferentes situaciones.	Que los/as menores identifiquen que respuesta dar ante una situación concreta.	Para esta actividad se expondrán diferentes situaciones, para que estos/as en grupo reflexionen sobre qué respuesta es la más adecuada, si una respuesta empática o una respuesta asertiva o combinación de ambas.
51. <i>¿Cómo podemos controlar nuestras respuestas?</i>		Que los/as menores sepan controlar su asertividad y su empatía.	Se comenzará explicando que una combinación de asertividad y empatía sería lo ideal ante cualquier situación. Se les pedirá que identifiquen si suelen ser empáticos/as o asertivos/as, para dividirlos en dos grupos y que juntos reflexionen como podrían controlar sus respuestas para combinar asertividad y empatía.

- **AGENTES QUE INTERVIENEN**

A continuación, se expondrán los/as profesionales que intervendrán en el proyecto y la función que cada uno/a tendrá en esta intervención.

Se contará con dos pedagogos/as, un pedagogo/a externo al centro el cual será el/la coordinador/a y dinamizador/a de cada una de las sesiones. Por tanto, se encargará de organizar, planificar y evaluar cada una de las actividades semanales con el resto de los agentes. Este/a profesional, por tanto, intervendrá en el proyecto las 51 horas del mismo y las 81 horas de coordinación. La otra pedagoga es la profesional con la que cuenta la Dirección de los Hogares de Aldeas Infantiles, la cual participará como observadora y evaluadora de las dinámicas y del proyecto. Asimismo, servirá de apoyo al pedagogo/a coordinador/a, prestándole ayuda y proporcionándole las instalaciones y los recursos necesarios para cada actividad. Por tanto, esta estará presente en las 51 horas de intervención y en las 81 horas de coordinación.

Otro de los profesionales implicados será la psicóloga con la que cuentan los Hogares, la cual participará como observadora y evaluadora de la propuesta. Pudiendo esta facilitar información de los/as participantes sobre el tema emocional antes de comenzar con las intervenciones. Además, estas actividades pueden proporcionarle información sobre las emociones de los/as menores. Esta estará presente en las 51 horas de intervención y en las 81 horas de coordinación.

Asimismo, se contará con un/a profesional en relajación y meditación, para que pueda explicar y realizar las técnicas de manera adecuada. Este/a estará presente durante tres sesiones, están son las actividades de “Relájate”, “Mindfulness” y “Conecta con tu propio cuerpo”. Este/a estará acompañado/a en cada una de las sesiones por el/la coordinador/a del proyecto.

- **RECURSOS**

En cuanto a la cantidad de los recursos puede variar dependiendo del número de participantes, estos han sido calculados con los 24 menores que residen actualmente en la institución.

RECURSOS MATERIALES	CANTIDAD	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL
Proyector	2	Proporcionado por Aldeas Infantiles	0 €
Pizarra	2	Proporcionado por Aldeas Infantiles	0 €
Rotuladores o tizas de pizarra	6	Proporcionado por Aldeas Infantiles	0 €
Pantalla para proyectar	2	Proporcionado por Aldeas Infantiles	0 €
Portátiles	6	Proporcionado por Aldeas Infantiles	0 €

Impresora	1	Proporcionado por Aldeas Infantiles	0 €
Tinta de la impresora	1	Proporcionado por Aldeas Infantiles	0 €
Red WIFI	1	Proporcionado por Aldeas Infantiles	0 €
Sillas	24	Proporcionado por Aldeas Infantiles	0 €
Altavoces	2	Proporcionado por Aldeas Infantiles	0 €
Paquete de 100 cartulinas de colores A4	2	Proporcionado por Aldeas Infantiles	21,74 €
Cartulinas de colores A2	10	0,40 €	4,00 €
Paquete de 500 folios	3	3,20 €	9,60 €
Paquete de 100 folios de colores	2	2,10 €	4,20 €
Caja de 50U de lápices	1	19,69 €	19,69 €
Paquete de 4U de gomas para borrar	6	1,20 €	7,20 €
Caja de 24 rotuladores	8	5,90 €	47,20 €
Caja de 24 lápices de colores	8	7,79 €	62,32 €
Caja de 10 bolígrafos	3	4,20 €	12,60 €
Paquete de 400 hojas de Post-it	1	8,69 €	8,69 €
Lienzo 40X50cm	24	3,90 €	93,60 €
Paquete de 6 pinturas acrílicas	8	6,67 €	53,36 €
Set de Pinceles	24	9,35 €	224,40 €
Paleta de pinturas	24	8,03 €	192,72 €
Perforadora	1	8,50 €	8,50 €
Hilo macramé de colores	1	2,80 €	2,80 €
TOTAL			772,62 €

RECURSOS DIDÁCTICOS	CANTIDAD	ADQUISICIÓN
PowerPoint	51	Elaborados por el pedagogo/a coordinador/a
Vídeos	2	Localizados de internet

RECURSOS ESPACIALES	CANTIDAD	ADQUISICIÓN
Hogar Social	1	Proporcionado por Aldeas Infantiles
Espacio Colaborativo	1	Proporcionado por Aldeas Infantiles

• PRESUPUESTO Y FINANCIACIÓN

El presupuesto de este proyecto es de 12.155,07 €, en el cual se está incluyendo el salario de cada uno de los/as agentes que intervienen y el funcionamiento de este. En el funcionamiento se han añadido 1.500 € para imprevistos, si este no es utilizado se devolverá a la institución. Todos estos datos podrán verse de manera desglosada en el apartado de presupuesto. Además, este proyecto será financiado por Aldeas Infantiles SOS, El Tablero o por los canales habituales de esta institución.

• SEGUIMIENTO DE CADA ACCIÓN

Durante la intervención se realizará un seguimiento continuado de cada una de las actividades atendiendo a los criterios que se explican en la propuesta de evaluación. Siendo estos criterios los aprendizajes logrados, el grado de satisfacción y el nivel de participación. Para ello, se elaborarán los instrumentos necesarios, que se indican en el apartado de propuesta de evaluación.

• TEMPORALIZACIÓN

	SEPTIEMBRE					OCTUBRE				NOVIEMBRE					DICIEMBRE				ENERO					FEBERO			
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
1. ¿Qué emociones conoces?	█																										
2. ¿Y tú, crees que es necesario...		█																									
3. ¿Conoces, reconoces y gestio...		█																									
4. Crea tu diccionario de emocio...			█																								
5. ¿Entendemos igual la alegría?			█																								
6. Alegr-ARTE				█																							
7. ¿Y tú respuesta cuál es?				█																							
8. ¿Qué te produce alegría?					█																						
9. Busca los aspectos positivos.					█																						
10. ¿Cuál es tu reacción?						█																					
11. Diccionario de las emociones...							█																				
12. ¿Entendemos igual el asco?								█																			
13. Siente tu asco.									█																		
14. ¿Te provoca la misma respues...										█																	
15. De qué depende tu asco.											█																
16. relájate.												█															
17. Anticípate a la emoción.													█														
18. Diccionario de las emociones...														█													
19. ¿Entendemos igual la ira?															█												
20. Listado de la ira.																█											
21. ¿Cuáles son tus respuestas?																	█										
22. Reacciones.																		█									
23. Representa la ira.																			█								
24. Conecta con tu cuerpo.																				█							
25. Diccionario de las emociones...																					█						
26. ¿Entendemos igual la tristeza?																						█					

PROPUESTA DE EVALUACIÓN

• POR QUÉ

Se evalúa un proyecto porque es necesario poder comprobar la eficacia, la viabilidad y la utilidad del mismo. Por tanto, a través de la misma se podrá percibir si se han conseguido los objetivos propuestos, los resultados esperados, así como también verificar si se ha obtenido la percepción y el alcance que se deseaba. Además, la evaluación va a permitir observar los aspectos que no se han conseguido en su totalidad, o aquellos fallos que no han permitido que la intervención se haya desarrollado de manera adecuada, con el objetivo de solventarlos y que el proyecto pueda llevarse a la práctica nuevamente sin cometer los errores anteriores.

• PARA QUÉ

Se evaluará dicho proyecto para poder observar si se han conseguido los resultados esperados. En este caso para percibir el cumplimiento de los tres objetivos generales establecidos en el proyecto, así como también, el cumplimiento de cada uno de sus objetivos específicos y sus metas. Además, esta permitirá obtener el impacto a corto plazo que tendrá del proyecto y si se han conseguido los logros de aprendizaje esperados. También, el nivel de participación que con el que se ha contactado y el nivel de satisfacción de los/as menores. Incluso, se pretende analizar si las actividades y los materiales utilizados han sido eficaces y viables para conseguir los objetivos del proyecto. De manera que, esta permita mejorar y solucionar las amenazas o problemas que no han permitido los logros esperados.

• TABLA RESUMEN

QUÉ	QUIÉN	CUÁNDO	CÓMO
Aprendizajes logrados	El equipo técnico (pedagogo/a coordinador, pedagoga y psicóloga).	- Procesual - Final	- <u>Rúbrica de observación</u> - <u>Cuestionario final</u>
Nivel de participación	El pedagogo/a coordinador/a.	- Procesual	- <u>Ficha de asistencia</u>
Grado de satisfacción	El equipo técnico Los/as participantes.	- Procesual - Final	- <u>Rúbrica de observación</u> - <u>Encuesta de satisfacción</u>
Coordinación del equipo técnico	El pedagogo/a coordinador/a	- Procesual - Final	- <u>Ficha de asistencia</u> - Informe de las reuniones

(Véase anexo 4: Nivel de logros esperados después de la intervención)

• APRENDIZAJES LOGRADOS

Se pretende evaluar si se han logrados los aprendizajes esperados de manera eficaz y eficiente, lo que permitirá que estos perduren en los/as menores y se beneficien de ellos en su vida futura.

Estos serán evaluados por el equipo técnico, realizándose una evaluación procesual la cual se llevará a cabo durante las cincuenta y una sesiones de intervención. Así como también una evaluación final, que se realizará cuando se acabe el proyecto, la cual permitirá elaborar un informe en el que se recoja la información recabada en todas las sesiones y las propuestas de mejora que se deben hacer en el proyecto para que en otras intervenciones se alcancen los resultados deseados.

Los instrumentos que se utilizarán son una rúbrica de observación que cumplimentarán durante cada una de las sesiones mediante observación directa la pedagoga y la psicóloga, mientras que, el pedagogo/a coordinador/a realizará una observación indirecta cumplimentando la rúbrica al final de la sesión. Además, se realizará un cuestionario final a los/as menores.

- **NIVEL DE PARTICIPACIÓN**

Se considera necesario evaluar el nivel de participación debido a que cuanto mayor número de asistentes haya se conseguirá un mayor alcance, consiguiendo de manera óptima los tres objetivos generales. Este criterio será valorado por el pedagogo/a coordinador/a, debido a que será el encargado/a de pasar la ficha de asistencia a los/as menores en las sesiones. Asimismo, como la pasará en cada una de las sesiones será evaluada de manera procesual, durante las cincuenta y una horas de intervención.

- **GRADO DE SATISFACCIÓN**

Se evaluará también el grado de satisfacción de los/as menores, ya que si el nivel de satisfacción de los/as participantes es alto permitiría que se consigan los tres objetivos establecidos. La evaluación de este criterio será realizada por cada uno de los/as menores al final del proyecto, en el que realizarán una encuesta de satisfacción, para poder percibir con mayor precisión su agrado y sus opiniones del proyecto. Así como también, por la observación del equipo técnico en cada una de las actividades. Por tanto, al valorarse al final del proyecto y durante las dinámicas su evaluación será final y procesual.

- **COORDINACIÓN DEL EQUIPO TÉCNICO**

Por último, se considera necesario evaluar la coordinación del equipo técnico, la cual permitirá que se desarrolle el proyecto de forma óptima, debido a que si existe una buena coordinación interna será favorable para la puesta en práctica del proyecto, permitiendo solucionar los problemas e imprevistos entre todos/as. Este, por tanto, será evaluada por el pedagogo/a coordinador/a, debido a que será el encargado/a de pasar la

ficha de asistencia en las reuniones de coordinación. Así como también, realizará el informe de cada una de las sesiones de coordinación para poder percibir si se está cumpliendo los indicadores.

Este criterio se evaluará de manera procesual y final. La evaluación procesual se llevará cabo durante todas las reuniones de coordinación que serán un total de ochenta y una horas, realizándose tres horas de reuniones por semana. Mientras que, la evaluación final se realizará al acabar el proyecto para poder valorar el trabajo realizado durante las 81 horas de reuniones y las 51 horas de intervención.

Los instrumentos que se utilizarán son la ficha de asistencia a las reuniones y los informes en el que se recogerá lo comentado en cada sesión y las propuestas de mejora que se realizan. Además, de un informe final con las mejoras del proyecto y la evaluación.

(Véase anexo 5: Instrumentos de evaluación).

PRESUPUESTO

FUNCIÓN	COSTE UNITARIO			Nº DE TRAB.	DURACIÓN CONTRATO	TIPO DE CONTRATO	COSTES LABORALES TOTALES
	SALARIO HORA	COTIZACIÓN SEG.SOC	TOTAL				
Pedagogo/a intervención	55,5 €	18,47 €	73,97 €	1	51 horas	Parcial por horas	3.772,5 €
Pedagogo/a coordinación	55,5 €	18,47 €	73,97 €		81 horas	Parcial por horas	5.991,6 €
Profesional en meditación y relajación	29,61 €	9,84 €	39,45 €	1	3 horas	Parcial por horas	118,35 €
TOTALES UNITARIOS	140,61 €	46,78 €	187,39 €	2	135 horas		9.882,45 €
SUBTOTAL COSTES DE PERSONAL				2	135 horas		9.882,45 €

CONCEPTO	COSTE
FUNCIONAMIENTO	
Recursos materiales	772,62 € €
Gastos administrativos	0,00 €
Imprevistos	1.500 €
SUBTOTAL FUNCIONAMIENTO	
ALQUILER	
Alquiler	0,00 €
Alquileres locales	0,00 €
SUBTOTAL ALQUILER	0,00 €
TOTAL	2.272,62 €

PARTIDA	COSTE
PERSONAL	9.882,45 €
FUNCIONAMIENTO	2.272,62 €
TOTAL	12.155,07 €

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Recuperado de <https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas claves. Educación emocional*. Barcelona, España: Editorial GRAÓ.
- Cassasues, J. (2017). Introducción a la Educación Emocional. *Revista Latinoamericana de Políticas y Administración de la Educación*, (7), 121-130. Recuperado de <http://revistas.untref.edu.ar/index.php/relapae/article/view/84/71>
- García, J.A (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36 (1), 97-109. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/455/9906>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Recuperado de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>
- Pérez, N. y Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10 (24), 23-44. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/prasa/v10n24/2216-0159-prasa-10-24-23.pdf>
- Aldeas Infantiles SOS. (2020). Proyecto educativo de Aldeas Infantiles SOS, Tenerife. *Documento interno*.

ANEXOS

- **Anexo 1: ALDEAS INFANTILES SOS**

Esto se fue extendiendo a finales de los años cincuenta trascendiendo las fronteras de Austria hacia otros países de Europa, creándose posteriormente en Estrasburgo la Federación Central de “SOS-KINDERDORF INTERNATIONAL”. Posteriormente, fue extendidas en 1963 hacia los países en vías de desarrollo.

En España se han atendido un total de 25.559 niños/as y jóvenes. Los programas de protección acogieron a 999 niños/as y jóvenes. Los programas de prevención han ayudado a 5.078 niños/as y jóvenes. Mientras que, un total de 1.081 jóvenes formaron parte del programa de Apoyo a la Autonomía.

Esta organización comienza a trabajar en Tenerife con la inauguración de Aldeas Infantiles SOS de Santa Cruz, ubicada en el barrio del Tablero, perteneciente al municipio de Santa Cruz de Tenerife. Sus obras comenzaron en 1992 y el 23 de diciembre de 1993, cuatro unidades familiares comienzan a vivir en la Aldea. En 1995 se finalizó la construcción de la segunda fase, siendo inaugurada ese mismo año.

En cuanto a la estructura de Aldeas infantiles SOS Tenerife que es donde se llevará a cabo el proyecto en cuestión, está formada por 6 viviendas unifamiliares con una capacidad de 6 u 8 menores por hogar, oficinas, un hogar social, también dispone de distintas instalaciones como son la cancha de fútbol sala y baloncesto, terreno de lucha canaria, parque infantil, una plaza, jardines y zona de aparcamiento. Además, en el mismo espacio se encuentran ubicadas la Escuela Infantil, un Centro Integral de Infancia y Familia y una Granja Escuela. Además, la Aldeas Infantil dispone de una parada de transporte pública que le permite comunicarse con La laguna y El Sobradillo.

Los Hogares de Aldeas son un proyecto gestionado y supervisado por la Unidad Orgánica de Infancia y Familia pertenecientes al IASS, a través de una subvención normativa.

La organización de Aldeas Infantiles SOS, por un lado, los Hogares que cada uno de ellos es una vivienda unifamiliar de dos plantas, que trata de satisfacer las necesidades de una unidad educativa compuesta por los/as educadores/as y menores. Por otro lado, la oficina en la que se encuentran la Dirección, Administración, Psicólogo/a, Pedagogo/a y Equipo de Intervención Familiar. Asimismo, se dispone de un aula para educadores/as o

sala para reunirse. En otro edificio anexo se encuentra la sala de rehabilitación logopédica y aula de apoyo escolar.

Además, cada hogar está conformado por un/a coordinador/a de hogar, dos educadores/as, dos Auxiliares Técnicos Educativos (ATE) y un técnico/a, junto con el grupo de seis a ocho menores. Estos conformarían la Unidad Educativa. Asimismo, los hermanos/as biológicos viven juntos en un hogar con independencia de edad y sexo, en el caso de que fueran pocos hermanos/as comparten hogar con otros grupos de hermanos/as. Como apoyo cuentan con tres educadoras de Comunal.

Cada hogar cuenta con el apoyo organizativo del director de la Aldea Infantil SOS y del Equipo Técnico, que asesora y participa con la Unidad Educativa en la elaboración de un programa educativo individual (PEI) de cada menor y el Proyecto de hogar (PH), para cada grupo de menores acogidos en el hogar, además, de dotarnos de los instrumentos necesarios para su aplicación. Este proceso se realiza en reuniones semanales con cada Unidad Educativa, en el que se lleva a cabo un seguimiento de los Hogares, tanto a nivel grupal como individual.

En cuanto a la financiación, Aldeas Infantiles SOS cuenta para la atención de menores y jóvenes acogidos con el apoyo económico que se recibe por parte del Cabildo de Tenerife y las aportaciones de la Asociación Aldeas Infantiles SOS España, que proviene de las cuotas de los socios y colaboradores.

El objetivo general de Aldeas Infantiles SOS España es fortalecer a los niños/as, jóvenes y familias, a fin de impulsar su desarrollo y autonomía en igualdad de oportunidades mediante la prevención, el acogimiento en entornos protectores y el fortalecimiento de sus redes familiares y comunitarias. Para conseguir dicho objetivo establecen los siguientes procedimientos:

- Favorecer el proceso de acogida del menor, derivado por la Unidad de Infancia y familia (IASS) del Cabildo de Tenerife, para la incorporación al hogar de SOS sea satisfactoria para ambos.
- Dotar a las Unidades Educativas (Hogar SOS) de los instrumentos necesarios para realizar una atención individualizada, normalización e integración social y capacidad de cubrir las necesidades afectivas y materiales de sus miembros.

- Potenciar que el retorno del menor o joven, con su familia de origen o acogedora, sea asumido por los miembros implicados y evitar situaciones que conlleven desarraigo.
- Apoyar la incorporación progresiva del joven con otros dispositivos juveniles para satisfacer las necesidades propias de la edad y ponerlos en contacto con los recursos de formación y empleo.

Para conseguirlos se elaboran anualmente los siguientes instrumentos: Plan Anual de Aldeas Infantiles SOS; Proyecto de Centro; Proyecto de Hogar; Proyecto Educativo Individual del menor (PEI); y Proyecto de Intervención Familiar.

Aldeas Infantiles SOS lleva a cabo una serie de programas de apoyo y refuerzo al proceso de autonomía, emancipación o retorno familia del joven, independientemente de su edad. Estos son el Programa de Jóvenes; Centro Integral de La Infancia y La Familia; Programa de Acogimiento Familiar; y Servicios de Intervención Familiar.

Cabe destacar que Aldeas Infantiles SOS, cuenta con un Programa de Habilidades para la Autonomía que se lleva a cabo a partir de los catorce años con el objetivo de dotar a los/las adolescentes de los conocimientos necesarios para potenciar sus habilidades de autonomía personal, con el fin de que logren una verdadera coeducación e igualdad de oportunidades y consigan vivir independientemente. También, con un Proyecto de mediación “Girasol” destinado a mejorar la convivencia de toda la comunidad de Aldeas. Además, con un Programa de Educación Afectivo Sexual enfocado hacia todos los/as menores, adaptándolo a las diferentes edades. Por último, con un servicio de prevención escolar en el que se pretende crear un proyecto de intervención, prevención, concienciación y aplicación de una ayuda a los menores con el fin de conseguir un correcto bienestar en el centro educativo.

- **Anexo 2: LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

- **Cognición, emoción y aprendizaje**

La educación no puede estar basada únicamente en los aspectos académicos, como es la adquisición y procesamiento de la información, el desarrollo cognitivo o las interacciones sociales, sino que se debe abarcar todo el desarrollo del ser humano. No se duda de que el aprendizaje se desarrolla a medida que la persona va adquiriendo conductas que antes no poseía. Pero este no tiene en cuenta como adquieren la conducta o la capacidad, o que es lo que les motiva a conseguirla (García, 2012).

El aprendizaje conlleva tres procesos: adquisición, transformación y evaluación. Pero para ello es necesario que se tenga en cuenta cuál es la predisposición que tienen los individuos, lo que involucra el carácter emocional con el que estos asumen el aprendizaje (García, 2012).

Asimismo, debe considerarse que el aprendizaje es el producto cultural en el que interactúan de manera dinámica dos vertientes, la racional, ligada a la cognición; y la emocional, ligada a los sentimientos (García, 2012).

De manera que, el pensamiento no solo es racional, sino que este está cargado de emociones, por lo que no hay pensamiento ni racional ni emocional, ya que estos dependen de las necesidades o los intereses de las personas, estando ligados al contexto por medio de las emociones (García, 2012).

- **Fundamentos de la educación emocional**

Aportaciones psicológicas

Una de las más importantes es la **inteligencia emocional**. Esto se debe a que los conceptos de conciencia y regulación emocional están basados en la inteligencia emocional, los cuales son competencias claves para la educación emocional. Además, la teoría de las inteligencias múltiples que surgen como antecedente de la inteligencia emocional, dando lugar a las inteligencias interpersonales e inteligencias intrapersonales (Bisquerra, 2016).

A continuación, se explica la inteligencia emocional, ya que al ser la ciencia que nutre en mayor medida a la educación emocional.

Las personas tenemos dos mentes, la que piensa y la que siente, y estas interactúan para construir nuestra vida mental. La mente racional, es aquella que permite la comprensión, en la que somos conscientes, más despierta, más pensativa y reflexiva. Mientras que, la mente emocional es aquella cuyo conocimiento es más impulsivo, más poderoso e incluso ilógico (Goleman, 1995).

Se debe señalar que, el control emocional suele dominar frente al control racional, ya que cuanto más intenso sea el sentimiento, domina la mente emocional, mientras que, cuanto más débil sea el sentimiento, actuará la mente racional (Goleman, 1995).

Asimismo, entre estas dos mentes suele haber un equilibrio, ya que las emociones alimentan y da forma a la respuesta de la mente racional y la mente racional lo que hace es ajustarse y reprimir las entradas procedentes de las emociones (Goleman, 1995).

La amígdala es la parte del cerebro especializada en las cuestiones emocionales y que se considera como una estructura límbica ligada a los procesos de aprendizaje y la memoria. Por lo que, se considera un depósito de memoria emocional. Además, la amígdala controla el neocórtex, que es la parte del cerebro pensante, cuando este no ha dado aún una respuesta. El neocórtex y la amígdala son las partes del cerebro que constituyen la inteligencia emocional (Goleman, 1995).

La función de la amígdala es buscar algún indicio de amenaza. En el caso de que haya una amenaza esta reaccionará y pondrá en funcionamiento todos los recursos neuronales, mandando un mensaje a todas las regiones del cerebro. También, esta se encarga de activar la segregación de noradrenalina y activa las regiones del cerebro que estimulan a los sentidos y ponen el cerebro en alerta. Esta activa, incluso, el tallo encefálico para que este inmovilice nuestro rostro, aumenta nuestra frecuencia cardiaca, tensión sanguínea y respiración pausada (Goleman, 1995).

Ahora se explicará el funcionamiento de nuestro cerebro, las señales sensoriales pasan por el tálamo y a través de una sola sinapsis pasa la información a la amígdala, y a su vez el tálamo trasmite la señal hasta el neocórtex. Pero esta ramificación hace que la amígdala responda antes que el neocórtex haya procesado la información y responda de manera adecuada a la información (Goleman, 1995).

Cabe señalar que las repuestas emocionales que proporciona la amígdala son veloces, pero también son imprecisa. Esto puede llevarnos a tener problemas debido a que nos lanzamos irracionalmente ante las personas o las cosas (Goleman, 1995).

Tenemos dos cerebros y dos clases de inteligencias, siendo estas la inteligencia racional y la inteligencia emocional. Por ello, el coeficiente intelectual (CI) en las personas solo nos permite un 20% de éxito, mientras que el 80% restante depende de otras características. Esas características son las que llamamos inteligencia emocional, siendo esta la capacidad de automotivarnos, de persistir a pesar de las frustraciones, de controlar nuestros impulsos, de regular nuestros estados de ánimo, evitar que la angustia no se entrometa en nuestro cerebro racional, la empatía y confianza con los demás (Goleman, 1995).

Esto hace percatarnos de que aquellas personas con un CI alto no tienen por qué prosperar más que otra persona con CI bajo, sino que esto depende de las habilidades emocionales que hayan desarrollado estas, pudiendo sentirse más satisfechos, eficaces y productivos (Goleman, 1995).

Según Gardner, no hay un solo tipo de inteligencia que resulte primordial para el éxito en la vida, sino que en realidad existen siete variantes de inteligencias, destacando las inteligencias personales que son la interpersonal e intrapsíquicas. Posteriormente, esta lista fue ampliada llegándose a incluir veinte tipos de inteligencias (Goleman, 1995).

La inteligencia interpersonal es la capacidad de comprender a las personas, mientras que, la intrapersonal es la imagen que auto elaboramos de nosotros mismo/as, permitiéndonos actuar en nuestra vida de manera más eficaz (Goleman, 1995).

Por tanto, diversos psicólogos han llegado a las mismas conclusiones que hemos venido explicando con anterioridad de que la inteligencia social no es solo diferente a la académica, sino que es necesaria para afrontar adecuadamente los retos que la vida nos pueda presentar (Goleman, 1995).

Salovey organiza las inteligencias personales de Gardner y establece cinco competencias principales: el conocimiento de las propias emociones, esto supone conocerse a sí mismo, reconocer el sentimiento cuando aparece, permitiendo esto controlar mejor nuestras vidas; la capacidad de controlar las emociones, posibilita que la persona se recupere rápidamente de los contratiempos que puedan surgirle; la capacidad de motivarse a uno mismo; el reconocimiento de las emociones ajenas, esta tiene que ver con la capacidad empática; el control de las relaciones, es la habilidad para relacionar adecuadamente con las emociones de los demás (Goleman, 1995).

No todas las personas tienen adquiridas estas cinco competencias, pero como el cerebro es plástico y se halla en un proceso continuo de aprendizaje, pueden ser adquiridas o mejoradas (Goleman, 1995).

Para finalizar, el CI y la inteligencia emocional no son conceptos opuestos, sino que son diferentes. Asimismo, todas las personas poseemos inteligencia emocional y cognitiva, pero la inteligencia emocional nos aportó todas aquellas cualidades para un buen desenvolvimiento en la vida y como ser humano (Goleman, 1995).

A pesar de que la educación emocional surge antes del siglo XXI, incluye las aportaciones del **bienestar emocional y la felicidad de la psicología positiva**, ya que estas son aspectos básicos de ambas (Bisquerra, 2016).

La **prosocialidad** que son aquellos comportamientos en los que se favorecen a otras personas sin buscar nada a cambio, por lo que estos comportamientos hacen que se produzca una reciprocidad en la calidad y solidaridad de nuestras relaciones con otras personas (Bisquerra, 2016).

El **counseling**, el **coaching**, la **psicoterapia** y el **enfoque humanista** han puesto énfasis en las emociones, difundiendo diversos conceptos como son empatía, toma de decisiones, asertividad, resiliencia... (Bisquerra, 2016).

La **logoterapia** que busca el sentido de la vida, con el concepto de responsabilidad en la actitud ante la vida, el cual tiene especial importancia para la educación emocional, debido que las personas siempre vamos a tener motivos para tener actitudes negativas, pero lo interesante es buscar las positivas (Bisquerra, 2016).

Aportaciones educativas

Además, los **movimientos de renovación pedagógica**, los cuales ya habían pensado una educación para toda la vida de la mano de la afectividad, prestando especial atención a la dimensión afectiva del alumnado (Bisquerra, 2016).

Diversos **profesionales de la educación** se adelantaron a su época e incluyeron aspectos emocionales en sus prácticas educativas, esto no quiere decir que la educación emocional haya sido llevada a cabo de manera adecuada (Bisquerra, 2016).

Asimismo, el **informe Delors** que analiza cómo debería de ser la educación en el siglo XXI, también fundamenta la educación emocional con mínimo dos de sus pilares convivir y ser (Bisquerra, 2016).

La educación emocional se fundamenta, de igual forma del **conocimiento de las emociones y de los fenómenos afectivos**, que diversos profesionales han ido investigando, teniendo como base la teoría de las emociones (Bisquerra, 2016).

Aportaciones científicas

Asimismo, la **neurociencia** nos ha permitido conocer el funcionamiento de la parte emocional del cerebro. Permitiendo saber que una reducción del nivel de serotonina provoca en nosotros/as depresión, la amígdala es aquella parte que activa las emociones,

el lóbulo prefrontal regula las emociones, así como también, que las emociones ya sean negativas o positivas pueden afectar a nuestro sistema inmunitario (Bisquerra, 2016).

Las **investigaciones realizadas sobre el bienestar subjetivo** han demostrado que las personas buscan el bienestar o la felicidad, no solo personal, sino que también el de los demás (Bisquerra, 2016).

La **programación neurolingüística**, que como su propio nombre indica es la relación existente entre el sistema neuronal y el lenguaje, por lo que esto a su vez se relacionan con las emociones. Como la programación neurolingüística se aplica para dominar y utilizar el lenguaje de manera adecuada con el objetivo de activar las emociones correctas para así lograr relaciones interpersonales satisfactorias, es un indicador de competencia emocional (Bisquerra, 2016).

- Efectos de la educación emocional

Como bien expone Bisquerra (2016), diversos investigadores han estudiado que los beneficios de la educación emocional se manifiestan a través de competencias sociales y emocionales; mejora de actitudes hacia uno mismo y hacia los demás; comportamiento positivo; mejorar el clima de su contexto habitual; reducción de comportamiento disruptivo; y mejorar su rendimiento en el ámbito laboral o escolar. Por otra parte, se puede observar una disminución de problemas y conflictos; problemas de comportamiento; agresividad y violencia; ansiedad y estrés.

• Anexo 3: PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA EL ASCO

NOMBRE	Diccionario de las emociones: asco.
OBJETIVO GENERAL	Adquirir conocimientos sobre las competencias emocionales.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Comprender la definición del asco.
METAS	Que los/as menores definan que entienden por asco.
DESCRIPCIÓN SECUENCIADA	<p>Esta actividad comenzará con una explicación sobre qué es el asco, esta no deberá excederse de 15 minutos para que los/as menores puedan desarrollar en los 45 minutos siguientes la actividad.</p> <p>Después de la breve explicación los/as participantes tendrán que retomar el diccionario realizado en la primera actividad de la alegría, en la cual se elaboró el diccionario de las emociones. Por tanto, en esta sesión tendrán que ir al folio de color que eligieron para la emoción del asco, y ahí pondrán el nombre de la emoción y escribirán o realizarán dibujos si lo consideran apropiado para que sea más visual. Después, en los folios en blanco tendrán que definir el asco y escribir todo lo que supone para ellos/as esta emoción, realizando los dibujos que consideren pertinentes.</p>

	<p>Se les deberá recordar que esa definición debe ser propia, así como todo lo que añadan en la misma debido a que no todas las personas entendemos las emociones de la misma manera porque esto dependerá de las situaciones en las que han sentido la emoción.</p> <p>Se continuará con la realización de este diccionario en posteriores sesiones.</p>
DURACIÓN	1 hora.
AGRUPACIÓN	Se agruparán en grupos de tres para poder compartir las cajas de rotuladores y los lápices de colores.
PROFESIONALES IMPLICADOS	El pedagogo/a coordinador/a, la pedagoga y la psicóloga de Aldeas.
EVALUACIÓN	La evaluación de esta actividad se realizará de manera procesual y final. La procesual se realizará a través de la rúbrica de observación y la final con el informe que se llevará a cabo al acabar el proyecto.

RECURSOS			
Materiales	Didácticos	Especiales	Otros
<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Portátil - Pantalla para proyectar - Diccionario elaborado - Lápices de colores - Rotuladores - Lápices - Gomas - Bolígrafos 	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint 	<ul style="list-style-type: none"> - Hogar social o espacio Colaborativo 	

NOMBRE	¿Entendemos igual el asco?
OBJETIVO GENERAL	Adquirir conocimientos sobre las competencias emocionales.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Comprender la definición del asco.
METAS	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores contrasten las diferentes definiciones de asco.
DESCRIPCIÓN SECUENCIADA	<p>Esta actividad comenzará recordando la emoción que se está trabajando, esto se realizará en un máximo de 10 minutos, de manera que si algún participante no asistió a la sesión anterior pueda entender la emoción y participar con soltura en esta actividad.</p> <p>Posteriormente, cada uno de los/as menores leerá lo que puso en su diccionario sobre el asco en la sesión anterior, expresando todo aquello que han escrito en el, tanto lo que entiende por la emoción como todo lo que han relacionado a ella. Esto durará como máximo 25 minutos.</p> <p>Una vez que todos/as hayan explicado lo que entienden por asco se realizará un debate. En este reflexionarán sobre por qué consideran que cada persona percibe y entiende la emoción del asco de forma diferente. Teniendo como duración los 25 minutos restantes.</p>

	<p>En esta actividad se les dará a los/as participantes folios y bolígrafos para que puedan apuntar las opiniones que quiere ir dando en el debate, de manera que estas no puedan ser olvidadas mientras llega el turno de palabra de esa persona.</p> <p>Las aportaciones se irán apuntando en la pizarra de manera que entre todos/as podamos llegar a una conclusión sobre el debate realizado.</p>
DURACIÓN	1 hora.
AGRUPACIÓN	Se realizará conjuntamente con todos/as los/as participantes.
PROFESIONALES IMPLICADOS	El pedagogo/a coordinador/a, la pedagoga y la psicóloga de Aldeas.
EVALUACIÓN	La evaluación de esta actividad se realizará de manera procesual y final. La procesual se realizará a través de la rúbrica de observación y la final con el informe que se llevará a cabo al acabar el proyecto.

RECURSOS			
Materiales	Didácticos	Especiales	Otros
<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Portátil - Pantalla para proyectar - Paquete de folios - Bolígrafos 	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint 	<ul style="list-style-type: none"> - Hogar social o espacio Colaborativo 	

NOMBRE	Siente tu asco.
OBJETIVO GENERAL	Adquirir conocimientos sobre las competencias emocionales.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Identificar el asco en ellos/as mismos/as.
METAS	<ul style="list-style-type: none"> - Que los/as menores analicen situaciones que les provocan asco. - Que los/as menores reflexionen sobre las respuestas que puede provocarle una situación en la que sienten asco.
DESCRIPCIÓN SECUENCIADA	<p>Esta actividad comenzará explicando, que no todos sentimos asco por las mismas cosas y que estas provocan unas respuestas en nosotros/as. Esta no deberá excederse de 15 minutos para que los/as menores puedan desarrollar en los 45 minutos siguientes la actividad.</p> <p>Después, se dividirá a los/as menores en grupos de 4 personas para que conjuntamente reflexionen sobre las diferentes situaciones que se les exponen les provocan asco y cuáles la respuesta que les provocaría. Para ello, un/a componente del grupo recogerá las respuestas de cada uno de sus compañeros/as.</p> <p>Las situaciones sobre las que tendrán que reflexionar son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imagina que entras al baño de un restaurante y está lleno de cucarachas. - Imagina que estas en una sala de espera y se sienta una persona a tu lado que desprende mal olor corporal. - Imagina que estas en casa de un amigo/a y te ponen el plato de comida que no te gusta.

	<ul style="list-style-type: none"> - Imagina que estas sentado en un banco por la noche hablando con tus amigos/as y te pasa por encima de los pies una rata. - Imagina que pides una ensalada para comer y cuando empiezas a comértela vez un gusano en la lechuga. - Imagina que abres un recipiente en el que habías puesto un potaje de lentejas hace una semana y cuando lo abres huele a ácido. <p>Esta parte no deberá durar más de 25 minutos, para posteriormente, los/as menores puedan reflexionar en los últimos 20 minutos sobre las situaciones que les provocan asco y la respuesta que estas generan en ellos/as, estas las deberán apuntar en un folio.</p>
DURACIÓN	1 hora.
AGRUPACIÓN	Se agruparán en grupos de cuatro.
PROFESIONALES IMPLICADOS	El pedagogo/a coordinador/a, la pedagoga y la psicóloga de Aldeas.
EVALUACIÓN	La evaluación de esta actividad se realizará de manera procesual y final. La procesual se realizará a través de la rúbrica de observación y la final con el informe que se llevará a cabo al acabar el proyecto.

RECURSOS			
Materiales	Didácticos	Especiales	Otros
<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Portátil - Pantalla para proyectar - Folios - Bolígrafos 	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint 	<ul style="list-style-type: none"> - Hogar social o espacio Colaborativo 	

NOMBRE	¿Te provoca la misma respuesta?
OBJETIVO GENERAL	Adquirir conocimientos sobre las competencias emocionales.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Identificar el asco en ellos/as mismos/as.
METAS	Que los/as menores reflexionen sobre las respuestas que puede provocarle una situación en la que sienten asco.
DESCRIPCIÓN SECUENCIADA	<p>Esta actividad comenzará recordando la emoción. Esta no deberá excederse de 10 minutos para que los/as menores puedan desarrollar en los 45 minutos siguientes la actividad.</p> <p>Para esta dinámica es necesario dividir a los/as participantes en grupos de 6, de manera que, teniendo en cuenta lo trabajado en la última parte de la sesión anterior, cada uno/a de los/as participantes expondrá a sus compañeros/as su miedo para que estos reflexionen sobre si les provocaría asco y qué respuesta tendrían si les provocara asco. A parte de esa reflexión expondrán a los/as demás lo que han sentido o sentirían, cómo reaccionarían y por qué ante la situación expuesta.</p> <p>La parte de reflexión deberán realizarla en un folio para que puedan expresar como se sentirían ante esa situación y la reacción ante la misma.</p>

DURACIÓN	1 hora.
AGRUPACIÓN	Se agruparán en grupos de seis.
PROFESIONALES IMPLICADOS	El pedagogo/a coordinador/a, la pedagoga y la psicóloga de Aldeas.
EVALUACIÓN	La evaluación de esta actividad se realizará de manera procesual y final. La procesual se realizará a través de la rúbrica de observación y la final con el informe que se llevará a cabo al acabar el proyecto.

RECURSOS			
Materiales	Didácticos	Especiales	Otros
<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Portátil - Pantalla para proyectar - Paquete de folios - Bolígrafos 	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint 	<ul style="list-style-type: none"> - Hogar social o espacio Colaborativo 	

NOMBRE	De qué depende tu asco.
OBJETIVO GENERAL	Adquirir conocimientos sobre las competencias emocionales.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Desarrollar habilidades para saber gestionar el asco.
METAS	Que los/as menores reaccionen de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren.
DESCRIPCIÓN SECUENCIADA	<p>Esta actividad comenzará explicando que dependiendo del lugar, las personas con las que nos encontremos, etc. deberemos saber regular adecuadamente nuestro asco. Esta no deberá excederse de 15 minutos para que los/as menores puedan desarrollar en los 45 minutos siguientes la actividad.</p> <p>Esta actividad consiste en que los/as menores retomen lo supuestos que tuvieron que analizar en la actividad de “<i>Siente tu asco</i>” para a partir de las respuestas que habían detectado reflexionar sobre cómo podrían gestionar dicha emoción para reaccionar de manera más adecuada ante el lugar, las personas, etc. en la que se encuentran.</p> <p>Para ello, realizarán un listado con las reacciones que consideran más adecuadas. Además, resultaría enriquecedor si los/as menores intercambiaran con sus compañeros/as cómo gestionarían la emoción para reaccionar antes esa situación de manera más adecuada adaptándose al contexto.</p> <p>Asimismo, el listado que realizarán en esta actividad se realizará dentro del diccionario de las emociones.</p>
DURACIÓN	1 hora.
AGRUPACIÓN	Se realizarán grupos de seis.
PROFESIONALES IMPLICADOS	El pedagogo/a coordinador/a, la pedagoga y la psicóloga de Aldeas.

EVALUACIÓN	La evaluación de esta actividad se realizará de manera procesual y final. La procesual se realizará a través de la rúbrica de observación y la final con el informe que se llevará a cabo al acabar el proyecto.
-------------------	--

RECURSOS			
Materiales	Didácticos	Especiales	Otros
<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Portátil - Pantalla para proyectar - Paquete de folios - Bolígrafos 	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint 	<ul style="list-style-type: none"> - Hogar social o espacio Colaborativo 	

NOMBRE	Relájate.
OBJETIVO GENERAL	Adquirir conocimientos sobre las competencias emocionales.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Desarrollar habilidades para saber gestionar el asco.
METAS	Que los/as menores realicen una técnica de respiración antes de enfrentarse a una situación que les provoca asco.
DESCRIPCIÓN SECUENCIADA	<p>Esta actividad comenzará con una breve explicación del profesional de relajación, en el que explicará brevemente que es la relajación autógena y los beneficios que esta tendrá en nuestra emoción. Esta no deberá excederse de 15 minutos para que pueda desarrollarse en los 45 minutos restantes la técnica de relajación que se les va a enseñar a los/as menores.</p> <p>Para esta relajación es necesario contar con espacio de manera que los/as menores puedan colocarse acostados en el suelo de forma cómoda. Una vez los/as sujetos estén colocados se comenzará con la relajación guiada.</p> <p>Se les pedirá a los/as participantes que se tomen esta actividad de forma seria debido a que normalmente este tipo de técnicas llevan arraigados prejuicios. Por lo que es necesario seguir las instrucciones que da el profesional para poder sumergirse en ese estado de relajación conectando con la emoción.</p>
DURACIÓN	1 hora.
AGRUPACIÓN	Se realizará con todos los/as participantes.
PROFESIONALES IMPLICADOS	El pedagogo/a coordinador/a, la pedagoga, la psicóloga de Aldeas y profesional de relajación y meditación.
EVALUACIÓN	La evaluación de esta actividad se realizará de manera procesual y final. La procesual se realizará a través de la rúbrica de observación y la final con el informe que se llevará a cabo al acabar el proyecto.

RECURSOS			
Materiales	Didácticos	Especiales	Otros
<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Portátil - Pantalla para proyectar - Rotuladores o tizas de pizarra - Pizarra - Altavoces 	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint 	<ul style="list-style-type: none"> - Hogar social o espacio Colaborativo 	

NOMBRE	Anticípate a la emoción.
OBJETIVO GENERAL	Adquirir conocimientos sobre las competencias emocionales.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Desarrollar habilidades para saber gestionar el asco.
METAS	Que los/as menores sean proactivos en la regulación del asco.
DESCRIPCIÓN SECUENCIADA	<p>Esta actividad comenzará recordando la emoción. Esta no deberá excederse de 10 minutos para que los/as menores puedan desarrollar en los 45 minutos siguientes la actividad.</p> <p>Esta actividad consiste en que los/as menores retomen las situaciones que habían identificado que les provocaban asco en la actividad de “<i>Siente tu asco</i>” para a partir de las respuestas que estos habían detectado que les provocan, reflexionar sobre cómo podrían gestionar dicha emoción para reaccionar de manera más adecuada.</p> <p>Para ello, apuntará en un post-it escribirán un mecanismo que consideran que les podría ayudar a gestionar la emoción. Luego, ese post-it tendrán que pegarlo en la pared y explicarles a sus compañeros/as por qué consideran que ese mecanismo le ayudaría a gestionarla. Esto se realiza para que estos mecanismos puedan servir para otros compañeros/as.</p> <p>Además, si en la actividad de “<i>Siente tu asco</i>” detectó diversas situaciones deberán establecer un mecanismo para cada una, siempre y cuando sea necesario, debido a que un mecanismo puede ayudarte con todas las situaciones. Para ello, es necesario que reflexionen sobre si un solo mecanismo sirve para regular todas las situaciones que nos provocan asco o se tienen que buscar otras alternativas.</p> <p>Asimismo, el/la menor podrá apuntar en su diccionario de las emociones los mecanismos que pueden ayudarle a gestionar su emoción, no solo los que él/ella ha pensado sino los que le puedan servir de sus compañeros/as.</p>
DURACIÓN	1 hora.
AGRUPACIÓN	Se realizará individualmente.
PROFESIONALES IMPLICADOS	El pedagogo/a coordinador/a, la pedagoga y la psicóloga de Aldeas.
EVALUACIÓN	La evaluación de esta actividad se realizará de manera procesual y final. La procesual se realizará a través de la rúbrica de observación y la final con el informe que se llevará a cabo al acabar el proyecto.

RECURSOS			
Materiales	Didácticos	Especiales	Otros
<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Portátil - Pantalla para proyectar - Rotuladores o tizas de pizarra - Pizarra - Post-it - Bolígrafos - Diccionario elaborado 	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint 	<ul style="list-style-type: none"> - Hogar social o espacio Colaborativo 	

• **Anexo 4: NIVEL DE LOGROS ESPERADOS DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN**

QUÉ	
CRITERIOS	INDICADORES
Aprendizajes logrados	- El 85% de los/as participantes definirá el concepto de emoción.
	- El 90% de los/as participantes indagará sobre las emociones básicas.
	- El 85% de los/as participantes explicará las competencias emocionales.
	- El 90% de los/as participantes reflexionará sobre la necesidad de adquirir competencias emocionales para su vida.
	- El 85% de los/as participantes definirá que entienden por alegría.
	- El 85% de los/as participantes contrastará las diferentes definiciones de alegría.
	- El 90% de los/as participantes analizará situaciones que les provocan alegría.
	- El 90% de los/as participantes reflexionará sobre las respuestas que puede provocarle una situación en la que sienten alegría.
	- El 90% de los/as participantes elaborará una lista con las cosas que les provocan alegría.
	- El 85% de los/as participantes percibirá aspectos positivos de las situaciones que se le presentan.
	- El 85% de los/as participantes reaccionará de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren.
	- El 85% de los/as participantes definirá que entiende por asco.
- El 85% de los/as participantes contrastará las diferentes definiciones de asco.	

	- El 90% de los/as participantes analizará situaciones que les provocan asco.
	- El 90% de los/as participantes reflexionará sobre las respuestas que puede provocarle una situación en la que sienten asco.
	- El 85 % de los/as participantes reaccionará de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren.
	- El 90% de los/as participantes realizará una técnica de respiración antes de enfrentarse a una situación que les provoca asco.
	- El 85% de los/as participantes será proactivo en la regulación del asco.
	- El 85% de los/as participantes definirá que entiende por ira.
	- El 85% de los/as participantes contrastará las diferentes definiciones de ira.
	- El 90% de los/as participantes analizará situaciones que les provocan ira.
	- El 90% de los/as participantes reflexionará sobre las respuestas que puede provocarle una situación en la que sienten ira.
	- El 85% de los/as participantes reaccionará de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren.
	- El 90% de los/as participantes se alejará unos minutos de los que les provoca ira para relajarse y poder reaccionar calmado/a.
	- El 85% de los/as participantes identificará en qué parte del cuerpo manifiestan la ira para poder modularla.
	- 85% de los/as participantes definirá que entiende por tristeza.
	- El 85% de los/as participantes contrastará las diferentes definiciones de tristeza.
	- El 90% de los/as participantes analizará situaciones que les provocan tristeza.
	- El 90% de los/as participantes reflexionará sobre las respuestas que pueden provocarle una situación en la que sienten tristeza.
	- El 85% de los/as menores reaccionará de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren.
	- El 85% de los/as participantes aceptará que hay momentos en su vida en los que pueden sentirse tristes.
	- El 85% de los/as participantes representará su tristeza para conectar con ella.
	- El 90% de los/as menores cuando se sientan triste analizará tres momentos positivos del día.
	- El 85% de los/as participantes definirá que entiende por miedo.

	- El 85% de los/as participantes contrastará las diferentes definiciones de miedo.
	- El 90% de los/as participantes analizará situaciones que les provocan miedo.
	- El 90% de los/as participantes reflexionará sobre las respuestas que pueden provocarle una situación en la que sienten miedo.
	- El 85% de los/as participantes reaccionará de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren.
	- El 90% de los/as participantes realizará relajaciones para poder enfrentarse a su miedo.
	- El 90% de los/as participantes realizará dibujos que les ayude a conectar con su miedo y a sentirse seguros/as.
	- El 85% de los/as participantes definirá que entiende por sorpresa.
	- El 85% de los/as participantes contrastará las diferentes definiciones de sorpresa.
	- El 90% de los/as participantes analizará situaciones que les provocan sorpresa.
	- El 90% de los/as participantes reflexionará sobre las respuestas que pueden provocarle una situación en la que sienten sorpresa.
	- El 85% de los/as participantes identificará situaciones en los que han sentido sorpresas agradables y sorpresas desagradables.
	- El 85% de los/as participantes reaccionará de manera adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren.
	- El 90% de los/as participantes analizará la respuesta que le provoca la sorpresa.
	- El 85% de los/as participantes gestionará su lenguaje corporal.
	- El 75% de los/as participantes identificará las emociones de los/as demás.
	- El 75% de los/as participantes se pondrá en el lugar de los/as demás.
	- El 85% de los/as participantes identificará situaciones en los que han sido empáticos/as
	- El 85% de los/as participantes definirá la empatía.
	- El 75% de los/as participantes identificará situaciones en los que han sido asertivos/as.
	- El 75% de los/as participantes definirá la asertividad.
	- El 85% de los/as participantes identificará que respuesta dar ante una situación concreta.
	- El 75% de los/as participantes sabrá controlar su asertividad y su empatía.

Nivel de participación	- El 75% de los/as participantes acudirán a todas las sesiones.
	- El 90% de los/as participantes en todas las actividades que se van a realizar.
Grado de satisfacción	- El 75% de los/as participantes manifestarán satisfacción en las actividades que se van a llevar a cabo.
	- El 90% de los/as participantes estarán satisfechos/as al acabar la intervención.
Coordinación del equipo técnico	- El 90% de los/as profesionales asistirán a las reuniones de coordinación.
	- El 85% de los/as profesionales realizarán evaluación del proceso.

- **Anexo 5: INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

- **RÚBRICA DE EVALUACIÓN PARA LA OBSERVACIÓN**

Rúbrica de evaluación para la observación			
Nombre de la actividad			
Metas			
CRITERIOS	Poco/nada	Regular	Mucho/bastante
Muestran interés por el contenido	Los/as participantes mientras se realizan las explicaciones no están atentos/as.	Los/as participantes están atentos/as, pero en diversas ocasiones se distraen.	Los/as participantes muestran interés durante las explicaciones e interpelan con el dinamizador/a.
Dominio del contenido cuando intervienen	Más de la mitad de los/as participantes no domina el contenido cuando intervienen, cometen errores cuando lo explican.	La mitad de los/as participantes muestran durante su intervención el dominio del contenido.	La mayoría de los/as participantes muestran el dominio del contenido, explicándolo de forma clara.
No muestran dificultades cuando realizan las actividades	Los/as participantes muestran dificultades, demandando ayuda para realizar la actividad dos veces o más.	Los/as participantes muestran algunas dificultades, demandando ayuda para realizar la actividad una vez.	Los/as participantes no muestran dificultades, no demandando ayuda durante la realización de la actividad.
Explican correctamente los contenidos	Los/as participantes no saben explicar los contenidos de manera correcta.	Los/as participantes explican parte de contenido, pero no completo.	Los/as participantes explican de forma clara y concisa el contenido.

Manifiestan satisfacción en la realización de las actividades	Los/as participantes no muestran satisfacción una vez realizada la actividad, debido a que no intervienen y no muestran interés por la actividad.	Los/as participantes muestran satisfacción en algunas partes de la actividad, debido a que intervienen y muestran interés por la actividad.	Los/as participantes muestran satisfacción durante toda la actividad, debido a que intervienen y muestran interés durante toda la actividad.
Manejo de la meta al finalizar la dinámica	Los/as participantes no han entendido los contenidos, mostrando dificultades y desinterés durante la actividad, por lo que no se ha cumplido la meta.	Los/as participantes a pesar de mostrar dificultades al definir y entender el contenido, han conseguido manejar la meta.	Los/as participantes han entendido y definido correctamente el contenido consiguiendo manejar la meta.

- **CUESTIONARIO FINAL**

1. ¿Qué son las emociones?
2. ¿Cuáles son las emociones básicas?
3. ¿Qué son las competencias emocionales? Indica las adquiridas durante el proyecto.
4. Define la alegría.
5. Define el asco.
6. Define la ira.
7. Define la tristeza.
8. Define el miedo.
9. Define la sorpresa.
10. ¿Cómo gestionarías tu ira? Pon un ejemplo.
11. ¿Cómo gestionarías tu miedo? Pon un ejemplo.
12. ¿Cómo gestionarías tu felicidad? Pon un ejemplo.
13. ¿Qué dos tipos de sorpresas existen?
14. ¿Qué es ser una persona empática?
15. ¿Qué es ser una persona asertiva?

Se puede acceder a este cuestionario final a través del siguiente enlace:

<https://forms.gle/Nh3EYU45hbg5xr24A>

- ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

¿Cómo valorarías el proyecto de educación emocional del que has sido participante? *

	1	2	3	4	5	
Nada adecuado	<input type="radio"/>	Muy adecuado				

Valora si el contenido del proyecto te resultó útil. *

	1	2	3	4	5	
Poco/nada útil	<input type="radio"/>	Muy útil				

Valora si el contenido del proyecto te resultó útil. *

	1	2	3	4	5	
Poco/nada útil	<input type="radio"/>	Muy útil				

¿Cómo valorarías las actividades realizadas? *

	1	2	3	4	5	
Nada adecuadas	<input type="radio"/>	Muy Adecuadas				

¿Cómo valorarías las explicaciones del pedagogo/a coordinador/a? *

	1	2	3	4	5	
Mal	<input type="radio"/>	Excelentes				

¿Cómo valorarías los recursos utilizados durante las dinámicas? *

	1	2	3	4	5	
Poco adecuados	<input type="radio"/>	Muy adecuados				

Valora los lugares en los que se realizaron las actividades. *

	Hogar social	Espacio colaborativo
Poco adecuados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muy adecuados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Te sientes satisfecho/a con el proyecto? *

	1	2	3	4	5	
Nada satisfecho	<input type="radio"/>	Muy satisfecho				

Valora si consideras que el proyecto te servirá para desenvolverte mejor en tu vida futura. *

	1	2	3	4	5	
Poco/nada	<input type="radio"/>	Mucho/bastante				

¿El proyecto ha cumplido tus expectativas? *

	1	2	3	4	5	
Poco/nada	<input type="radio"/>	Mucho/bastante				

Otras aportaciones.

Tu respuesta

Se puede acceder a esta encuesta a través del siguiente enlace:

<https://forms.gle/Zup5GCzPZeTLJ3s3Aç>

- **FICHAS DE ASISTENCIA**

Ficha de los/as participantes:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	
FECHA:	
NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA

Ficha del equipo técnico:

FECHA:		
NOMBRE Y APELLIDOS	PROFESIONAL	FIRMA