



**Universitat**  
de les Illes Balears

## **TRABAJO DE FIN DE MÁSTER**

# **EDUCAR(SE) EMOCIONALMENTE**

**RAQUEL PIÑERO MARTORELL**

**Máster Universitario en Formación del Profesorado**

**(Especialidad/Itinerario *Tecnología de servicios*)**

**Centro de Estudios de Postgrado**

**Año Académico 2020-21**

# **EDUCAR(SE) EMOCIONALMENTE**

**Raquel Piñero Martorell**

**Trabajo de Fin de Máster**

**Centro de Estudios de Postgrado**

**Universidad de las Illes Balears**

**Año Académico 2020-21**

Palabras clave del trabajo:

Emoción, educación, habilidades sociales y competencias.

*Nombre Tutor/Tutora del Trabajo: María Luisa Regadera Pineda*

## **Resumen**

Este trabajo se basa en el desarrollo de una propuesta didáctica para trabajar la educación emocional en el aula con alumnos/as del Ciclo de Formación Profesional de Grado Superior en Integración Social. La finalidad del mismo es proporcionar al alumnado competencias y habilidades emocionales y sociales, a partir de una propuesta didáctica en la que el propio alumno/a sea protagonista de su propio aprendizaje y el/la docente sea la figura de guía y acompañamiento. Fomentar la educación emocional a través de la motivación, la participación y el trabajo en equipo, supondrá que como futuros profesionales puedan dar respuesta a sus necesidades emocionales tanto a nivel personal como laboral, y en consecuencia, mejorar su calidad de vida y la de las personas con las que trabaje.

**Palabras clave:** Emoción, educación, habilidades sociales y competencias.

## **Abstract**

This work is based on the development of a didactic proposal to work on emotional education in the classroom with students of the Higher Level Professional Formation Cycle in Social Integration. Its purpose is to provide students with emotional and social skills and abilities, based on a didactic proposal in which the student is the protagonist of their own learning and the teacher is the figure of guide and accompaniment. Encouraging emotional education through motivation, participation and teamwork, will mean that as future professionals they can respond to their emotional needs both personally and at work, and consequently, improve their quality of life and that of the people you work with.

**Key words:** Emotion, education, social skills and competences.

## Índice

	Pág.
1. Introducción .....	6
2. Justificación del tema .....	7
3. Objetivos .....	7
4. Estado de la cuestión .....	8
4.1. La Formación Profesional .....	8
4.1.1 ¿Qué es la Formación Profesional? .....	8
4.1.2 Población destinataria .....	10
4.2. La educación emocional .....	13
4.2.1 ¿Qué es una emoción? .....	13
4.2.2 Clasificación de las emociones .....	14
4.2.3 Inteligencia emocional .....	16
4.2.4 Regulación emocional .....	19
4.2.5 ¿Qué es la educación emocional y por qué es importante? .....	20
4.3. La aplicación educativa de la educación emocional .....	22
4.3.1 La educación emocional en el currículo del Ciclo de Formación Profesional de Grado Superior en Integración Social .....	22
4.3.2 ¿Cómo se puede aplicar la educación emocional en el ámbito educativo? .....	25
5. Propuesta didáctica .....	28
5.1 Título .....	28
5.2 Justificación .....	28
5.3 Objetivos .....	29
5.4 Contenidos .....	30
5.5 Competencias .....	32
5.6 Metodología .....	33
5.7 Temporalización .....	37
5.7.1 Diagrama de Gantt .....	51
5.8 Evaluación .....	52
5.8.1 Criterios de evaluación y resultados de aprendizaje .....	52
5.8.2 Criterios de cualificación .....	55

<b>5.8.3</b> Sistema de recuperación .....	56
<b>5.9</b> Recursos humanos y materiales .....	56
<b>5.10</b> Atención a la diversidad .....	58
<b>5.11</b> Propuesta de mejora .....	59
<b>6.</b> Conclusiones .....	60
<b>7.</b> Referencias bibliográficas .....	61
<b>8.</b> Anexos .....	65
<b>8.1</b> Anexo 1: Los contenidos básicos del módulo de Habilidades Sociales .....	65
<b>8.2</b> Anexo 2: Las competencias del Ciclo de Formación Profesional de Grado Superior en Integración Social .....	68
<b>8.3</b> Anexo 3: Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación del módulo de Habilidades Sociales .....	71
<b>8.4</b> Anexo 4: Ejemplos de actividades .....	75
<b>8.4.1</b> Ejemplo de actividad inicial .....	75
<b>8.4.2</b> Ejemplo de actividad de desarrollo .....	76
<b>8.4.3</b> Ejemplo de actividad final .....	79
<b>8.4.5</b> Actividad de refuerzo .....	80
<b>8.4.6</b> Actividad de ampliación .....	80
<b>8.4.7</b> Actividad de consolidación .....	81
<b>8.5</b> Anexo 5: Ejemplos de instrumentos de evaluación .....	82
<b>8.5.1</b> Evaluación de la Carpeta de Aprendizaje .....	82
<b>8.5.2</b> <i>Check-list</i> para evaluar al docente y cuestionario de satisfacción .....	84

## **1. Introducción**

En el presente trabajo se desarrolla una propuesta didáctica para trabajar la educación emocional en alumnos/as del ciclo de Formación Profesional de Grado Superior en Integración Social, ya que se considera de gran importancia que se abarque este ámbito de manera profunda en futuros trabajadores del ámbito social.

Para realizar la propuesta didáctica con una base teórica consistente, se ha realizado una búsqueda de información exhaustiva sobre la educación emocional y todos los aspectos importantes que abarca: el concepto de emoción, su clasificación, el término de inteligencia emocional y por lo tanto, el concepto de inteligencia, la teoría de las inteligencias múltiples y su relación con la inteligencia emocional y las competencias emocionales. Otro de los aspectos que se abarcan en este presente trabajo es la regulación emocional, el concepto de educación emocional y su importancia en el ámbito educativo.

No obstante, tal y como se ha mencionado la propuesta didáctica está enmarcada en el ciclo de Formación Profesional de Grado Superior en Integración Social, y es por esta razón que el trabajo se enfoca en las características que puede tener el alumnado de este ciclo. Para ello, en la primera parte del marco teórico se explica la Formación Profesional, así como las características de la población destinataria de este ciclo.

Para realizar una propuesta didáctica en base a la educación emocional, en la última parte del marco teórico se puede encontrar la información en cuanto a la aplicación educativa de este tema en el aula: los objetivos que debe tener la propuesta, los contenidos, la metodología y otros aspectos relevantes a tener en cuenta durante el proceso.

Una vez plasmada toda esta información en el marco teórico, se desarrolla paso a paso la propuesta didáctica, donde se pueden observar todos los apartados esenciales para llevarla a cabo. A través de esta propuesta didáctica, se pretende dotar al alumnado de estrategias, competencias y conocimientos para su futuro laboral, ya que trabajar en el ámbito social implica trabajar con personas, tanto atención directa como indirecta, y por lo tanto, la

implicación emocional probablemente sea inevitable. Gestionar de manera adecuada este tipo de situaciones, proporcionará una mejor calidad de vida al futuro trabajador/a, y este es el objetivo de trabajar la educación emocional en el ámbito académico. Cabe destacar que, el papel del/la docente durante esta práctica es de gran importancia, ya que es la figura de acompañamiento y de referencia en este proceso de enseñanza y aprendizaje, y por tanto, es necesario que disponga de las habilidades y competencias adecuadas para ello.

## **2. Justificación del tema**

La elección del tema para la realización del presente trabajo, nace de mi profesión como educadora social, en la que las emociones tanto individuales como las de los demás tienen un papel esencial. Tras mis años de experiencia, he descubierto que el conocimiento sobre emociones y la regulación de las mismas afectan directamente a la calidad de mi trabajo. Es por esta razón que este tema despierta mi interés y considero que es de gran importancia profundizar en él durante la formación académica, independientemente del nivel o etapa evolutiva. Considero que se puede dar respuesta a esta necesidad incluyendo la educación emocional en el aula, otorgándole un papel principal y que el alumnado sea el protagonista de su propio aprendizaje. Es por este motivo que presento en este trabajo una propuesta didáctica para trabajar la educación emocional con el alumnado de primer curso del Ciclo de Formación Profesional de Grado Superior en Integración Social.

## **3. Objetivos**

A continuación, se describen los objetivos generales que se pretenden abordar en este trabajo, así como de los específicos:

1. Conocer en profundidad la educación emocional y su aplicación en las aulas con alumnado del Ciclo de Formación Profesional de Grado Superior en Integración Social.

- Realizar una investigación exhaustiva sobre la educación emocional.
  - Realizar un análisis del currículo y el Real Decreto del ciclo de Formación Profesional de Grado Superior en Integración Social.
  - Realizar un análisis de la aplicación educativa de la educación emocional en el aula.
2. Dar a conocer la importancia de incluir la educación emocional en el Ciclo de Formación Profesional de Grado Superior en Integración Social.
- Relacionar la educación emocional con su aplicación en el futuro de los profesionales de la Integración Social.
3. Realizar una propuesta didáctica para trabajar la educación emocional con el alumnado de primer curso del Ciclo de Formación Profesional de Grado Superior en Integración Social.
- Establecer objetivos, contenidos y competencias para la propuesta didáctica en base al análisis realizado previamente sobre la educación emocional y el currículo y Real Decreto del ciclo.
  - Proponer una metodología de enseñanza y aprendizaje adecuada y efectiva, estableciendo actividades y su correspondiente temporalización para la enseñanza de la educación emocional.
  - Proponer un proceso de evaluación acertado en cuanto a la propuesta didáctica, así como una adecuada atención a la diversidad y una propuesta de mejora de cara al futuro.

## **4. Estado de la cuestión**

### **4.1 La Formación Profesional**

#### **4.1.1 ¿Qué es la Formación Profesional?**

Los cambios que se producen a nivel global de manera constante, repercuten directamente en el sistema educativo de cada comunidad, así como en el mercado laboral. Estos cambios están ligados a aspectos como: los movimientos migratorios, las nuevas tecnologías, nuevos empleos, nuevas necesidades a nivel social, así como a nivel personal, entre otras. Todo esto



repercute en la oferta y la demanda formativa que ofrece el sistema educativo, el cual permite el acceso según los intereses y objetivos laborales de cada persona. La formación tiene un papel muy importante en el proceso de inserción laboral de cada miembro de la comunidad, no obstante, no es el único factor determinante, ya que también son esenciales las competencias profesionales adquiridas. Los estudios de Formación Profesional, son aquellos que más se acercan a la realidad laboral ya que combinan contenidos de carácter teórico y práctico, además, permiten, según el sector al que se dirijan, cualificar a personal de manera especializada y acreditarlo a través de un título oficial y válido en todo el terreno nacional.

La Formación Profesional permite dar respuesta a las necesidades de diversos sectores productivos a través de la formación educativa y específica de cada perfil profesional, así como también a las necesidades de cada individuo interesado en este tipo de estudios. A través de ellos, se favorece la inclusión social, las relaciones interpersonales, el trabajo en equipo e individual, la igualdad de oportunidades, la autocrítica, la motivación, el conocimiento del sector al cual esté enfocado por parte del futuro trabajador, su normativa y legislación laboral, etc.

Actualmente, el sistema educativo español de Formación Profesional oferta más de 150 ciclos formativos, que se dividen en tres niveles: En primer lugar, los Ciclos de Formación Profesional Básica, que pertenecen a las enseñanzas de oferta obligatoria. En segundo lugar, los Ciclos de Formación Profesional de Grado Medio, que pertenecen a las enseñanzas de oferta post-obligatoria. En tercer lugar, los Ciclos de Formación Profesional de Grado Superior, que pertenecen a las enseñanzas educativas superiores. Todos ellos están categorizados según la familia profesional a la que pertenezcan, que actualmente son 26. Además, están estructurados en módulos profesionales, y todos ofrecen prácticas laborales para poner en práctica los conocimientos adquiridos durante el ciclo. Realizar un ciclo de Formación Profesional, permite a la persona obtener una vía diferente para acceder a otros estudios, así como disponer de experiencia laboral y obtener un mayor grado de competitividad en

la búsqueda de empleo (Ministerio de Educación y Formación Profesional [TodoFP], s.f.).

#### **4.1.2 Población destinataria**

Tal y como indica la página oficial de TodoFP (s.f.), para acceder a cursar un ciclo de Formación Profesional, existen determinados requisitos que hay que cumplir de forma obligatoria. Según el nivel al que se acceda, los requisitos varían: para cursar un Ciclo de Formación Profesional Básica, el/la alumna tiene que tener, como mínimo, 15 años (o cumplirlos durante el curso académico) y no tener más de 17 años, además, tiene que haber cursado el primer o segundo curso de la ESO (Educación Secundaria Obligatoria) y haber realizado una propuesta del mismo acceso a los progenitores o tutores. En segundo lugar, para cursar un Ciclo de Formación Profesional de Grado Medio, es necesario tener el título de la ESO (o un título de nivel superior), o en su defecto: un título de Formación Profesional Básica, el título de BUP (Bachillerato Unificado y Polivalente), realizar una prueba de acceso a la Universidad para mayores de 25 años o realizar una prueba de acceso a ciclos de Formación Profesional de Grado Medio. Para todo esto, el alumno/a tendrá que tener más de 16 años (o cumplirlos durante el curso académico). Por último, para cursar un Ciclo de Formación Profesional de Grado Superior, se deberá cumplir alguno de los siguientes requisitos: tener el título de Bachillerato, el de BUP, el de COU (Curso de Orientación Universitaria), un título de Formación Profesional de Grado Medio o uno de Grado Superior, un título universitario o superar la prueba de acceso a la Universidad de mayores de 25 años, así como haber superado la prueba de acceso a ciclos de Formación Profesional de Grado Superior.

Cabe destacar que, el presente trabajo está enfocado a la población destinataria que cursa el Ciclo de Formación Profesional de Grado Superior en Integración Social, que pertenece a una de las 26 familias profesionales en las que se organiza toda la oferta formativa: la familia de Servicios Socioculturales y a la Comunidad. Este ciclo de 2000 horas está dirigido a formar profesionales

que, una vez titulados, pueden trabajar en el sector de servicios destinados a las personas y a la comunidad, como por ejemplo, servicios asistenciales, servicios educativos, servicios de apoyo tanto a nivel doméstico como psicosocial (tanto de forma individual como de forma colectiva), servicios de mediación comunitaria, servicios de inserción laboral, y servicios orientados a promover la integración social y la igualdad de oportunidades a nivel social.

Según el Observatori del Treball (s.f.), en el curso académico 2016-2017, se matricularon en este ciclo formativo un total de 80 personas, de las cuales 78 fueron mujeres. De la misma manera, en el curso académico 2018-2019, de 102 matriculados, 76 fueron mujeres. Además, la tasa de inserción laboral es positiva una vez que se obtiene el título, ya que, según la misma fuente, en el curso académico 2017-2018 fue del 69%.

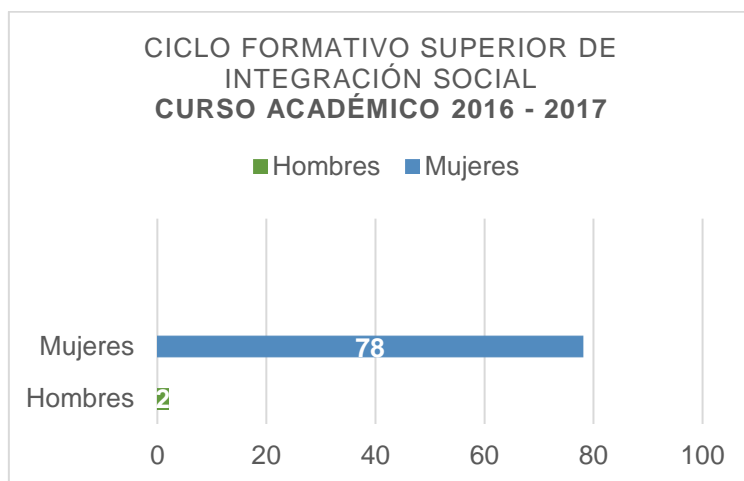


Gráfico 1. Curso académico 2016-2017. Observatori del Treball (s.f.). Elaboración propia.

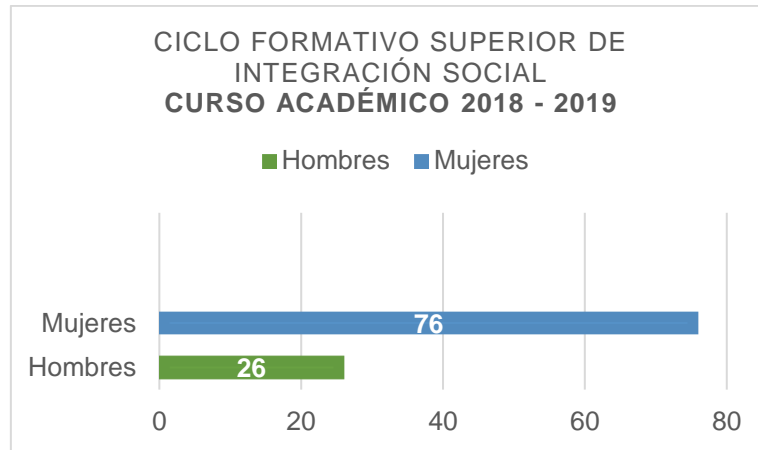


Gráfico 2. Curso académico 2016-2017. Observatori del Treball (s.f.). Elaboración propia.

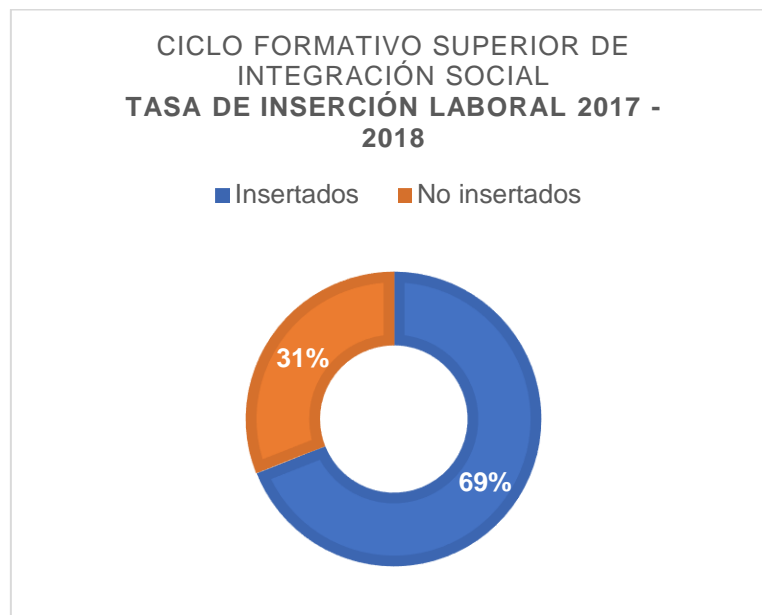


Gráfico 3. Curso académico 2017-2018. Observatori del Treball (s.f.). Elaboración propia

Es por esta razón que el colectivo al que se dirige la propuesta didáctica, son mayoritariamente mujeres mayores de edad, que tienen titulación previa o prueba de acceso superada (tal y como se explica al inicio de este apartado). Por lo tanto, hay que tener en cuenta varias características: por una parte, la mayoría de estas personas ya cuenta con determinadas capacidades y competencias en el ámbito académico, así como también en el laboral, ya sea porque han cursado un ciclo formativo previamente que les ha brindado experiencia o porque, debido a su edad o circunstancias personales, ya ha

trabajado previamente (aunque sea en un sector diferente). No obstante, esto no ocurre siempre, ya que también existen personas que cursan un ciclo de Grado Superior que no tienen experiencia laboral. Por otra parte, también es importante tener en cuenta que las personas que cursen este nivel de Formación Profesional pueden presentar circunstancias personales como, por ejemplo: jornadas laborales que deben cumplir, hijos o hijas, personas dependientes a su cargo u otras responsabilidades.

Por tanto, tal y como indica el Real Decreto 1538/2006, de 15 de diciembre, para la ordenación general de la formación profesional del sistema educativo:

Las enseñanzas de formación profesional para las personas adultas se organizarán con una metodología flexible y abierta, basada en el autoaprendizaje, y mediante una oferta adaptada a sus condiciones, capacidades, necesidades e intereses personales que les permita la conciliación del aprendizaje con otras actividades y responsabilidades.

(p. 188)

## **4.2 La educación emocional**

### **4.2.1 ¿Qué es una emoción?**

Antes de profundizar en la educación emocional, es interesante conocer el concepto de **emoción**, que según Bisquerra (2003) “es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.12). Para explicar este fenómeno, expone una serie de pasos que suceden de la siguiente manera: en primer lugar, para que exista una emoción, tiene que haber un suceso desencadenante, que supone que, un conjunto de informaciones sensoriales llegue al cerebro y éste, desde la zona del neocórtex, interprete la información. Se crea así una respuesta neurofisiológica, que conlleva a una acción por parte de la persona.

A esta respuesta, que se genera de forma inconsciente, la conocemos como emoción.

Según el mismo autor, existen tres componentes que forman parte de este concepto. En primer lugar, el componente neurofisiológico que son respuestas de carácter involuntario e incontrolable, como por ejemplo la taquicardia o la segregación hormonal. Esto a largo plazo supone problemas de salud, por esta razón se puede justificar el trabajo de la educación emocional como forma de prevención. En segundo lugar, el componente conductual que se refiere al comportamiento de la persona y que, por lo tanto, en ocasiones se puede controlar. Hablamos de las expresiones faciales. En tercer y último lugar, el componente cognitivo que hace referencia a la sensación consciente, la cual se conoce como sentimiento. Es decir, este componente nos permite identificar un estado emocional y asignarle un nombre (la rabia o el miedo son ejemplos de ello). De la misma manera que trabajar la educación emocional puede tener un carácter preventivo para la salud, también lo puede tener para una correcta identificación de las emociones, y para ello es necesario conocer e incluso dominar una correcta terminología emocional.

#### **4.2.2 Clasificación de las emociones**

Numerosos autores han realizado diferentes clasificaciones de las emociones a lo largo de los últimos años, pero tras una búsqueda exhaustiva de información, no he encontrado una definitiva. Esto se debe a las discrepancias que existen a la hora de dicotomizar el concepto de emoción, dividiendo así las emociones en dos partes: las positivas y las negativas. El no estar de acuerdo personalmente con esta teoría, me ha llevado a indagar más sobre diversas formas de clasificar las emociones. En el artículo *Emoción y Cognición: Implicaciones para el Tratamiento*, encontramos diferentes teorías clasificatorias, algunas más aceptadas que otras. A continuación, explicaré las más aceptadas: En primer lugar está la teoría tridimensional del sentimiento (Wundt, 1986), que divide las emociones en tres dimensiones, donde cada emoción surge de la combinación entre algunas de ellas: en la primera encontramos emociones

agradables o desagradables, en la segunda encontramos la tensión versus la relajación, y en la tercera la excitación versus la calma. Otra teoría clasificatoria es la de Plutchik (1980), que defiende cuatro grupos, compuesto cada uno por emociones opuestas: El primer grupo está formado por la alegría y la tristeza, el segundo por la aprobación y el disgusto, el tercero por la cólera y el miedo y el cuarto, por la sorpresa y la anticipación. Esto no significa que sólo existan estas emociones, sino que el resto provienen de la combinación entre algunas de ellas. Otro autor, Izard (1992), hace una clasificación de emociones básicas (es decir, procesos que tienen una relación con la evolución y la adaptación), las cuales son el miedo, la tristeza, el asco, la ira, el desprecio, el interés, el placer y la sorpresa (como se citó en Ramos, Piqueras, Martínez y Oblitas, 2009).

En este otro artículo *Emociones positivas* (Vecina, 2006), cita a Fredrickson y Levenson (1998) para explicar el estudio que ambos realizaron, donde hicieron la siguiente clasificación: por una parte, las emociones que producen una reacción clara y específica serían las negativas (tristeza, miedo, asco e ira) y por otra parte, las que producen una reacción más ambigua, serían las positivas (satisfacción, alegría u orgullo). Es decir, las emociones clasificadas como negativas, pueden reconocerse universalmente ya que siempre será la misma reacción (esto se verá, por ejemplo, en la expresión facial) según la emoción que sea. No obstante, las emociones clasificadas como positivas, pueden suponer una reacción diferente en cada individuo, dando pie a manifestar de muchas maneras diferentes un estado de ánimo como por ejemplo es la alegría.

Personalmente, como he comentado en el primer párrafo de este apartado, considero adecuado evitar realizar clasificaciones de las emociones que lleven a la persona a rechazar aquellas que se conocen como negativas. Es por esta razón que estoy más de acuerdo con clasificar las emociones como más o menos desagradables. Tras mi experiencia profesional como educadora social en diferentes ámbitos, he observado que las personas que rechazan o esconden este tipo de emociones, tienen más dificultades en su gestión emocional.

### 4.2.3 Inteligencia emocional

Para entender el concepto de inteligencia emocional, es interesante conocer primero la definición de inteligencia, de la que existen diferentes definiciones según la perspectiva desde la que se enfoque. La más común desde que se empezó a estudiar y analizar este concepto es la perspectiva cognitiva, que incluye definiciones que están relacionadas con la capacidad para aprender, adaptarse, representar símbolos o la resolución de problemas (Molero, Saiz y Esteban, 1998).

Según el autor Mayer (1983) *la inteligencia* “son las características cognitivas internas relativas a las diferencias individuales en el rendimiento para la resolución de problemas” (como se citó en Molero, Saiz y Esteban, 1998, p. 22). Otra definición, según el autor Robert J. Sternberg (como se citó en Dueñas, 2002, p. 80), sería la siguiente: “la inteligencia es un conjunto de habilidades de pensamiento y aprendizaje que nos sirven para solucionar problemas de la vida real o académica y que pueden analizarse por separado”.

Para dar paso a la explicación de inteligencia emocional, es interesante mencionar previamente la **teoría de las inteligencias múltiples** de Howard Gardner, publicada en el año 1993, ya que es a partir de la misma cuando se cuestionan las teorías sobre inteligencia estudiadas hasta el momento. Esto es debido a que este autor clasifica hasta nueve tipos de inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal (siendo estas dos últimas las que están relacionadas con el concepto de inteligencia emocional, ya que ésta es el resultado de la combinación entre ambas). Años más tarde, en 2001, incluye la existencial y la naturalista (como se citó en Bisquerra, 2003).

No obstante, es interesante destacar que la comunidad científica ha criticado esta teoría, tachándola de ser inestable por diversas modificaciones en el tiempo y por la falta de investigaciones. Es por esta razón que la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner no tiene evidencia científica, pero aun así se considera válida desde una perspectiva pedagógica, otorgando un gran peso



en los procesos de enseñanza y aprendizaje (Waterhouse, 2006 y White, 2005, como se citó en Navarrete, 2015).

Sin embargo, para explicar de manera más profunda la relación entre la **inteligencia interpersonal e intrapersonal** con la inteligencia emocional, a continuación, se explican las dos primeras según Dueñas (2002):

La inteligencia interpersonal es la capacidad para comprender y cooperar con los demás, y capacita al sujeto para entender las emociones, intenciones y deseos de los demás. La inteligencia intrapersonal es la capacidad de conocerse a sí mismo, de autoentenderse, de comprender y acceder a los propios sentimientos y emociones, controlarlas y enfocarlas adecuadamente, dirigiendo la propia conducta (p. 82).

Es por esta razón, que la combinación de ambas, dan resultado a la **inteligencia emocional**. Goleman (1995), se considera el primer autor en dar significado a este concepto, proponiendo la siguiente definición: “Es una meta-habilidad que determina el grado de destreza que podemos conseguir en el dominio de nuestras otras facultades”. Además, considera que existen un total de cinco dimensiones que influyen en la inteligencia emocional. Tres de ellas hacen referencia a la propia persona, como es el ser consciente a nivel emocional, el control de uno mismo y la automotivación. Por otra parte, el resto están relacionadas con la interacción con los demás, como el factor de la empatía y el de las habilidades sociales (como se citó en Dueñas, 2002).

A continuación, se muestra una tabla donde se pueden observar estas cinco dimensiones y las **competencias emocionales** con las que están ligadas (Goleman, 1998) entendiendo competencia emocional como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2003, p. 22).

### **COMPETENCIAS EMOCIONALES**

<b>Competencias personales</b> <i>(cómo cada persona se relaciona con una misma)</i>	<b>Conciencia de uno mismo</b>	Conciencia emocional
		Autovaloración
		Confianza propia
	<b>Autorregulación</b>	Autocontrol
		Confiabilidad
		Integridad
		Adaptabilidad
		Innovación
	<b>Motivación</b>	Motivación de logro
		Compromiso
Iniciativa		
Optimismo		
<b>Competencias sociales</b> <i>(como cada persona se relaciona con los demás)</i>	<b>Empatía</b>	Comprensión
		Orientación
		Diversidad
	<b>Habilidades sociales</b>	Influencia
		Comunicación
		Liderazgo
		Impulsor del cambio
		Resolución de conflictos
		Colaboración y cooperación
		Habilidades de equipo

Tabla 1. Competencias emocionales según Goleman (1998). Elaboración propia.

Según Goleman (1998), nadie cumple con todas estas competencias simultáneamente, sino que más bien cada persona tiende a potenciar unas y a ser más débil en otras. También determina que, si las que se potencian son mínimo seis, pero de diferentes dimensiones, se puede llegar a una práctica modélica.

Otros autores también muestran interés por clasificar las diferentes habilidades que se pueden manifestar a través de la inteligencia emocional. Gallego et al. (1999, como se citó en Dueñas, 2002), lo clasifica de la siguiente manera:

- Las habilidades emocionales como por ejemplo: identificar, poner nombre, controlar y expresar los propios sentimientos.

- Habilidades cognitivas como por ejemplo: responsabilizarse de las decisiones, ser consciente de las consecuencias que pueden acarrear, saber identificar los propios puntos débiles y los puntos fuertes, tener expectativas realistas de uno mismo/a, resolver conflictos de forma adecuada tanto de manera individual como en equipo, etc.
- Habilidades conductuales como por ejemplo: aceptar las críticas de las demás personas y responder de forma adecuada, comunicación asertiva, escucha activa, etc.

#### **4.2.4 Regulación emocional**

“El proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, a menudo con el objetivo de alcanzar una meta” (Thompson, 1994, como se citó en Garrido, 2006, p.499), es la definición de la regulación emocional. Es decir, se puede entender como el conjunto de pasos a seguir que tienen como objetivo una adecuada gestión de las propias emociones a través de determinadas estrategias.

Según Sroufe (2000), una correcta regulación emocional se manifiesta mediante la sincera expresión de las emociones, autocontrol en los impulsos o en la excitación, la capacidad de pedir ayuda, la curiosidad y la adecuada manifestación del afecto (como se citó en Garrido, 2006).

Por otra parte, Acosta, Avilés Y Torres (2017) afirman que una adecuada **gestión de las emociones** está estrechamente ligada con el pensamiento racional y, en consecuencia, con la toma de decisiones correctas. Es decir, que la toma de decisiones sea la acertada o no, dependerá del pensamiento que previamente se lleve a cabo que, a su vez, está condicionado por las emociones (las que sentimos en el momento y las que ya hayamos experimentado en el pasado).

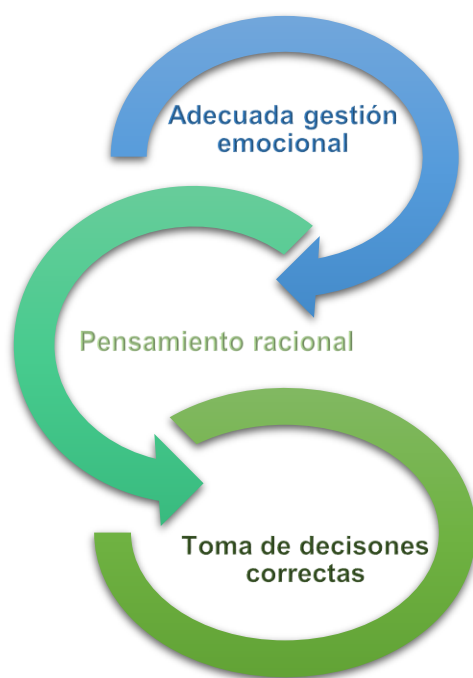


Gráfico 4. Gestión emocional. Elaboración propia.

#### 4.2.5 ¿Qué es la educación emocional y por qué es importante?

La organización de la educación tiene su base en cuatro fundamentos, según el *Informe de la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. La Educación encierra un tesoro*. Los dos primeros son aprender a conocer y a hacer, y es en lo que se ha basado el sistema educativo hasta hace pocos años. El tercero y el cuarto son la convivencia y el aprender a ser, los cuales se están intentando incluir cada vez más con la finalidad de dar respuesta a las necesidades educativas de la actualidad (Delors, et al. 1996, como se citó en Bisquerra, 2003). Estos dos fundamentos están relacionados directamente con lo explicado en apartados anteriores: la inteligencia interpersonal (la convivencia) e intrapersonal (el aprender a ser) de la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, la inteligencia emocional y sus competencias personales y sociales según Goleman.

Otro informe de la UNESCO (2015, como se citó en Pérez y Filella, 2019), *Replantear la educación*, justifica la importancia de innovar en la forma de aprender en el ámbito académico, dejando a un lado la metodología tradicional

y adoptando una más holística. Esto se debe a la realidad que nos encontramos con los jóvenes hoy en día, que según estudios de American Psychological Association (2007, como se citó en Pérez y Filella, 2019) ha incrementado en gran medida el estrés y el consecuente consumo de medicamentos antidepresivos. Esto se puede prevenir con el refuerzo de la estabilidad emocional de cada persona y en consecuencia su capacidad de resiliencia para evitar situaciones de este tipo en un futuro (Sandoval y López, 2017, como se citó en Pérez, 2019).

Según Pérez y Filella (2019), invertir en prevención significa invertir en educación emocional, la cual necesita más tiempo y complicación. No obstante, esto dará sus frutos si las competencias emocionales se trabajan adecuadamente, fomentando así la resolución de obstáculos durante la vida.

El desarrollo de estas competencias son el objetivo principal de la **educación emocional**, ya que ello supone el bienestar de la persona tanto con los demás como a nivel personal, así como su evolución integral. Es por esta razón que este proceso educativo tiene que ser duradero en el tiempo y atenderse desde la educación reglada, es decir, tiene que incluirse en el currículo académico de todas las etapas escolares (incluso de las no obligatorias) para dar respuesta a determinadas necesidades. Una de ellas es prevenir situaciones de riesgo (como por ejemplo el consumo de drogas, ansiedad, violencia...) que pueden estar relacionados con una inestabilidad emocional. La educación emocional potencia las fortalezas de cada persona y minimiza su vulnerabilidad, por lo tanto, facilita herramientas para afrontar situaciones nuevas o complicadas del día a día (Bisquerra, 2003).

Esto tiene su impacto a nivel individual, pero también a nivel social, ya que muchas de estas conductas de riesgo afectan a la sociedad de forma general, como por ejemplo la violencia o el estrés: según Hurrelmann (1997, como se citó en Bisquerra, 2003) este último problema en la etapa adolescente está ligado con el fracaso escolar, la delincuencia y poca autoestima, entre otros. Esto ratifica aún más la necesidad de incluir la educación emocional en el currículo académico, para así prevenir este tipo de problemas.

No obstante, tal y como indican Scales y Leffert (1999, como se citó en Bisquerra, 2003), además de un papel preventivo, la educación emocional también tiene un papel constructivo de bienestar y fomento de buenos hábitos ya que un/a joven que se sienta atendido afectivamente por su entorno, tendrá menos probabilidades de tener conductas disruptivas, así como de riesgo.

### 4.3 La aplicación educativa de la educación emocional

#### 4.3.1 La educación emocional en el currículo del Ciclo de Formación Profesional de Grado Superior en Integración Social

Tal y como se ha comentado anteriormente, el presente trabajo está dirigido al alumnado del Ciclo de Formación Profesional de Grado Superior en Integración Social. Tras una búsqueda en el currículo estatal (Orden ECD/106/2013, de 23 de enero) y Real Decreto (1074/2012, de 13 de julio) del mismo ciclo, se ha observado que sólo en tres de los catorce módulos que contiene, se contempla la educación emocional, por lo tanto, se considera insuficiente. A continuación, se describen los tres módulos con los respectivos resultados de aprendizaje y contenidos básicos en los que se hace mención a las emociones:

<b>Módulos</b>	<b>Atención a las unidades de convivencia (Código 0339)</b>	Resultados de aprendizaje	(3) Diseña actividades del proyecto de intervención en las unidades de convivencia, analizando las estrategias de intervención. Criterio de evaluación: (c) Se han determinado estrategias y técnicas de apoyo social y emocional en la unidad de convivencia.
		Resultados de aprendizaje	(5) Desarrolla estrategias de intervención en violencia doméstica, relacionando las características de la situación con el protocolo establecido. Criterio de evaluación: (f) Se ha simulado el acompañamiento personal, social y emocional en situaciones de violencia doméstica.
		Contenidos básicos	Diseño de actividades del proyecto de intervención en unidades de convivencia: Apoyo social y emocional. Cuidados básicos.

			Ocupación del tiempo libre. Acompañamiento.
			Desarrollo de estrategias de intervención en violencia doméstica: Acompañamiento social, personal y emocional.
	<b>Primeros auxilios (Código 0020)</b>	Resultado de aprendizaje	(4) Aplica técnicas de apoyo psicológico y de autocontrol al accidentado y acompañantes, describiendo y aplicando las estrategias de comunicación adecuadas. Criterio de evaluación: (c) Se han aplicado técnicas básicas de soporte psicológico para mejorar el estado emocional del accidentado.
	<b>Habilidades sociales (Código 0017)</b>	Resultado de aprendizaje	(1) Implementa estrategias y técnicas para favorecer la comunicación y relación social con su entorno, relacionándolas con los principios de la inteligencia emocional y social. Criterio de evaluación: (a) Se han descrito los principios de la inteligencia emocional y social. (h) Se ha demostrado interés por no juzgar a las personas y respetar sus elementos diferenciadores personales: emociones, sentimientos, personalidad.
		Contenido	Implementación de estrategias y técnicas que favorezcan la relación social y la comunicación: La inteligencia emocional. La educación emocional. Las emociones y los sentimientos.

Tabla 2. Módulos del ciclo de formación profesional de Técnico Superior en Integración Social donde se contemplan los módulos, contenidos y resultados de aprendizaje en los que se abordan las emociones (Real Decreto 1074/2012, de 13 de julio). Elaboración propia.

Tal y como se puede observar, sólo en estos tres módulos se imparte contenido relacionado con las emociones. Cabe destacar que, estos se suelen impartir en el segundo curso del ciclo, por lo tanto, nos encontramos con un inexistente contenido académico en materia de emociones en el primer curso del ciclo.

En el primer módulo, Atención a las unidades de convivencia, observamos que existen contenidos que se tienen que impartir respecto a las emociones, en

concreto al apoyo y acompañamiento emocional. No obstante, este último está centrado en sólo casos de violencia doméstica.

En el segundo módulo, Primeros auxilios, encontramos que no hay contenidos relacionados con la educación emocional, sin embargo, un criterio de evaluación de uno de los resultados de aprendizaje hace referencia a utilizar técnicas de apoyo psicológico para mejorar el estado emocional de una tercera persona.

Por último, en el módulo Habilidades sociales, encontramos que las emociones están más presentes, haciendo referencia incluso a la inteligencia emocional y a la educación emocional en uno de sus contenidos.

Tras valorar todo esto, de una forma subjetiva, se llega a la conclusión que el contenido a nivel emocional es insuficiente ya que, si los futuros integradores sociales van a intervenir en el sector de servicios destinados a las personas y a la comunidad, se considera que el desarrollo de las competencias emocionales debería trabajarse en mayor medida. Además, esto no sólo repercutirá a mejorar el estado emocional de las personas con las que se trabaje, sino que también el estado emocional propio, evitando así el síndrome de burnout.

Este síndrome es, según Maslach y Jackson (1981, 1986, como se citó en Lázaro, 2004):

Una respuesta al estrés laboral crónico que se manifiesta como un constructo tridimensional caracterizado por el agotamiento emocional o pérdida de recursos emocionales para enfrentarse al trabajo, la despersonalización o desarrollo de actitudes negativas, de insensibilidad y cinismo hacia los receptores del servicio prestado y la falta de realización personal, como tendencia a evaluar el propio trabajo de forma negativa, con baja autoestima profesional, que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas (p. 500).



Tal y como se ha comentado en el apartado de Población destinataria de este trabajo, los futuros técnicos superiores en integración social, trabajarán principalmente en servicios orientados a la atención directa con personas. Por lo tanto, son susceptibles de padecer este síndrome. No obstante, una adecuada forma de prevenirlo es una correcta preparación en la formación académica en habilidades comunicativas, habilidades para controlar el estrés y una gestión emocional eficiente (Lázaro, 2004).

#### **4.3.2 ¿Cómo se puede aplicar la educación emocional en el ámbito educativo?**

Desde el sistema educativo se puede incluir la educación emocional trabajando los siguientes **propósitos**: en primer lugar, el conocimiento e identificación de las diferentes emociones (las propias y las del resto de personas). En segundo lugar, potenciar habilidades para manejarlas y eso incluye potenciar las emociones positivas y regular las negativas. En tercer lugar, potenciar la motivación de cada individuo, así como mantener una actitud positiva en el día a día. Además, los contenidos que se elijan para trabajar la educación emocional tienen que adecuarse a los alumnos/as y al grupo clase (teniendo en cuenta el nivel académico), así como también deben fomentar la reflexión emocional. Todo esto se tiene que tener en cuenta a la hora de realizar un programa de intervención que implique la educación emocional que, a su vez, tendrá que basarse en potenciar los factores de protección de cada individuo, así como trabajar todos los ámbitos de su entorno, como por ejemplo el ámbito comunitario, o las relaciones familiares (Bisquerra, 2003).

Por lo tanto, según el autor Rafael Bisquerra (2005), un programa de educación emocional debe contener los siguientes **contenidos y su metodología** para ser completo:

- a) Conceptualizar las emociones: qué son, clasificación, características, competencias emocionales e inteligencia emocional.  
Metodología: trabajando a través de ejercicios prácticos y en equipo, fomentando la reflexión a través del diálogo.

- b) Conciencia emocional: es decir, conocer las emociones de uno mismo y las del resto, así como su intensidad y expresión.  
Metodología: a través de la observación individual y grupal, fomentando la comprensión de las emociones y los pensamientos y acciones desencadenantes (es decir, las causas y consecuencias).
- c) Regulación emocional: la habilidad de autorregularse emocionalmente ante una situación determinada, como por ejemplo ante la frustración, la rabia, la gratificación, etc.  
Metodología: trabajando técnicas de auto control, asertividad, el diálogo...
- d) Automotivación: hace referencia a potenciar la productividad y autonomía por voluntad propia.  
Metodología: trabajando a través de las emociones, porque la motivación se activa a partir de la emoción.
- e) Habilidades socioemocionales: son aquellas que facilitan las relaciones con los demás y, por lo tanto, favorecen un clima positivo de convivencia o trabajo.  
Metodología: trabajando las competencias sociales a través de la escucha activa y la empatía.
- f) El bienestar subjetivo: definir las causas que lo fomentan o lo impiden para una mejor calidad de vida.  
Metodología: fomentando la participación activa en diferentes actividades, promoviendo así el compromiso, bienestar y la reflexión sobre este proceso.
- g) Fluir: este concepto está ligado al bienestar, y hace referencia a la capacidad de fluir en diferentes ocasiones.  
Metodología: fomentando acciones que requieran fluir tanto en el pensamiento, como de forma corporal, así como con los demás.
- h) La aplicación de la educación emocional: su aplicación es posible en diferentes áreas, como por ejemplo en la comunicación, la solución de problemas, el tomar decisiones, etc.

Metodología: se puede poner en práctica con carácter preventivo, fomentando unas expectativas adecuadas de uno/a mismo/a, potenciando la autoestima, etc.

Es importante destacar que, en la transmisión de estos contenidos se tendrán que tener en cuenta determinados factores que pueden influir en los mismos. Estos son: la legislación educativa vigente, los sucesos inesperados que puedan surgir (esto conlleva ser flexible en la programación), las necesidades emocionales de la etapa evolutiva a la que se dirige el programa y por tanto la atención a la diversidad para ofrecer la igualdad de oportunidades. Además, será necesaria una evaluación continua de los resultados para poder mejorar los puntos débiles y potenciar los puntos fuertes. Para conocer el punto de partida de los destinatarios, es interesante realizar una evaluación de necesidades antes de comenzar el programa, así los profesionales que lo impartan podrán ajustar los objetivos. Por último, se considera esencial que los profesionales que impartan este programa de educación emocional tengan formación específica previa sobre el tema para poder abordar de una forma más efectiva los contenidos, poder tomar el papel de referente, fomentar un ambiente de confianza entre el grupo y guiar la regulación emocional a través de la comprensión y el respeto (Pérez y Filella, 2019).

La **metodología** más efectiva en el ámbito de la educación emocional es aquella que fomenta la participación, que tiene en cuenta prácticas vivenciales donde los destinatarios/as tienen un papel activo y por lo tanto se fomenta su motivación. Es aquella que se ajusta a la población destinataria (considerando sus intereses y necesidades) y que favorece la expresión de sus emociones (Pérez y Filella, 2019).

Las actividades adecuadas para ello son los juegos de intercambio de roles (*role-playing*), los debates grupales, la simulación de casos o dinámicas de relajación. Se pueden utilizar recursos didácticos como imágenes, música, vídeos, cuentos, noticias, etc. Todo ello debe estar reforzado con el trabajo en equipo para fomentar la reflexión personal y grupal, la expresión de

sentimientos y diferentes opiniones personales (Bisquerra et al. 2009, como se citó en Pérez y Filella, 2019).

## **5. Propuesta didáctica**

### **5.1 Título**

Educar (se) emocionalmente.

### **5.2 Justificación**

La propuesta didáctica se enmarca en el módulo de Habilidades sociales, que pertenece al ciclo formativo de grado superior de Integración Social, de la familia de Servicios Socioculturales y a la Comunidad. Este módulo se rige por la siguiente normativa: Real Decreto 1074/2012 del 13 de julio, por el que se establece el título de Técnico Superior en Integración Social (BOE 15/08/2012 núm. 195) y la Orden ECD/106/2013 de 23 de enero, por la que se establece el currículo del mismo ciclo (BOE 01/02/2013 núm. 28).

Este módulo profesional de 6 créditos ECTS permite al alumnado obtener las competencias y habilidades sociales adecuadas para ser un profesional capaz de gestionar conflictos, trabajar en red, comunicarse de forma asertiva, adaptarse al contexto laboral (y a las personas que lo incluyen), dinamizar grupos y realizar intervenciones apropiadas a las necesidades del colectivo con el que trabaje, entre otras. Además, capacita al alumnado para observar y analizar las habilidades sociales propias y las de los demás, de tal forma que le permitirá prevenir determinadas circunstancias. Para obtener los objetivos de este módulo, el proceso de enseñanza y aprendizaje debe estar orientado a la reflexión actitudinal, el trabajo en equipo, una evaluación propia de las competencias sociales y la puesta en práctica de estrategias de comunicación e interacción social (Real Decreto 1074/2012, de 13 de julio).

Según la Orden ECD/106/2013, de 23 de enero, este módulo, con código 0017, tiene una duración de 100 horas y es transversal a otros títulos de la Formación Profesional. Además, tiene la posibilidad de ser impartido en lengua inglesa.

La razón por la que la propuesta didáctica se enmarca en este módulo, es debido a que es el que contempla en sus contenidos (según el Real Decreto que lo rige) la educación emocional, tal y como se ha comentado en el apartado 4.3.1 de este documento.

### **5.3 Objetivos**

A continuación, se establecen los objetivos generales de esta propuesta didáctica:

- Diseñar una propuesta didáctica que promueva la enseñanza y aprendizaje de la educación emocional en alumnado del Ciclo de Formación Profesional de Grado Superior en Integración Social.
- Prevenir el malestar emocional en el ámbito laboral y en consecuencia personal de los futuros profesionales de la integración social.
- Ofrecer estrategias, habilidades y técnicas para una adecuada gestión emocional y puesta en práctica de sus competencias emocionales.

De la misma manera, se establecen los objetivos específicos de la propuesta didáctica:

- Definir el concepto de emoción y su clasificación, inteligencia emocional, competencias emocionales y educación emocional.
- Describir las diferentes habilidades y técnicas para un correcto manejo de las emociones y ponerlas en práctica a través de diferentes dinámicas.
- Promover un análisis de las fortalezas y debilidades a nivel emocional de uno mismo/a así como de los demás, con la finalidad de poner en práctica las habilidades más acertadas según el contexto.

- Fomentar adecuadas habilidades personales y sociales a través del trabajo en equipo, la comunicación asertiva, la reflexión y la empatía.
- Fomentar la motivación del alumnado a través de una metodología activa y participativa.

## 5.4 Contenidos

En el Anexo 1 de este documento se pueden ver todos los contenidos básicos y específicos del módulo de Habilidades Sociales que se encuentran en el Real Decreto 1074/2012, de 13 de julio. No obstante, en este apartado sólo se mencionan aquellos que se abordan a través de la propuesta didáctica. Estos son los siguientes:

Contenidos básicos	Contenidos específicos
Implementación de estrategias y técnicas que favorezcan la relación social y la comunicación.	Habilidades sociales y conceptos afines.
	Análisis de la relación entre comunicación y calidad de vida en los ámbitos de intervención.
	El proceso de comunicación. La comunicación verbal y no verbal.
	Valoración comunicativa del contexto: facilitadores y obstáculos en la comunicación.
	Valoración de la importancia de las actitudes en la relación de ayuda.
	La inteligencia emocional. La educación emocional. Las emociones y los sentimientos.
	Los mecanismos de defensa.
	Programas y técnicas de comunicación y habilidades sociales.
Dinamización del trabajo en grupo	Valoración de la importancia de la comunicación en el desarrollo del grupo.
	La comunicación en los grupos. Estilos de comunicación. Comunicación verbal y gestual. Otros lenguajes: icónico, audiovisual, las tics. Obstáculos y barreras. Cooperación y competencia en los grupos.

	Dinámicas de grupo. Fundamentos psicosociológicos aplicados a las dinámicas de grupo.
	El equipo de trabajo. Estrategias de trabajo cooperativo. Organización y el reparto de tareas.
	El trabajo individual y el trabajo en grupo.
	La confianza en el grupo.
	Valoración del papel de la motivación en la dinámica grupal.
	Toma de conciencia acerca de la importancia de respetar las opiniones no coincidentes con la propia.
Implementación de estrategias de gestión de conflictos y toma de decisiones	Valoración del conflicto en las dinámicas grupales.
	Análisis de técnicas de resolución de problemas.
	El proceso de toma de decisiones.
	Gestión de conflictos grupales. Negociación y mediación.
	Aplicación de las estrategias de resolución de conflictos grupales.
	Valoración del papel del respeto y la tolerancia en la resolución de problemas y conflictos.

Tabla 3. Contenidos básicos del módulo que se abordan en la propuesta didáctica (Real Decreto 1074/2012, de 13 de julio). Elaboración propia.

En segundo lugar, se presentan los contenidos de la propuesta didáctica que se han definido en base al planteamiento del autor Rafael Bisquerra, descrita en el apartado 4.3.2 de este documento. Estos son:

- El concepto de emoción y su clasificación, inteligencia emocional, competencias emocionales y educación emocional.
- Análisis de la conciencia emocional individual y de los demás, poniendo atención en las fortalezas, debilidades, expresión e intensidad.
- Las habilidades para una correcta regulación emocional.
- La relación entre una adecuada gestión emocional y la automotivación.

- Las habilidades sociales: comunicación asertiva, trabajo en equipo, empatía y resolución de conflictos.
- Las causas que fomentan o impiden el bienestar interior y la capacidad de fluir para una mejor calidad de vida.
- La aplicación de la educación emocional en diferentes contextos.

Estos contenidos se dividen en tres bloques:

Bloque 1	Bloque 2	Bloque 3
Evaluación previa de los conocimientos del alumnado	Conciencia emocional	Bienestar emocional
Conceptualización	Regulación emocional y motivación	Educación emocional en diferentes contextos
	Habilidades sociales	

Tabla 4. División de los contenidos de la propuesta didáctica en diferentes bloques.

Elaboración propia.

## 5.5 Competencias

Según el Real Decreto 1074/2012, de 13 de julio, realizar el módulo de Habilidades Sociales supone alcanzar determinadas competencias personales, sociales y profesionales correspondientes al título, que se encuentran todas en el Anexo 2 de este documento.

A continuación, se describen aquellas que, además de adquirirse con el módulo, se adquieren también a través de la propuesta didáctica del presente trabajo:

- Realizar tareas de mediación entre personas y grupos, aplicando técnicas participativas y de gestión de conflictos de forma eficiente.
- Mantener relaciones fluidas con las personas usuarias y sus familias, miembros del grupo de trabajo y otros profesionales, mostrando habilidades sociales y aportando soluciones a los conflictos que surjan.



- Resolver situaciones, problemas o contingencias con iniciativa y autonomía en el ámbito de su competencia, con creatividad, innovación y espíritu de mejora en el trabajo personal y en el de los miembros del equipo.
- Organizar y coordinar equipos de trabajo con responsabilidad, supervisando el desarrollo del mismo, manteniendo relaciones fluidas y asumiendo el liderazgo, así como aportando soluciones a los conflictos grupales que se presenten.
- Comunicarse con sus iguales, superiores, clientes y personas bajo su responsabilidad, utilizando vías eficaces de comunicación, transmitiendo la información o conocimientos adecuados y respetando la autonomía y competencia de las personas que intervienen en el ámbito de su trabajo.
- Supervisar y aplicar procedimientos de gestión de calidad, de accesibilidad universal y de «diseño para todos», en las actividades profesionales incluidas en los procesos de producción o prestación de servicios.

## 5.6 Metodología

Para dar a conocer los contenidos de esta propuesta didáctica y cumplir con los objetivos propuestos, se sugiere la misma línea de actuación que plantean las autoras Pérez y Filella en el apartado 4.3.2 de este documento. La metodología elegida tiene su base en fomentar ante todo la participación del alumnado, brindándole un papel activo durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. Para ello, este proceso se basa en que a través de sus propias experiencias y vivencias conecten con sus propias emociones. Como cada persona tiene una trayectoria de vida diferente, esta propuesta didáctica pretende adaptarse a ello, adecuándose a sus intereses y necesidades (tanto educativas como emocionales).

Por lo tanto, podemos afirmar que la metodología de esta propuesta se basa en la **teoría constructivista del aprendizaje**, que es aquella en la que el

alumno/a construye e incorpora sus propios conocimientos y en la que es el/la protagonista de su propio aprendizaje. Cuando el alumno/a es capaz de analizar y renovar los conocimientos previos, es capaz de asignar una mayor funcionalidad a los nuevos e interiorizarlos de forma permanente. Este proceso es conocido como la **teoría de aprendizaje significativo**, y junto con la teoría constructivista del aprendizaje, son las bases de la metodología de esta propuesta didáctica (Flexas, s.f.).

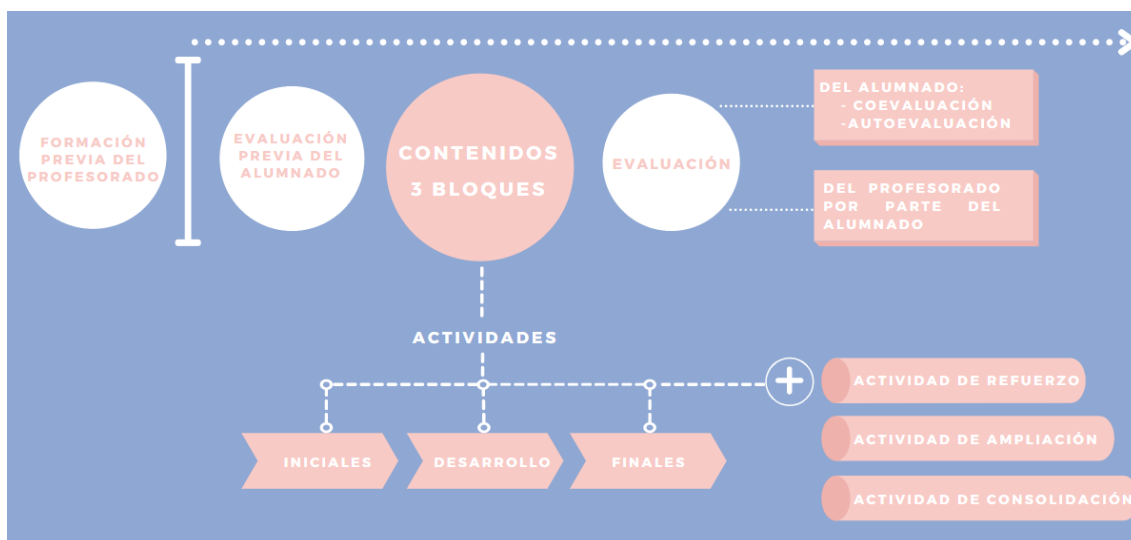


Gráfico 5. Esquema de la metodología de la propuesta didáctica. Elaboración propia.

En este esquema se muestran los pasos a seguir para realizar la propuesta didáctica, comenzando por una **formación previa del profesorado** que tendrá lugar antes del inicio del curso académico. Esta formación es voluntaria y recomendable que se basará en sesiones informativas y orientativas sobre técnicas y habilidades para aplicar la educación emocional en el aula por parte del departamento de orientación del mismo centro. De esta forma se pretende trabajar de manera transversal con otras figuras profesionales del centro educativo. El profesorado interesado establecerá reuniones de manera autónoma con los profesionales del departamento de orientación, es por esta razón que esta formación específica no tiene titulación oficial y, por lo tanto, no es obligatoria.

Cabe destacar que, el papel del docente tiene como principal característica la de ser una figura de acompañamiento durante el proceso, que potencia las fortalezas de cada alumno/a y promueve su participación y motivación. Es por esta razón que se aconseja realizar estas sesiones formativas, para que se pueda abordar de la manera más adecuada y completa posible los contenidos y objetivos de la propuesta didáctica. Además, esta formación le permitirá al docente una correcta evaluación de las competencias emocionales del alumnado, ya que habrá recibido conocimientos, estrategias y técnicas para abordar la educación emocional en el aula.

Una vez comenzado el curso académico (en el esquema se puede observar una línea vertical que indica este comienzo), se pretende conocer el punto de partida del alumnado, realizando una **evaluación previa de sus conocimientos**, habilidades y competencias en cuanto a la educación emocional, con una duración de una semana. Uno de los instrumentos elegidos para realizar esta evaluación previa es el cuestionario, aunque como se considera insuficiente, también se recogerá información a través de la observación del comportamiento del alumnado en diferentes dinámicas tanto individuales como grupales. Esto va a permitir al docente adaptar el material y los objetivos al grupo clase.

El siguiente paso es dar a conocer los contenidos de la propuesta didáctica, que tal y como se ha comentado anteriormente, están divididos en tres bloques. Para abordarlos, se llevarán a cabo **actividades** que se organizan en tres tipos:

- En primer lugar, las actividades de iniciación: son aquellas que introducen la temática de la propuesta didáctica y, además, sirven al docente para realizar una evaluación previa de sus conocimientos y habilidades, por lo tanto se enmarcan en el primer bloque de la propuesta (Ver ejemplo en el Anexo 8.4.1 de este documento).
- En segundo lugar, las actividades de desarrollo: son aquellas que tienen como finalidad que los alumnos/as adquieran los contenidos

y por lo tanto los conocimientos de la propuesta didáctica. Estas se encuentran en los tres bloques de la propuesta (Ver ejemplo en el Anexo 8.4.2 de este documento).

- En tercer lugar, las actividades finales: son las que propician que el alumnado reafirme todo lo aprendido con el resto de actividades, y además, permiten al docente evaluar la consecución de los objetivos. Es por esta razón que se encuentran al final de la propuesta, en el tercer bloque (Ver ejemplo en el Anexo 8.4.3 de este documento).

Además, hay otro tipo de actividades que se realizarán dependiendo de las necesidades de cada alumno/a, estas son:

- Las actividades de refuerzo, que sirven para que el alumno/a refuerce los conocimientos establecidos en la propuesta didáctica.
- Las actividades de ampliación, dirigidas a los alumnos/as que tengan interés en ampliar conocimientos.
- Las actividades de consolidación, que sirven para afianzar todo lo aprendido durante la propuesta didáctica. Esta actividad es obligatoria para todo el alumnado ya que tiene gran peso en los criterios de calificación.

Las actividades tendrán un orden y estructura para que su planteamiento sea coherente y a través de ellas se puedan consolidar los objetivos de esta propuesta didáctica de la manera más completa posible. La mayoría de estas actividades se realizarán a través del trabajo en equipo, para fomentar la cooperación y colaboración entre el alumnado. Se realizarán dinámicas de simulación, es decir, cada persona tendrá que intercambiar roles y tener determinadas actitudes y comportamientos según el contexto y la situación que se plantee. Por otra parte, se fomentará el diálogo y la resolución de conflictos a partir de debates y reflexiones grupales, analizando diferentes materiales que proponga el docente (como por ejemplo música, prensa, vídeos, etc.). Se pretende que cada alumno y alumna pueda estar implicado emocionalmente durante la propuesta didáctica, con la finalidad que aprenda a gestionar sus emociones, así como expresar lo que siente o lo que piensa de forma asertiva.

Por último, se lleva a cabo un proceso de **evaluación** que se aborda desde dos vertientes distintas. Por una parte, el alumnado realizará una coevaluación (es decir, una evaluación conjunta) y una autoevaluación (es decir, cada uno/a se evalúa individualmente). Por otra parte, ellos/as evaluarán al profesorado que haya llevado a cabo la propuesta didáctica. Este último aspecto, junto con un cuestionario de satisfacción, forma parte del plan de propuesta de mejora con la finalidad de mejorar la calidad de la propuesta de cara a los siguientes cursos académicos. Es por esta razón que se pretenden tener en cuenta todas aquellas sugerencias y comentarios que el alumnado realice.

Además, el/la docente realizará el *feedback* de la evaluación del alumnado de manera individual en una de las sesiones de la última semana de la propuesta didáctica. Durante la misma, se facilitarán diferentes opciones de trabajo en el aula al alumnado, para que pueda elegir si ampliar el contenido de la propuesta didáctica a través de determinadas actividades, o si prefiere dedicar la sesión a otras tareas académicas.

El resto de las sesiones de la última semana se destinarán para lo siguiente: por una parte, se reservará una sesión por si surgieran imprevistos durante la propuesta didáctica (algún conflicto a resolver en el aula, tiempo insuficiente para realizar alguna de las actividades, etc.) y que, por lo tanto, la temporalización de las sesiones se aplazara. Por otra parte, se reservaría una sesión para tutorías individuales a demanda de los mismos alumnos/as o del docente si lo considerara necesario.

### **5.7 Temporalización**

El módulo de Habilidades Sociales tiene, tal y como indica la Orden ECD/106/2013, de 23 de enero, 100 horas de duración, que se imparten por norma general en el segundo curso del ciclo en una media de 5 horas semanales. Para trabajar los contenidos de esta propuesta didáctica se necesitan **40 horas**, ya que el resto serán para trabajar los demás contenidos del módulo.

Esta propuesta didáctica se llevará a cabo durante el primer trimestre del segundo curso del ciclo, de tal forma que ocupará las 8 primeras semanas del curso académico.

Durante estas 8 semanas, se llevarán a cabo un total de **24 sesiones**, ya que las 5 horas semanales se distribuyen en dos sesiones de 2 horas y una sesión de 1 hora.

No obstante, tal y como se ha comentado en el apartado anterior, los días previos al inicio de curso el docente podrá tener de manera voluntaria sesiones formativas sobre educación emocional con los profesionales del departamento de orientación. El número de reuniones y su temporalización, lo establecerá el/la docente de manera autónoma con el departamento, por lo tanto, no se tienen en cuenta en el número de sesiones de esta propuesta didáctica.

A continuación, se muestra el cronograma de la propuesta, organizada de manera semanal, ya que la distribución de las horas puede variar según la programación del centro educativo:

#### Fase previa de formación del profesorado

Se llevará a cabo en los días previos al inicio de curso y será el departamento de orientación quien establezca los horarios de las sesiones con el/la docente que vaya a impartir la propuesta didáctica. Los contenidos que se pretenden abordar en estas sesiones son:

- a) Concepto de emoción, clasificación y conciencia emocional.
- b) Las habilidades sociales, la regulación emocional y el bienestar emocional.
- c) Estrategias y técnicas para trabajar las habilidades sociales, la regulación emocional y el bienestar emocional.
- d) Cómo fomentar la motivación en el aula a través de la educación emocional.

Los objetivos que se pretenden abordar en esta fase son:

- Dotar al profesorado de conocimientos específicos sobre la educación emocional y cómo trabajarla en el aula.

- Proporcionar al profesorado de estrategias y técnicas para trabajar con el alumnado los contenidos de la propuesta didáctica.
- Fomentar que el docente una figura de referencia para el alumnado, adoptando un papel de guía durante el proceso.
- Enseñar técnicas y habilidades para que el docente fomente la motivación y participación en el alumnado.

A continuación, se presentan los bloques de contenidos para trabajar con el alumnado:

### Bloque 1

<b>Semana 1</b>	
<b>Sesión 1</b>	
<b>Contenido</b>	Evaluación previa de conocimientos del alumnado.
<b>Metodología</b>	Aprendizaje colaborativo a través de la reflexión y el diálogo.
<b>Actividades</b>	Actividades de iniciación: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica de presentación.</li> <li>- Visualización del vídeo <i>Mar Romera: No hay emociones buenas y malas. Necesitamos vivirlas todas</i> (Educar es Todo, 2017). Posterior análisis y debate grupal. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K54vNJ6UOL8">https://www.youtube.com/watch?v=K54vNJ6UOL8</a></li> </ul>
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Sesión 2</b>	
<b>Contenido</b>	Evaluación previa de conocimientos.
<b>Metodología</b>	Aprendizaje colaborativo a través del trabajo en equipo, la reflexión y el diálogo.
<b>Actividades</b>	Actividades de iniciación: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Búsqueda y selección de canciones con peso emocional en pequeños grupos (máximo 3 personas).</li> <li>- Puesta en común al grupo clase de las canciones, explicar el motivo de su selección y el análisis realizado.</li> <li>- Debate grupal sobre las emociones y la música.</li> </ul>
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Sesión 3</b>	
<b>Contenido</b>	Evaluación previa de conocimientos.

<b>Metodología</b>	Autoaprendizaje a través de la reflexión individual.
<b>Actividades</b>	Actividades de iniciación: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de un cuestionario hecho por el/la docente para evaluar los conocimientos individuales sobre la educación emocional.</li> <li>- Realización de una reflexión individual escrita sobre los contenidos que se han impartido durante la primera semana.</li> </ul>
<b>Duración</b>	1 hora

Tabla 5. Temporalización semanal de la propuesta didáctica: semana 1. Elaboración propia.

Los objetivos que se pretenden abordar durante esta primera semana son los siguientes:

- Realizar una evaluación de los conocimientos y habilidades del alumnado en materia de educación emocional.
- Fomentar la capacidad de pensamiento crítico y reflexión individual y/o grupal a través de diferentes actividades donde tengan que dialogar y colaborar de una manera asertiva.
- Promover el sentimiento de pertenencia a un grupo a través de la participación activa y el trabajo en equipo.

<b>Semana 2</b>	
<b>Sesión 4</b>	
<b>Contenido</b>	Conceptualización de la emoción y su clasificación.
<b>Metodología</b>	Transmisión de conocimientos a través de una sesión expositiva de los contenidos. Aprendizaje colaborativo a través del trabajo en equipo.
<b>Actividades</b>	Actividades de desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Breve explicación del concepto de emoción y de las diferentes clasificaciones que existen.</li> <li>- Panel de expertos: formación de pequeños grupos (3 o 4 personas) a los que se les asignará a cada grupo una emoción. Durante la sesión tendrán que buscar, analizar y sintetizar información sobre la misma, para posteriormente exponerla al resto de alumnos/as, simulando una ponencia sobre un tema del que son expertos/as.</li> </ul>
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Sesión 5</b>	
<b>Contenido</b>	Conceptualización de la inteligencia emocional y competencias emocionales.



<b>Metodología</b>	Aprendizaje colaborativo a través del trabajo en equipo.
<b>Actividades</b>	<p>Actividades de desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visualización del vídeo <i>Inteligencia Emocional Daniel Goleman - Resumen animado del libro en español</i> (Aprende y mejora, 2016). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qa3yj0p62MY">https://www.youtube.com/watch?v=qa3yj0p62MY</a></li> <li>- Realización de una dinámica grupal basada en el establecimiento de diferentes roles (<i>role-playing</i>). Se establecerán grupos de hasta 4 personas y el/la docente otorgará una situación diferente a cada grupo y un rol a cada integrante del mismo (con sus respectivas competencias emocionales) que posteriormente tendrán que representar. Cabe destacar que estas situaciones estarán ligadas a algún conflicto social.</li> </ul>
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Sesión 6</b>	
<b>Contenido</b>	Conceptualización de la educación emocional.
<b>Metodología</b>	Transmisión de conocimientos a través de una sesión expositiva de los contenidos. Aprendizaje colaborativo a través de la reflexión y el diálogo.
<b>Actividades</b>	<p>Actividades de desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación del concepto educación emocional.</li> <li>- Debate y reflexión grupal sobre todo lo aprendido durante la semana.</li> </ul>
<b>Duración</b>	1 hora

Tabla 6. Temporalización semanal de la propuesta didáctica: semana 2. Elaboración propia.

Los objetivos que se pretenden abordar durante la segunda semana son los siguientes:

- Definir el concepto de emoción y su clasificación, inteligencia emocional, competencias emocionales y educación emocional.
- Fomentar la capacidad de buscar, analizar y sintetizar información determinada de manera individual y grupal.
- Fomentar la capacidad de pensamiento crítico y reflexión individual y/o grupal a través de diferentes actividades donde tengan que dialogar y colaborar de una manera asertiva.
- Fomentar la motivación del alumnado estableciendo un papel activo en su propio aprendizaje.

- Promover el sentimiento de pertenencia a un grupo a través de la participación activa y el trabajo en equipo.

## Bloque 2

<b>Semana 3</b>	
<b>Sesión 7</b>	
<b>Contenido</b>	Conciencia emocional individual.
<b>Metodología</b>	Autoaprendizaje y aprendizaje colaborativo.
<b>Actividades</b>	Actividades de desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taller de <i>Mindfulness</i> (meditación consciente) realizado por un servicio especialista en esta práctica.</li> </ul>
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Sesión 8</b>	
<b>Contenido</b>	Conciencia emocional de las demás personas.
<b>Metodología</b>	Transmisión de conocimientos a través de una sesión expositiva de los contenidos. Aprendizaje colaborativo a través del trabajo en equipo, la reflexión y el diálogo.
<b>Actividades</b>	Actividades de desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición de la relación entre los principios de la conciencia emocional y el taller realizado en la sesión anterior.</li> <li>- Realización de dos dinámicas grupales: en la primera actividad los alumnos se agruparán por parejas y se intercambiarán los zapatos. Caminarán por el aula y el/la docente pondrá obstáculos y hará preguntas sobre cómo se sienten, qué les falta para sentirse bien, cómo se sentían antes del intercambio, etc. En la segunda actividad, se agruparán las mismas parejas en la que uno/a de los dos se le asignará el rol protagonista. Éste tendrá que realizar difíciles expresiones faciales o corporales y su compañero/a tendrá que imitarle. Posteriormente, se cambiarán los roles.</li> <li>- Reflexión grupal sobre cómo se han sentido durante las actividades.</li> </ul>
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Sesión 9</b>	
<b>Contenido</b>	La conciencia emocional sobre la expresividad e intensidad.
<b>Metodología</b>	Aprendizaje basado en el pensamiento.

<b>Actividades</b>	<p>Actividades de desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A través de la técnica <i>Storytelling</i> (contar una historia), cada alumno/a creará un cuento sobre una experiencia personal en la que la expresividad e intensidad de sus emociones no fue la adecuada, y en su defecto, cómo podría haber actuado. El formato puede ser libre: podrán realizar vídeos, redacciones, representaciones teatrales, etc.</li> </ul>
<b>Duración</b>	1 hora

Tabla 7. Temporalización semanal de la propuesta didáctica: semana 3. Elaboración propia.

Los objetivos que se pretenden abordar durante la tercera semana son los siguientes:

- Observar, identificar y reconocer las emociones individuales y/o las de los demás, así como aceptarlas y no juzgarlas.
- Identificar las fortalezas y debilidades a nivel emocional de uno mismo/a así como de los demás, con la finalidad de poner en práctica las habilidades más acertadas según el contexto.
- Fomentar la capacidad de pensamiento crítico y reflexión individual y/o grupal a través de diferentes actividades donde tengan que dialogar y colaborar de una manera asertiva.
- Fomentar la motivación del alumnado estableciendo un papel activo en su propio aprendizaje.
- Promover el sentimiento de pertenencia a un grupo a través de la participación activa y el trabajo en equipo.

<b>Semana 4</b>	
<b>Sesión 10</b>	
<b>Contenido</b>	Regulación emocional individual.
<b>Metodología</b>	<p>Transmisión de conocimientos a través de una sesión expositiva de los contenidos.</p> <p>Autoaprendizaje a través de la reflexión.</p>
<b>Actividades</b>	<p>Actividades de desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición de los principios de una adecuada regulación emocional.</li> <li>- Realización de la actividad “El electrocardiograma”, donde cada</li> </ul>

	<p>alumnado de manera individual deberá dibujar el mismo, señalando los acontecimientos o experiencias más significativos de su vida en cuanto a la regulación emocional (momentos en los que la intensidad ha sido desmedida, en los que ha habido una expresión adecuada, en los que no se ha actuado correctamente, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posteriormente, se realizará una reflexión individual de lo redactado, y tendrán que proponer alternativas de actuación y regulación emocional en los acontecimientos destacados.</li> <li>- Voluntariamente, los alumnos/as que deseen ponerlo en común, podrán hacerlo.</li> </ul>
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Sesión 11</b>	
<b>Contenido</b>	Regulación emocional en las demás personas.
<b>Metodología</b>	Aprendizaje colaborativo a través del trabajo en equipo, la reflexión y el diálogo. Aprendizaje basado en la resolución de problemas.
<b>Actividades</b>	<p>Actividades de desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de un juego de intercambio de roles (<i>role-playing</i>) en el que se escogerán a dos alumnos/as voluntariamente. En base a una situación determinada (basada en un contexto social), el docente asignará a uno de ellos el rol de persona con dificultades en su regulación emocional, y tendrá que increpar verbalmente al otro alumno/a, quien tendrá el rol de persona muy asertiva. Tendrán que improvisar y el/la docente irá añadiendo el resto de alumnos/as a la dinámica asignándoles un rol.</li> <li>- Reflexión grupal sobre cómo se han sentido, que dificultades y facilidades han experimentado, que estrategias pueden incorporar en una situación parecida en la vida real, etc.</li> </ul>
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Sesión 12</b>	
<b>Contenido</b>	Regulación emocional y motivación.
<b>Metodología</b>	Autoaprendizaje y trabajo colaborativo.
<b>Actividades</b>	<p>Actividades de desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Charla por parte del departamento de orientación del centro educativo sobre técnicas de regulación emocional y automotivación.</li> </ul>
<b>Duración</b>	1 hora

Tabla 8. Temporalización semanal de la propuesta didáctica: semana 4. Elaboración propia.

Los objetivos que se pretenden abordar durante la cuarta semana son los siguientes:

- Analizar la capacidad propia de regulación emocional, así como identificar la misma capacidad en los demás.
- Identificar las fortalezas y debilidades a nivel emocional de uno mismo/a así como de los demás, con la finalidad de poner en práctica las habilidades más acertadas según el contexto.
- Fomentar la capacidad de pensamiento crítico y reflexión individual y/o grupal a través de diferentes actividades donde tengan que dialogar y colaborar de una manera asertiva.
- Fomentar la motivación del alumnado estableciendo un papel activo en su propio aprendizaje.
- Promover el sentimiento de pertenencia a un grupo a través de la participación activa y el trabajo en equipo.

<b>Semana 5</b>	
<b>Sesión 13</b>	
<b>Contenido</b>	Habilidades sociales como la empatía y la comunicación asertiva.
<b>Metodología</b>	Transmisión de conocimientos a través de una sesión expositiva de los contenidos. Aprendizaje basado en la resolución de problemas.
<b>Actividades</b>	Actividades de desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición de los principios de la comunicación asertiva y del concepto de empatía.</li> <li>- Realización de una dinámica por parejas: se proporcionará a cada una situación conflictiva relacionados con diferentes situaciones laborales. Tendrán que idear, en base a los contenidos aprendidos previamente, la manera de dar una respuesta lo más asertiva posible, es decir, cómo actuarían delante esta situación llevando a cabo las técnicas de la comunicación asertiva. Posteriormente la expondrán al grupo clase.</li> </ul>
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Sesión 14</b>	
<b>Contenido</b>	Habilidades sociales como el trabajo en equipo.
<b>Metodología</b>	Transmisión de conocimientos a través de una sesión expositiva de los

	<p>contenidos.</p> <p>Aprendizaje colaborativo a través del trabajo en equipo.</p>
<b>Actividades</b>	<p>Actividades de desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición de las principales habilidades y competencias que componen el trabajo en equipo.</li> <li>- Se dividirá la clase en dos grupos, y a cada uno se le proporcionará una determinada imagen impresa en un folio (la dificultad estará adaptada a las características del grupo). Con el material que el docente les proporcione, tendrán que organizarse y poner en práctica lo tratado previamente, con el objetivo de plasmar la imagen entre todos simulando un mural. Cabe destacar que, se le asignará un rol a cada participante, para dificultar la dinámica.</li> </ul>
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Sesión 15</b>	
<b>Contenido</b>	Habilidades sociales como la resolución de conflictos.
<b>Metodología</b>	Aprendizaje basado en la resolución de problemas.
<b>Actividades</b>	<p>Actividades de desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En pequeños grupos (máximo 3 personas), tendrán que elaborar un plan de acción para resolver un conflicto que se les va a exponer. Se proporcionará un conflicto diferente a cada grupo, serán casos reales relacionados con diferentes contextos sociales y su propuesta tendrá que contemplar los aspectos relevantes trabajados hasta el momento.</li> </ul>
<b>Duración</b>	1 hora

Tabla 9. Temporalización semanal de la propuesta didáctica: semana 5. Elaboración propia.

Los objetivos que se pretenden abordar durante la quinta semana son los siguientes:

- Fomentar la comunicación, organización, colaboración, compromiso y empatía a través del trabajo en equipo.
- Fomentar la resolución de conflictos a través del aprendizaje de técnicas adecuadas para ello.
- Fomentar la capacidad de pensamiento crítico y reflexión individual y/o grupal a través de diferentes actividades donde tengan que dialogar y colaborar de una manera asertiva.
- Fomentar la motivación del alumnado estableciendo un papel activo en su propio aprendizaje.

- Promover el sentimiento de pertenencia a un grupo a través de la participación activa y el trabajo en equipo.

### Bloque 3

<b>Semana 6</b>	
<b>Sesión 16</b>	
<b>Contenido</b>	El bienestar emocional y sus causas y consecuencias.
<b>Metodología</b>	Aprendizaje colaborativo a través del trabajo en equipo, la reflexión y el diálogo.
<b>Actividades</b>	Actividades de desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- El alumnado se agrupará en grupos de 3 personas, y tendrán que crear ellos mismos/as el contenido de esta sesión. Se les proporcionará una guía y posteriormente se pondrá en común con todo el grupo clase, analizando los puntos en común, la información adicional y se realizará un debate grupal sobre el contenido.</li> </ul>
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Sesión 17</b>	
<b>Contenido</b>	El bienestar emocional y sus obstáculos.
<b>Metodología</b>	Autoaprendizaje. Aprendizaje colaborativo a través del trabajo en equipo, la reflexión y el diálogo.
<b>Actividades</b>	Actividades de desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada alumno/a de manera privada tendrá que realizar una lista de los posibles obstáculos que le dificultan alcanzar el bienestar emocional. Una vez identificados, a través de las diversas técnicas que se han visto durante las sesiones anteriores, tienen que hacer una propuesta para trabajar dicho obstáculo.</li> <li>- Realización de grupos de máximo 3 personas para realizar un “emociómetro”. Se les facilitará material para hacerlo y una vez finalizado tendrán que exponerlo al grupo clase, además de simular una situación en la que se ponga en práctica.</li> </ul>
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Sesión 18</b>	
<b>Contenido</b>	El bienestar emocional y la capacidad de fluir.
<b>Metodología</b>	Aprendizaje colaborativo a través del trabajo en equipo, la reflexión y el diálogo.
<b>Actividades</b>	Actividades de desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visualizar el vídeo <i>Aprender a Fluir</i> (Full Perception, 2018), y posteriormente realizar un debate grupal sobre el contenido del mismo.</li> </ul>

	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DirWPdqNYyY">https://www.youtube.com/watch?v=DirWPdqNYyY</a>
<b>Duración</b>	1 hora

Tabla 10. Temporalización semanal de la propuesta didáctica: semana 6. Elaboración propia.

Los objetivos que se pretenden abordar durante la sexta semana son los siguientes:

- Analizar el propio bienestar emocional, así como sus causas, consecuencias, obstáculos y la capacidad de fluir.
- Identificar las fortalezas y debilidades a nivel emocional de uno mismo/a así como de los demás, con la finalidad de poner en práctica las habilidades más acertadas según el contexto.
- Fomentar la capacidad de pensamiento crítico y reflexión individual y/o grupal a través de diferentes actividades donde tengan que dialogar y colaborar de una manera asertiva.
- Fomentar la motivación del alumnado estableciendo un papel activo en su propio aprendizaje.
- Promover el sentimiento de pertenencia a un grupo a través de la participación activa y el trabajo en equipo.

<b>Semana 7</b>	
<b>Sesión 19</b>	
<b>Contenido</b>	Habilidades para la educación emocional en diferentes contextos.
<b>Metodología</b>	Transmisión de conocimientos a través de una sesión expositiva de los contenidos. Aprendizaje colaborativo a través del trabajo en equipo, la reflexión y el diálogo.
<b>Actividades</b>	Actividades de desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición de las diferentes habilidades, estrategias y técnicas de la educación emocional en diferentes contextos sociales y con diferentes colectivos vulnerables.</li> <li>- Mesa redonda donde, por parejas, representarán un colectivo vulnerable diferente y tendrán que exponer que habilidades, técnicas o estrategias específicas debe tener el/la profesional que intervenga con ellos.</li> </ul>
<b>Duración</b>	2 horas



<b>Sesión 20</b>	
<b>Contenido</b>	La educación emocional como prevención.
<b>Metodología</b>	Aprendizaje colaborativo a través del trabajo en equipo, la reflexión y el diálogo.
<b>Actividades</b>	<p>Actividades de desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de la dinámica <i>jigsaw</i> (rompecabezas), en la que cada grupo (habrá 8) analizará y sintetizará una parte diferente del artículo académico <i>Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica</i> (Bisquerra y Pérez, 2012) para, posteriormente, poner los conocimientos en común y tener una síntesis completa del artículo. <a href="https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502/342">https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502/342</a></li> <li>- Visualización del vídeo <i>Bullying y Educación emocional</i> (Salut i Educació Emocional, 2016) y posterior debate grupal sobre cuestiones que se plantean en el mismo. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MRZnFIN7Uw4">https://www.youtube.com/watch?v=MRZnFIN7Uw4</a></li> </ul>
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Sesión 21</b>	
<b>Contenido</b>	Síntesis de la educación emocional.
<b>Metodología</b>	Autoevaluación y coevaluación.
<b>Actividades</b>	<p>Actividades finales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizará una autoevaluación y coevaluación a través de una rúbrica que facilitará el/la docente.</li> <li>- Realización de una evaluación del docente a través de un <i>check-list</i>.</li> </ul>
<b>Duración</b>	1 hora

Tabla 11. Temporalización semanal de la propuesta didáctica: semana 7. Elaboración propia.

Los objetivos que se pretenden abordar durante la séptima semana son los siguientes:

- Dar a conocer la aplicación de la educación emocional en diferentes contextos, así como en el ámbito preventivo.
- Consolidar los conocimientos aprendidos durante la propuesta didáctica.
- Realizar una evaluación de la adquisición de conocimientos por parte del alumnado realizada por los mismos/as.
- Realizar una evaluación del/la docente por parte del alumnado.

- Fomentar la capacidad de pensamiento crítico y reflexión individual y/o grupal a través de diferentes actividades donde tengan que dialogar y colaborar de una manera asertiva.
- Fomentar la motivación del alumnado estableciendo un papel activo en su propio aprendizaje.
- Promover el sentimiento de pertenencia a un grupo a través de la participación activa y el trabajo en equipo.

<b>Semana 8</b>	
<b>Sesión 22</b>	
<b>Contenido</b>	Devolución de la nota final al alumnado.
<b>Metodología</b>	Evaluación individualizada.
<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizará <i>feedback</i> de la nota al alumnado de manera individual.</li> <li>- A la misma vez, se facilitará a los alumnos/as varias opciones de trabajo en el aula: podrán elegir realizar actividades para ampliar contenidos trabajados durante la propuesta didáctica, como por ejemplo la búsqueda y análisis de artículos académicos relacionados con el contenido que más haya despertado su interés. Por otra parte, podrán elegir realizar tareas académicas correspondientes de otros módulos de manera individual.</li> </ul>
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Sesión 23</b>	
<b>Contenido</b>	Sesión destinada a la flexibilidad de la programación de la propuesta didáctica.
<b>Metodología</b>	Atención individualizada con el alumnado.
<b>Actividades</b>	En el caso que la programación de la propuesta didáctica se hubiera cumplido sin imprevistos, esta sesión se reserva para realizar tutorías individuales con el alumnado.
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Sesión 24</b>	
<b>Contenido</b>	Tutorías individuales.
<b>Metodología</b>	Atención individualizada con el alumnado.
<b>Actividades</b>	Realización de tutorías individuales con los alumnos/as a demanda de los mismos o del/la docente si lo considerara necesario.
<b>Duración</b>	1 hora

Tabla 12. Temporalización semanal de la propuesta didáctica: semana 8. Elaboración propia.

Los objetivos que se pretenden abordar durante la octava semana son los siguientes:

- Realizar una devolución del proceso de enseñanza y aprendizaje realizado durante la propuesta didáctica de manera individual con cada alumno/a, y en consecuencia, de la nota final.
- Realizar tutorías individuales con el alumnado con la finalidad de atender a sus necesidades.
- Contar con cierta flexibilidad en la programación de la propuesta didáctica en el caso que pudieran surgir imprevistos durante la temporalización de la misma.

### 5.7.1 Diagrama de Gantt

Semanas	Primer trimestre								
	Septiembre		Octubre					Noviembre	
		1	2	3	4	5	6	7	8
Formación previa del profesorado									
Evaluación inicial del alumnado									
Imparto de contenidos									
Evaluación del alumnado									
Evaluación del profesorado									
Evaluación sumativa									
Devolución									

Tabla 13. Diagrama de Gantt. Elaboración propia.

Según Terrazas (2011), la herramienta del Diagrama de Gantt permite visualizar la planificación y realizar un seguimiento de aquello que se van a realizar (el eje de coordenadas a la izquierda) en un determinado tiempo (el eje de abscisas en la parte superior).

Como se puede observar, la organización se basa en las diferentes semanas del curso escolar, y podemos encontrar que la duración de las diferentes fases de la propuesta didáctica, concuerda con lo descrito en la temporalización.

Cabe destacar que este diagrama se desarrolla siguiendo el calendario escolar del año académico 2021-2022, en el que el curso en Formación Profesional se iniciará el 24 de septiembre (Govern de les Illes Balears [CAIB], 2021).

## 5.8 Evaluación

### 5.8.1 Criterios de evaluación y resultados de aprendizaje

En la siguiente tabla se describen los resultados de aprendizaje y los correspondientes criterios de evaluación del módulo Habilidades Sociales, según el Real Decreto 1074/2012, de 13 de julio, en los que se da respuesta en la propuesta didáctica. Cabe destacar que, en el Anexo 3 se encuentran todos los resultados de aprendizaje y criterios de evaluación de todo el módulo.

Resultado de aprendizaje	Criterios de evaluación
Implementa estrategias y técnicas para favorecer la comunicación y relación social con su entorno, relacionándolas con los principios de la inteligencia emocional y social.	Se han descrito los principios de la inteligencia emocional y social.
	Se ha valorado la importancia de las habilidades sociales en el desempeño de la labor profesional.
	Se han caracterizado las distintas etapas de un proceso comunicativo.
	Se han identificado los diferentes estilos de comunicación, sus ventajas y limitaciones.
	Se ha valorado la importancia del uso de la comunicación tanto verbal como no verbal en las relaciones interpersonales.
	Se ha establecido una eficaz comunicación para asignar tareas, recibir instrucciones e intercambiar ideas o información.
	Se han utilizado las habilidades sociales adecuadas a la situación y atendiendo a la diversidad cultural.
	Se ha demostrado interés por no juzgar a las personas y respetar sus elementos diferenciadores personales: emociones, sentimientos, personalidad.
	Se ha demostrado una actitud positiva hacia el cambio y a aprender de todo lo que sucede.

	Se ha valorado la importancia de la autocrítica y la autoevaluación en el desarrollo de habilidades de relación interpersonal y de comunicación adecuadas.
Dinamiza el trabajo del grupo, aplicando las técnicas adecuadas y justificando su selección en función de las características, situación y objetivos del grupo.	Se han descrito los elementos fundamentales de un grupo, su estructura y dinámica así como los factores que pueden modificarlas.
	Se han analizado y seleccionado las diferentes técnicas de dinamización y funcionamiento de grupos.
	Se han explicado las ventajas del trabajo en equipo frente al individual.
	Se han diferenciado los diversos roles que pueden darse en un grupo y las relaciones entre ellos.
	Se han identificado las principales barreras de comunicación grupal.
	Se han planteado diferentes estrategias de actuación para aprovechar la función de liderazgo y los roles en la estructura y funcionamiento del grupo.
	Se ha definido el reparto de tareas como procedimiento para el trabajo grupo.
	Se ha valorado la importancia de una actitud tolerante y de empatía para conseguir la confianza del grupo.
	Se ha logrado un ambiente de trabajo relajado y cooperativo.
	Se han respetado las opiniones diferentes a la propia y los acuerdos de grupo.
Implementa estrategias de gestión de conflictos y resolución de problemas, seleccionándolas en función de las características del contexto y analizando los diferentes modelos.	Se han analizado e identificado las principales fuentes de los problemas y conflictos grupales
	Se han descrito las principales técnicas y estrategias para la gestión de conflictos.
	Se han identificado y descrito las estrategias más adecuadas para la búsqueda de soluciones y resolución de problemas.
	Se han descrito las diferentes fases del proceso de toma de decisiones.
	Se han resuelto problemas y conflictos aplicando los procedimientos adecuados a cada caso.
	Se han respetado las opiniones de los demás respecto a las posibles vías de solución de problemas y conflictos.

	Se han aplicado correctamente técnicas de mediación y negociación.
	Se ha tenido en cuenta a las personas (usuarios), sea cual sea su edad o condición física y mental, en el proceso de toma de decisiones.
	Se ha planificado la tarea de toma de decisiones y la autoevaluación del proceso.
	Se ha valorado la importancia del intercambio comunicativo en la toma de decisiones.

Tabla 14. Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación que se contemplan en la propuesta didáctica (Real Decreto 1074/2012, de 13 de julio). Elaboración propia.

La **metodología de evaluación** que se lleva a cabo en este módulo para evaluar al alumnado, se basa en dos aspectos: en la evaluación del alumnado por parte del docente y en la evaluación del docente por parte del alumnado.

Para evaluar al alumnado se realizará una primera fase de evaluación diagnóstica, con el fin de analizar sus conocimientos previos y así poder adaptar los contenidos y objetivos si fuera necesario. Además, se llevará a cabo una evaluación sumativa, con el objetivo que se pueda realizar un seguimiento de la adquisición de los contenidos y el desarrollo de sus competencias emocionales durante la propuesta didáctica.

Las actividades de cada sesión se evaluarán a través de técnicas como la observación, la autoevaluación (evaluación de uno mismo/a) o la coevaluación (evaluación conjunta), y se utilizarán instrumentos como el *check-list* o la rúbrica. También se evaluarán a través de la Carpeta de Aprendizaje que realizarán durante la propuesta didáctica y entregarán al final de la misma.

Por otro lado, se realizará una evaluación formativa, con el fin que el alumno/a participe de forma activa en las intervenciones en el aula. Es importante destacar que, al final de la propuesta didáctica, el alumnado realizará una autoevaluación y una coevaluación a través de una rúbrica y, por otra parte, un *check-list* para evaluar al docente junto con un cuestionario de satisfacción. El objetivo de evaluar al docente es que este/a pueda identificar los puntos

débiles en el proceso de enseñanza y poder mejorarlos, así como de potenciar los aspectos positivos.

La nota se regirá por los criterios de evaluación, explicados en el siguiente punto de este apartado, donde también se contemplará la autoevaluación y la coevaluación.

### 5.8.2 Criterios de cualificación

A continuación se muestra la ponderación de cada criterio de evaluación de la propuesta didáctica. El alumnado dispondrá de esta información desde el inicio de curso:

<b>Criterio</b>	<b>Ponderación</b>
Actitud y participación en el aula	25%
Autoevaluación	10%
Coevaluación	10%
Carpeta de Aprendizaje	45%
Asistencia a clase	10%
	<b>100%</b>

Tabla 15. Criterios de calificación. Elaboración propia.

En cuanto a la Carpeta de Aprendizaje, es un instrumento en la que los alumnos/as, desde el inicio de la propuesta didáctica, tendrán que incluir determinadas actividades que se hayan realizado, tanto individuales como grupales. Al inicio de curso, se les facilitará un documento explicativo con las actividades obligatorias que se tendrán que incluir, los criterios de evaluación y los de calificación específicos de la Carpeta de Aprendizaje (ver Anexo 8.5.1 de este documento). Cabe destacar que, no se tendrán que incluir todas las dinámicas que se realicen, así como tampoco será obligatorio incluir aquellas en las que se aborden temas personales y privados. El objetivo de esta herramienta es evidenciar todo aquello que el alumno/a ha aprendido y ha

llevado a cabo durante el proceso de enseñanza y aprendizaje de la propuesta didáctica.

### **5.8.3 Sistema de recuperación**

En el caso que la nota del alumno/a sea insuficiente, tendrá la opción de entregar la Carpeta de Aprendizaje en la convocatoria del segundo trimestre, realizando, además, una tutoría con el/la docente de manera obligatoria en la que se evidenciará su contenido. En el caso de no entregarla, no podrá recuperar la nota, es decir, su entrega es un requisito indispensable.

Es importante saber que, para poder evaluar la Carpeta de Aprendizaje, ésta tiene que cumplir con los requisitos establecidos al inicio de curso, al igual que el resto de carpetas. No obstante, cabe destacar que la nota no podrá ser superior a un 6.

En cuanto al porcentaje que hace referencia al resto de criterios, no podrán recuperarse.

### **5.9 Recursos humanos y materiales**

Los recursos humanos hacen referencia a todas aquellas personas que han participado en la propuesta didáctica, a diferencia de los recursos materiales, que es todo el material tangible necesario para llevar a cabo esta propuesta. Es importante destacar que, el medio físico donde se realizará la propuesta educativa es en el centro educativo, en una de sus aulas, y que por lo tanto se contará con todo el equipo que haya en ella: ordenadores (para los alumnos y para el/la docente), sillas, mesas y proyector.

En la siguiente tabla, se muestran todos los recursos tanto humanos como materiales que se necesitan para realizar las sesiones de la propuesta.



Recursos humanos	
El/la docente del módulo.	
Psicólogos/as y pedagogos/as del departamento de orientación del centro educativo.	
Profesionales especialistas en meditación consciente, que impartan el taller de <i>Mindfulness</i> .	
Recursos materiales	
Ordenador portátil de cada alumno/a con conexión a internet.	
30 cuestionarios impresos para la evaluación previa de conocimientos impresos.	
30 rúbricas impresas para la autoevaluación y la coevaluación del alumnado.	
30 <i>check-list</i> (el que incluye cuestionarios de satisfacción) impresos para la evaluación del docente.	
3 paquetes de folios en blanco.	<p>Este material es el necesario para realizar las siguientes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión 14 de la semana 5 (mural realizado de manera cooperativa).</li> <li>- Sesión 17 de la semana 6 (realización del “emociómetro”).</li> </ul> <p>*Uno de los paquetes de folios en blanco estará disponible para otras actividades si fuera necesario.</p>
3 paquetes de folios de colores.	
10 rollos de celo.	
6 tijeras.	
20 cartulinas de colores.	
20 cartulinas de goma Eva de colores.	
5 cajas de rotuladores de colores.	
15 bolígrafos.	
4 botes de pegamento de cola.	
20 pinceles.	
20 botes de temperas de colores.	
2 imágenes imprimidas en DIN-A4	
Esterilla de cada alumno/a.	Este material es el necesario para realizar el taller de <i>Mindfulness</i> , de la sesión 7 en la semana 3.

Tabla 16. Recursos humanos y materiales de la propuesta didáctica. Elaboración propia.

Cabe destacar tres aspectos:

- En primer lugar, el material será facilitado por el centro educativo. En el caso que no disponga de todo, el presupuesto lo proporcionará el mismo centro y lo comprará el/la docente. Éste/a se encargará de verificar que todo el material está disponible al inicio de la propuesta didáctica.
- En segundo lugar, si algún alumno/a no dispone de ordenador portátil, el centro educativo facilitará uno. Esto se tendrá que reservar y solicitar con anterioridad.

- En tercer y último lugar, si algún alumno/a no dispone de esterilla para realizar el taller de Mindfulness, el centro educativo le facilitará una.

### **5.10 Atención a la diversidad**

Es necesario tener en cuenta las características del alumnado y proporcionar de esta forma la igualdad de oportunidades en su proceso de aprendizaje y la reducción de las barreras que dificulten el mismo.

Para dar respuesta a las diferentes necesidades de los alumnos/as, las actividades se plantean de acuerdo con el **Diseño Universal de Aprendizaje** (DUA), que tiene como finalidad que todas las personas tengan un acceso equitativo a todas las áreas del aprendizaje, y para ello se tiene que abordar la principal dificultad en la enseñanza, que es la inflexibilidad en los currículos. Esto se trabaja proporcionando sus tres principios, apoyados por la investigación neurocientífica: diferentes formas de presentación de contenidos (para aquellos que tengan problemas de audición, dislexia, etc.), diferentes maneras de expresión (para aquellos que tengan dificultades con el idioma, parálisis cerebral, etc.) y diferentes maneras de implicación y motivación de los alumnos (Pastor, Sánchez, Sánchez y Zubillaga, 2013).

Por esta razón se facilitará información oral y escrita en la explicación de las actividades, así como en la exposición de los contenidos. Para potenciar la atención del alumnado se utilizarán plataformas y métodos diferentes a los convencionales, haciendo uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC). Además, se fomentará la creatividad y motivación del alumnado facilitándoles la expresión de los contenidos en aquel formato que se sientan más seguros/se. Hay que destacar que, se fomentará la implicación de los alumnos/as a través de metodologías que promuevan la participación, el trabajo cooperativo, desarrollo de diferentes roles, etc.

Para dar respuesta a las necesidades de personas con determinado perfil cognitivo (como por ejemplo, personas con trastorno de aprendizaje) en este

nivel académico, se propone la opción de una actividad de refuerzo para fortalecer los contenidos de la propuesta didáctica. Esta actividad se describe en el Anexo 8.4.4 de este documento.

Por último, es importante recordar que, aunque en Formación Profesional no se realizan adaptaciones curriculares significativas, se podrán llevar a cabo adaptaciones concretas para facilitar el proceso de implicación y aprendizaje del alumno que lo necesite (es decir, adaptaciones curriculares no significativas). Es importante no olvidar que, a los alumnos con dificultades de idioma, se les facilitará el apoyo necesario para entender los contenidos, así como la información por escrito para una mayor comprensión.

### **5.11 Propuesta de mejora**

El principal elemento de mejora se basa en la información que recibirá el docente a través de su evaluación por parte del alumnado. Esta evaluación se basará en un *check-list* donde cada alumno/a tendrá que indicar, de forma subjetiva, si se han cumplido determinados ítems. Además, tendrá incorporado un cuestionario de satisfacción, donde habrá un espacio en el que se indicarán aspectos positivos, aspectos a mejorar y observaciones de la propuesta didáctica (ver Anexo 8.5.2 de este documento). Esto se realizará en la última sesión (la número 21), en la séptima semana, tal y como se indica en el apartado de temporalización, y será él/la docente quien facilitará el mismo al alumnado.

Para asegurar una mayor motivación e implicación del alumnado en su propio proceso de aprendizaje, es clave que el/la docente esté dotado de las competencias y estrategias necesarias. Es por esta razón, que en la propuesta de mejora se contemplarán más sesiones con el departamento de orientación antes y durante la propuesta didáctica, si es necesario. Esa valoración la hará el mismo docente, quien también analizará si es necesario modificar la aplicación del DUA. El objetivo será verificar si se han dado respuesta a las

necesidades de los alumnos/as a través del cuestionario de satisfacción y así asegurar la igualdad de oportunidades en la mayor medida posible.

Esto facilitará la realización de la memoria final, y en consecuencia, un análisis efectivo de los puntos fuertes y débiles para la programación y aplicación en el año siguiente, ya que la finalidad de esta propuesta didáctica es que tenga proyección de futuro y pueda implementarse en cada año académico.

## **6. Conclusiones**

Tras realizar una revisión de la trayectoria de este trabajo, llego a la conclusión que ha sido un largo camino, pero muy enriquecedor a nivel personal y profesional. La finalidad del mismo era dar respuesta a una situación educativa en la que la educación emocional fuera la protagonista, a partir del desarrollo de una propuesta didáctica y así ha sido.

Conocer la Formación Profesional, en concreto el ciclo de Técnico Superior en Integración Social, y las características de este nivel educativo, me han permitido realizar esta propuesta didáctica teniendo en cuenta las necesidades del alumnado. Además, realizar un análisis de información relevante en cuanto a la educación emocional y su aplicación en el aula, me ha permitido dotar a la propuesta didáctica de los contenidos necesarios para que el alumno/a, en un futuro, pueda ponerlos en práctica tanto en el ámbito laboral como en el personal.

Durante la realización de este trabajo he aprendido nueva terminología, así como diferentes teorías que han despertado mi interés. A medida que más he conocido, más interés me ha generado conocer conceptos nuevos, perspectivas de diferentes autores, nuevos estudios, etc. No obstante, también he desaprendido aspectos que consideraba que dominaba y me he dado cuenta que es necesario que refuerce mi regulación emocional, así como mis competencias emocionales en el ámbito laboral, ya que ello repercutirá de manera positiva en mi vida personal.

En definitiva, realizar este trabajo no sólo me ha servido para reafirmar la importancia de incluir y potenciar la educación emocional en las profesiones relacionadas con el ámbito social, sino que también me ha afectado a nivel emocional. Es decir, mi punto de vista respecto a las emociones (tanto individuales como las de los demás) no es el mismo que tenía antes de realizar este trabajo. Actualmente analizo situaciones con peso emocional desde otra perspectiva mucho más empática, identifico competencias emocionales y sus dimensiones tanto en la interacción con las demás personas como en mí misma, se explicar y darle la importancia que se merece a la gestión emocional en determinadas circunstancias personales que incluyen también las laborales, etc.

Por otra parte, realizar una propuesta didáctica en base a un tema como la educación emocional, ha fomentado en gran medida mi automotivación, ya que considero que todo ello ha facilitado la ideación de cada sesión, de cada actividad, de la metodología, la evaluación, etc. Personalmente, como educadora social, realizar este trabajo ha supuesto en mí un gran interés por seguir formándome en materia de emociones, conocer alternativas para su aplicabilidad en cualquier etapa evolutiva y educativa. Diariamente es una necesidad para mi bienestar laboral y personal gestionar de manera adecuada mis emociones, así como acompañar en la gestión emocional de las personas con las que trabajo. Es por esta razón que considero que la educación emocional debería estar presente y tener un gran peso en la formación de todos los profesionales (y futuros trabajadores) del ámbito social, así como seguir actualizándose en esta materia a lo largo de toda su trayectoria profesional.

## **7. Referencias bibliográficas**

Acosta G. R., Avilés B. E. y Torres J. P. (2017). Gestión emocional: factor crítico de la competitividad emocional en el profesorado universitario.

*Innova Research Journal*, 2 (10), 132-146.

<https://doi.org/10.33890/innova.v2.n10.2017.490>

Aprende y mejora (22 de noviembre 2016). *Inteligencia Emocional Daniel Goleman – Resumen animado del libro en español* [Archivo de vídeo].

Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=qa3yj0p62MY>

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43.

Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado.

*Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 95-114.

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances En Supervisión Educativa*, (16).

<https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502>

Dueñas, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI*, 5, 77-96. [http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2BB75B2C-720F-](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2BB75B2C-720F-A542-4DCE-43297DDB55B7/Documento.pdf)

[A542-4DCE-43297DDB55B7/Documento.pdf](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2BB75B2C-720F-A542-4DCE-43297DDB55B7/Documento.pdf)

Educar es Todo (27 de septiembre 2017). *Mar Romera: “No hay emociones buenas y malas. Necesitamos vivirlas todas”* [Archivo de vídeo].

Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=K54vNJ6UOL8>

Els processos d'aprenentatge. (s.f.). En A. Flexas (Comp.), *Máster en Formación del Profesorado*. Universidad de las Islas Baleares.

Full Perception (5 de junio de 2018). *Aprender a Fluir – Psicología de la Felicidad* [Archivo de vídeo]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=DirWPdqNYyY>

Garrido, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3),493-507.

<https://www.redalyc.org/pdf/805/80538304.pdf>

Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Govern de les Illes Balears (19 de abril de 2021). *Calendari escolar curs 2021-2022*. Recuperado el 20 de mayo de 2021 de

<https://www.caib.es/govern/sac/fitxa.do?codi=4655105&lang=es&coduo=>

[7](#)

Observatori del Treball. (s.f.). *Informes OTIB anuals sobre el mercat de treball balear*. Recuperado el 20 de abril de 2021 de

<https://www.caib.es/sites/observatorideltreball/ca/anuals-10654/>

Lázaro, S. (2004). El desgaste profesional (síndrome de burnout) en los trabajadores sociales. *Portularia*, 4, 499-506.

[http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/191/b15139372.pdf?](http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/191/b15139372.pdf?sequence=1)

[sequence=1](#)

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (s.f.). *La Formación Profesional actual en el sistema educativo*. Recuperado el 10 de abril de

2021 de [https://www.todofp.es/en/sobre-fp/informacion-general/sistema-](https://www.todofp.es/en/sobre-fp/informacion-general/sistema-educativo-fp/fp-actual.html)

[educativo-fp/fp-actual.html](https://www.todofp.es/en/sobre-fp/informacion-general/sistema-educativo-fp/fp-actual.html)

- Molero C., Saiz, E. y Esteban, C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30 (1), 11-30. <https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/1240/80530101.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Navarrete, P. y Queutre, J. L. (2015). *Teoría de las Inteligencias Múltiples: una revisión crítica* (tesis de pregrado). Universidad Católica de Temuco, Chile. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.1.5182.0245>
- Orden ECD/106/2013, de 23 de enero, por la que se establece el currículo del ciclo formativo de grado superior correspondiente al título de Técnico Superior en Integración Social. *Boletín Oficial del Estado*, 28, de 1 de febrero de 2013, 8518-8552. [https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2013-1037](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2013-1037)
- Pastor, C., Sánchez, P., Sánchez, J., y Zubillaga del Río, A. (2013). Pautas sobre el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Texto completo (Versión 2.0). [http://educadua.es/doc/dua/dua\\_pautas\\_2\\_0.pdf](http://educadua.es/doc/dua/dua_pautas_2_0.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. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>
- Ramos, V., Piqueras, J. A., Martínez, A. E. y Oblitas, L. A. (2009). Emoción y cognición: implicaciones para el tratamiento. *Terapia Psicológica*, 27 (2), 227-237. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200008>



Real Decreto 1538/2006, de 15 de diciembre, para la ordenación general de la formación profesional del sistema educativo. *Boletín Oficial del Estado*, 3, de 3 de enero de 2007, 182-193.  
<https://www.todofp.es/en/dam/jcr:b8246071-4caf-4a42-8393-09d295b836c3/a00182-00193-pdf.pdf>

Salut i Educació Emocional. (1 de marzo de 2016). *Bullying y Educación Emocional – SEER* [Archivo de vídeo]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=MRZnFIN7Uw4>

Terrazas, R. (2011). Planificación y programación de operaciones. *Revista Perspectivas*, (28), 7-32. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1994-37332011000200002&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1994-37332011000200002&script=sci_arttext&tlng=pt)

Vecina, M. L. (2006). Emociones positivas. *Papeles del psicólogo*, 27 (1), 9-17.  
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77827103.pdf>

## **8. Anexos**

### **8.1 Anexo 1: Los contenidos básicos del módulo de Habilidades Sociales**

A continuación, se describen los contenidos básicos del módulo de Habilidades Sociales, según el Real Decreto 1074/2012, de 13 de julio.

1. Implementación de estrategias y técnicas que favorezcan la relación social y la comunicación:
  - Habilidades sociales y conceptos afines.
  - Análisis de la relación entre comunicación y calidad de vida en los ámbitos de intervención.
  - El proceso de comunicación. La comunicación verbal y no verbal.

- Valoración comunicativa del contexto: facilitadores y obstáculos en la comunicación.
- Valoración de la importancia de las actitudes en la relación de ayuda.
- La inteligencia emocional. La educación emocional. Las emociones y los sentimientos.
- Los mecanismos de defensa.
- Programas y técnicas de comunicación y habilidades sociales.

## 2. Dinamización del trabajo en grupo:

- El grupo. Tipos y características. Desarrollo grupal.
- Análisis de la estructura y procesos de grupos.
- Técnicas para el análisis de los grupos.
- Valoración de la importancia de la comunicación en el desarrollo del grupo.
- La comunicación en los grupos. Estilos de comunicación. Comunicación verbal y gestual. Otros lenguajes: icónico, audiovisual, las tics. Obstáculos y barreras. Cooperación y competencia en los grupos.
- Dinámicas de grupo. Fundamentos psicosociológicos aplicados a las dinámicas de grupo.
- El equipo de trabajo. Estrategias de trabajo cooperativo. Organización y el reparto de tareas.
- El trabajo individual y el trabajo en grupo.
- La confianza en el grupo.
- Valoración del papel de la motivación en la dinámica grupal.
- Toma de conciencia acerca de la importancia de respetar las opiniones no coincidentes con la propia.

### 3. Conducción de reuniones:

- La reunión como trabajo en grupo.
- Tipos de reuniones y funciones.
- Etapas en el desarrollo de una reunión.
- Técnicas de moderación de reuniones.
- Identificación de la tipología de participantes en una reunión.
- Análisis de factores que afectan al comportamiento de un grupo: boicoteadores y colaboradores.

### 4. Implementación de estrategias de gestión de conflictos y toma de decisiones:

- Valoración del conflicto en las dinámicas grupales.
- Análisis de técnicas de resolución de problemas.
- El proceso de toma de decisiones.
- Gestión de conflictos grupales. Negociación y mediación.
- Aplicación de las estrategias de resolución de conflictos grupales.
- Valoración del papel del respeto y la tolerancia en la resolución de problemas y conflictos.

### 5. Evaluación de la competencia social y los procesos de grupo:

- Recogida de datos. Técnicas.
- Evaluación de la competencia social.
- Evaluación de la estructura y procesos grupales.
- Aplicación de las técnicas de investigación social al trabajo con grupos.
- Análisis de estrategias e instrumentos para el estudio de grupos.
- Sociometría básica.

- Valoración de la autoevaluación como estrategia para la mejora de la competencia social.

## **8.2 Anexo 2: Las competencias del Ciclo de Formación Profesional de Grado Superior en Integración Social**

A continuación, se describen las competencias profesionales, personales y sociales del ciclo de Formación Profesional de Técnico Superior en Integración Social, según el Real Decreto 1074/2012, de 13 de julio.

- a) Elaborar proyectos de integración social, aplicando la normativa legal vigente e incorporando la perspectiva de género.
- b) Dirigir la implementación de proyectos de integración social, coordinando las actuaciones necesarias para llevarlas a cabo y supervisando la realización de las actividades con criterios de calidad.
- c) Realizar actuaciones administrativas asociadas al desarrollo del proyecto, aplicando las tecnologías de la información y la comunicación para gestionar la documentación generada.
- d) Programar actividades de integración social, aplicando los recursos y estrategias metodológicas más adecuadas.
- e) Diseñar y poner en práctica actuaciones para prevenir la violencia doméstica, evaluando el desarrollo de las mismas.
- f) Diseñar actividades de atención a las necesidades físicas y psicosociales, en función de las características de los usuarios y del contexto, controlando y evaluando el desarrollo de las mismas.
- g) Organizar las actividades de apoyo a la gestión doméstica, en función de las características de la unidad de convivencia, controlando y evaluando el desarrollo de las mismas.

- h) Organizar y desarrollar actividades de apoyo psicosocial, mostrando una actitud respetuosa con la intimidad de las personas y evaluando el desarrollo de las mismas.
- i) Organizar y desarrollar actividades de entrenamiento en habilidades de autonomía personal y social, evaluando los resultados conseguidos.
- j) Diseñar y desarrollar actividades de intervención socioeducativa dirigidas al alumnado con necesidades educativas específicas, colaborando con el equipo interdisciplinar.
- k) Organizar e implementar programas de inserción laboral y ocupacional, evaluando el desarrollo de los mismos y su ajuste al itinerario prefijado.
- l) Entrenar en habilidades de comunicación, haciendo uso de sistemas alternativos o aumentativos y motivando a las personas usuarias en la utilización de los mismos.
- m) Realizar tareas de mediación entre personas y grupos, aplicando técnicas participativas y de gestión de conflictos de forma eficiente.
- n) Aplicar protocolos establecidos en materia de primeros auxilios en situaciones de accidente o emergencia.
- ñ) Realizar el control y seguimiento de la intervención con actitud autocrítica y aplicando criterios de calidad y procedimientos de retroalimentación para corregir las desviaciones detectadas.
- o) Mantener relaciones fluidas con las personas usuarias y sus familias, miembros del grupo de trabajo y otros profesionales, mostrando habilidades sociales y aportando soluciones a los conflictos que surjan.
- p) Adaptarse a las nuevas situaciones laborales, manteniendo actualizados los conocimientos científicos, técnicos y tecnológicos relativos a su entorno profesional, gestionando su formación y los

recursos existentes en el aprendizaje a lo largo de la vida y utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.

q) Resolver situaciones, problemas o contingencias con iniciativa y autonomía en el ámbito de su competencia, con creatividad, innovación y espíritu de mejora en el trabajo personal y en el de los miembros del equipo.

r) Organizar y coordinar equipos de trabajo con responsabilidad, supervisando el desarrollo del mismo, manteniendo relaciones fluidas y asumiendo el liderazgo, así como aportando soluciones a los conflictos grupales que se presenten.

s) Comunicarse con sus iguales, superiores, clientes y personas bajo su responsabilidad, utilizando vías eficaces de comunicación, transmitiendo la información o conocimientos adecuados y respetando la autonomía y competencia de las personas que intervienen en el ámbito de su trabajo.

t) Generar entornos seguros en el desarrollo de su trabajo y el de su equipo, supervisando y aplicando los procedimientos de prevención de riesgos laborales y ambientales, de acuerdo con lo establecido por la normativa y los objetivos de la empresa.

u) Supervisar y aplicar procedimientos de gestión de calidad, de accesibilidad universal y de «diseño para todos», en las actividades profesionales incluidas en los procesos de producción o prestación de servicios.

v) Realizar la gestión básica para la creación y funcionamiento de una pequeña empresa y tener iniciativa en su actividad profesional con sentido de la responsabilidad social.

w) Ejercer sus derechos y cumplir con las obligaciones derivadas de su actividad profesional, de acuerdo con lo establecido en la legislación vigente, participando activamente en la vida económica, social y cultural.

### **8.3 Anexo 3: Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación del módulo de Habilidades Sociales**

A continuación, se describen los resultados de aprendizaje y los correspondientes criterios de evaluación del módulo de Habilidades Sociales, según el Real Decreto 1074/2012, de 13 de julio.

#### Resultado de aprendizaje 1

Implementa estrategias y técnicas para favorecer la comunicación y relación social con su entorno, relacionándolas con los principios de la inteligencia emocional y social.

Criterios de evaluación:

- a) Se han descrito los principios de la inteligencia emocional y social.
- b) Se ha valorado la importancia de las habilidades sociales en el desempeño de la labor profesional.
- c) Se han caracterizado las distintas etapas de un proceso comunicativo.
- d) Se han identificado los diferentes estilos de comunicación, sus ventajas y limitaciones.
- e) Se ha valorado la importancia del uso de la comunicación tanto verbal como no verbal en las relaciones interpersonales.
- f) Se ha establecido una eficaz comunicación para asignar tareas, recibir instrucciones e intercambiar ideas o información.
- g) Se han utilizado las habilidades sociales adecuadas a la situación y atendiendo a la diversidad cultural.
- h) Se ha demostrado interés por no juzgar a las personas y respetar sus elementos diferenciadores personales: emociones, sentimientos, personalidad.
- i) Se ha demostrado una actitud positiva hacia el cambio y a aprender de todo lo que sucede.

j) Se ha valorado la importancia de la autocrítica y la autoevaluación en el desarrollo de habilidades de relación interpersonal y de comunicación adecuadas.

### Resultado de aprendizaje 2

Dinamiza el trabajo del grupo, aplicando las técnicas adecuadas y justificando su selección en función de las características, situación y objetivos del grupo.

Criterios de evaluación:

- a) Se han descrito los elementos fundamentales de un grupo, su estructura y dinámica así como los factores que pueden modificarlas.
- b) Se han analizado y seleccionado las diferentes técnicas de dinamización y funcionamiento de grupos.
- c) Se han explicado las ventajas del trabajo en equipo frente al individual.
- d) Se han diferenciado los diversos roles que pueden darse en un grupo y las relaciones entre ellos.
- e) Se han identificado las principales barreras de comunicación grupal.
- f) Se han planteado diferentes estrategias de actuación para aprovechar la función de liderazgo y los roles en la estructura y funcionamiento del grupo.
- g) Se ha definido el reparto de tareas como procedimiento para el trabajo grupo.
- h) Se ha valorado la importancia de una actitud tolerante y de empatía para conseguir la confianza del grupo.
- i) Se ha logrado un ambiente de trabajo relajado y cooperativo.
- j) Se han respetado las opiniones diferentes a la propia y los acuerdos de grupo.



### Resultado de aprendizaje 3

Conduce reuniones analizando las distintas formas o estilos de intervención y de organización en función de las características de los destinatarios y el contexto.

Criterios de evaluación:

- a) Se han descrito los diferentes tipos y funciones de las reuniones.
- b) Se han descrito las etapas del desarrollo de una reunión.
- c) Se han aplicado técnicas de moderación de reuniones, justificándolas.
- d) Se ha demostrado la importancia de la capacidad de exponer ideas de manera clara y concisa.
- e) Se han descrito los factores de riesgo, los sabotajes posibles de una reunión, justificando las estrategias de resolución.
- f) Se ha valorado la necesidad de una buena y diversa información en la convocatoria de reuniones.
- g) Se ha descrito la importancia de la motivación y de las estrategias empleadas, para conseguir la participación en las reuniones.
- h) Se han aplicado técnicas de recogida de información y evaluación de resultados de una reunión.
- i) Se han demostrado actitudes de respeto y tolerancia en la conducción de reuniones.

### Resultado de aprendizaje 4

Implementa estrategias de gestión de conflictos y resolución de problemas, seleccionándolas en función de las características del contexto y analizando los diferentes modelos.

Criterios de evaluación:

- a) Se han analizado e identificado las principales fuentes de los problemas y conflictos grupales

- b) Se han descrito las principales técnicas y estrategias para la gestión de conflictos.
- c) Se han identificado y descrito las estrategias más adecuadas para la búsqueda de soluciones y resolución de problemas.
- d) Se han descrito las diferentes fases del proceso de toma de decisiones.
- e) Se han resuelto problemas y conflictos aplicando los procedimientos adecuados a cada caso.
- f) Se han respetado las opiniones de los demás respecto a las posibles vías de solución de problemas y conflictos.
- g) Se han aplicado correctamente técnicas de mediación y negociación.
- h) Se ha tenido en cuenta a las personas (usuarios), sea cual sea su edad o condición física y mental, en el proceso de toma de decisiones.
- i) Se ha planificado la tarea de toma de decisiones y la autoevaluación del proceso.
- j) Se ha valorado la importancia del intercambio comunicativo en la toma de decisiones.

#### Resultado de aprendizaje 5

Evalúa los procesos de grupo y la propia competencia social para el desarrollo de sus funciones profesionales, identificando los aspectos susceptibles de mejora.

Criterios de evaluación:

- a) Se han seleccionado los indicadores de evaluación.
- b) Se han aplicado técnicas de investigación social y sociométricas.
- c) Se ha autoevaluado la situación personal y social de partida del profesional.
- d) Se han diseñado instrumentos de recogida de información.

- e) Se han registrado los datos en soportes establecidos.
- f) Se ha interpretado los datos recogidos.
- g) Se han identificado las situaciones que necesiten mejorar.
- h) Se han marcado las pautas a seguir en la mejora.
- i) Se ha realizado una autoevaluación final del proceso trabajado por el profesional.

## 8.4 Anexo 4: Ejemplos de actividades

### 8.4.1 Ejemplo de actividad inicial

A continuación, se describe un ejemplo de actividad inicial en la primera sesión de la primera semana de la propuesta didáctica:

#### Semana 1

Sesión 1	
<b>Tipo de actividades</b>	Iniciación
<b>Contenido</b>	Evaluación previa de conocimientos del alumnado.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar una evaluación de los conocimientos del alumnado.</li> <li>- Fomentar la participación, motivación y pensamiento crítico.</li> </ul>
<b>Metodología</b>	Aprendizaje colaborativo a través de la reflexión y el diálogo.
<b>Duración de la sesión</b>	2 horas
<b>Material didáctico</b>	Ordenador portátil con conexión a internet de cada alumno. Ordenador con conexión a internet del aula (propio del docente) con proyector.
<b>Evaluación</b>	Instrumento: <i>check-list</i> . Técnica: observación.
<b>Actividades</b>	Dinámica de presentación: en primer lugar, el/la docente se presenta, explicando brevemente su trayectoria profesional, así como algún dato interesante para acercarse al alumnado (como, por ejemplo, alguna afición como viajar o hacer deporte). Posteriormente, explica sus

	<p>expectativas de las futuras sesiones, así como la metodología que va a utilizar y el método de evaluación.</p> <p>En segundo lugar, con la finalidad de conocer al grupo, se realiza una dinámica de presentación que el/la docente inicia (y es el primero en participar): Verdad o mentira. La dinámica consiste en que cada alumno/a, después de presentarse, tiene que decir 2 características o intereses personales que sean verdad, y 1 que sea mentira. El resto de alumnado tiene que adivinar cual de ellas no es la correcta.</p>
	Duración de la actividad: 45 minutos
	<p>Visualización del vídeo <i>Mar Romera: No hay emociones buenas y malas. Necesitamos vivirlas todas</i> (Educar es Todo, 2017).  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K54vNJ6UOL8">https://www.youtube.com/watch?v=K54vNJ6UOL8</a></p> <p>Se utiliza el proyector del aula y el vídeo está disponible en la plataforma web del curso.</p> <p>Posteriormente, el/la docente analiza el contenido del vídeo destacando y exponiendo los puntos más importantes del mismo. A continuación, pide al alumnado su opinión al respecto, generando así un debate grupal. El/la docente pregunta a cada uno/a un aspecto que le haya llamado la atención del vídeo y su opinión sobre ello.</p>
	Duración de la actividad: 75 minutos (Duración del vídeo 16:10")

#### 8.4.2 Ejemplo de actividad de desarrollo

A continuación, se describe un ejemplo de actividad de desarrollo en la quinta sesión de la semana 13 de la propuesta didáctica:

#### Semana 5

#### Sesión 13

<b>Tipo de actividades</b>	Desarrollo
<b>Contenido</b>	Habilidades sociales como la empatía y la comunicación asertiva.
<b>Objetivos</b>	- Dar a conocer los principios de la comunicación asertiva y

	<p>el concepto de la empatía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar el trabajo colaborativo, la participación y la resolución de problemas.</li> </ul>
<b>Metodología</b>	<p>Transmisión de conocimientos a través de una sesión expositiva de los contenidos.</p> <p>Aprendizaje basado en la resolución de problemas.</p>
<b>Duración de la sesión</b>	2 horas
<b>Material didáctico</b>	Ordenador con conexión a internet del aula (propio del docente) con proyector.
<b>Evaluación</b>	<p>Instrumento: rúbrica.</p> <p>Técnica: coevaluación.</p>
<b>Actividades</b>	<p>Exposición de los principios de la comunicación asertiva y del concepto de empatía a través de una presentación con la aplicación <i>Genially</i>. Se utiliza el proyector del aula y la presentación está disponible en la plataforma web del curso.</p> <p>Duración de la actividad: 60 minutos</p> <p>Realización de una dinámica por parejas: se proporciona a cada una situación conflictiva relacionada con diferentes situaciones laborales. Tienen que idear, en base a los contenidos aprendidos previamente, la manera de dar una respuesta lo más asertiva posible, es decir, cómo actuarían delante esta situación llevando a cabo las técnicas de la comunicación asertiva (¿Qué ha pasado?, ¿Cómo se han sentido?, ¿Qué alternativa proponen? ¿Cuál es la opinión o el compromiso del resto?, etc.).</p> <p>A destacar: las parejas las realizará el/la docente. En el caso que sean impares, se hará un grupo de 3. En el caso que algún alumno/a no haya acudido al centro educativo ese día, lo hará de manera individual.</p> <p>Las situaciones su las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SITUACIÓN 1: Eres a la oficina y cuando llega tu compañera te regaña porque el aire acondicionado, según ella, está demasiado fuerte y hace mucho calor. Te acusa diciendo que “siempre estás igual y que se insoportable” (hay que destacar que ella siempre va en manga corta, es una persona muy calurosa).</li> </ul>

- SITUACIÓN 2: Haces trabajo en un centro de protección de menores y cuando llegas a tu vez, tu compañero siempre deja el cubo de la fregona en la puerta del baño sin vaciar. Un día llegas, tropiezas, se cae todo y él se desentiende y se va, y te tienes que quedar tú haciéndolo limpio.

- SITUACIÓN 3: Eres insertor/a laboral y uno de los jóvenes con el que trabajas siempre llega tarde, husmeando a tabaco y a otras sustancias y con una actitud muy prepotente. Un día, tú llegas tarde a la cita porque has tenido un problema con el coche, y él no domara te lo recrimina, sino que también te deja en ridículo ante tus compañeras.

- SITUACIÓN 4: Haces trabajo a un servicio de atención a mujeres víctimas de violencia de género. Llegas un día muy enfadada por una discusión familiar muy fuerte, y una de las participantes te hace una broma muy inadecuada. Reaccionas diciéndole “mejor no me hagas charlar”, de una forma muy seca y ella se lo toma muy mal.

- SITUACIÓN 5: Te han contratado en una empresa de animación sociocultural y cuando te presentan al equipo, la persona más veterana tiene una actitud muy altiva contigo. Después de un par de días trabajando, tenso un problema con la fotocopidora y solo puedes pedirle a él porque no hay nadie más. Cuando lo gritas, no te das cuenta que charla por teléfono y te contesta muy mal: “También tengo que enseñarte a no interrumpir cuando charlo?”. Te cae muy mal, que no sabes cómo reaccionar y te vas, pero más tarde, acude a tú para pedirte un favor como si nada.

- SITUACIÓN 6: Haces trabajo en un centro de protección de menores y te toca hacer noches. Después de pasar la noche en el hospital con una muñeca, la persona que tiene que venir a sustituirte te dice que tiene que pasar primero por el centro a coger una cosa y que no puede llegar antes de las 10:00 en el hospital. Pero resulta que tu turno acaba a las 10:00h, y que tú en esta hora tendrías que salir del centro (tenso allá el coche y tus cosas), no del hospital. Le explicas a tu compañera, pero todavía y así te dice que no podrá ser antes. En el día siguiente, un compañero te cuenta que el que tenía que hacer tan importante en

	el centro era merendar.
	*Se repartirá la misma situación a dos parejas diferentes.
	Duración de la actividad: 20 minutos
	Exposición al grupo clase pareja por pareja, en el orden que el/la docente indique. Se realizará una comparación de las mismas situaciones para analizar las diferencias en la respuesta que han brindado.
	Duración de la actividad: 40 minutos

### 8.4.3 Ejemplo de actividad final

A continuación, se describe un ejemplo de actividad final en la vigesimoprimera sesión de la semana 7 de la propuesta didáctica:

#### Semana 7

Sesión 21	
<b>Tipo de actividades</b>	Final
<b>Contenido</b>	Síntesis de la educación emocional.
<b>Objetivos</b>	Realizar una evaluación de la propuesta didáctica.
<b>Metodología</b>	Autoevaluación y coevaluación.
<b>Duración de la sesión</b>	1 hora
<b>Material didáctico</b>	30 rúbricas impresas para la autoevaluación y la coevaluación del alumnado. 30 <i>check-list</i> (el que incluye cuestionarios de satisfacción) impresos para la evaluación del docente.
<b>Evaluación</b>	Instrumento: rúbrica y <i>check-list</i> . Técnica: autoevaluación y coevaluación.
<b>Actividades</b>	En primer lugar, se reparte a cada alumno/a un folio donde se encuentra la rúbrica para la autoevaluación y en la parte posterior la rúbrica para la coevaluación del grupo clase.

	Una vez realizado, se reparte a cada alumno/a un folio donde se encuentra un <i>check-list</i> para evaluar al docente y un cuestionario de satisfacción de la propuesta didáctica.
	Duración de la actividad: 60 minutos

#### 8.4.4 Actividad de refuerzo

A continuación, se describe la actividad de refuerzo de la propuesta didáctica:

<b>Tipo de actividad</b>	Refuerzo
<b>Contenido</b>	Realización de un dossier terminológico en base a la educación emocional.
<b>Objetivos</b>	Reforzar los contenidos de la propuesta didáctica.
<b>Metodología</b>	Autoaprendizaje.
<b>Duración</b>	Se recomienda su realización durante el transcurso de la propuesta didáctica.
<b>Material didáctico</b>	El alumno/a podrá utilizar el material que desee (formato libre).
<b>Evaluación</b>	Instrumento: rúbrica. Técnica: medición.
<b>Actividades</b>	El alumno/a realiza un dossier con todos aquellos conceptos específicos estudiados durante la propuesta didáctica. A pesar de que el formato es libre, debe tener un orden y coherencia. El/la docente dispondrá de una lista con los términos básicos que debe tener esta actividad y todos aquellos que el/la alumna haya complementado se evaluarán positivamente.

#### 8.4.5 Actividad de ampliación

A continuación, se describe la actividad de ampliación de contenidos de la propuesta didáctica:



<b>Tipo de actividad</b>	Ampliación
<b>Contenido</b>	Ampliación de los contenidos de la propuesta didáctica a través de la lectura de un libro específico sobre la educación emocional.
<b>Objetivos</b>	Ampliar los contenidos de la propuesta didáctica.
<b>Metodología</b>	Autoaprendizaje.
<b>Duración</b>	Se recomienda la lectura durante el transcurso de la propuesta didáctica.
<b>Material didáctico</b>	Libro <i>La práctica de la inteligencia emocional</i> , de Daniel Goleman.
<b>Actividades</b>	El alumno/a leerá el libro <i>La práctica de la inteligencia emocional</i> , de Daniel Goleman.

#### 8.4.6 Actividad de consolidación

A continuación, se describe la actividad de consolidación de contenidos de la propuesta didáctica:

<b>Tipo de actividad</b>	Consolidación
<b>Contenido</b>	Realización de una Carpeta de Aprendizaje en base a los contenidos de la propuesta didáctica.
<b>Objetivos</b>	Consolidar los contenidos de la propuesta didáctica.
<b>Metodología</b>	Autoaprendizaje.
<b>Duración</b>	Se recomienda su realización durante el transcurso de la propuesta didáctica. Se deberá entregar al final de la misma.
<b>Material didáctico</b>	El alumno/a podrá utilizar el material que desee (formato libre).
<b>Evaluación</b>	Instrumento: rúbrica. Técnica: medición.
<b>Actividades</b>	El alumnado tiene que incluir en la Carpeta de Aprendizaje las siguientes actividades que se realizan durante la propuesta didáctica: <u>Bloque 1:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad inicial “Las canciones” de la sesión 2.</li> <li>- Actividad “Panel de expertos” de la sesión 4.</li> </ul>

### Bloque 2:

- Actividad “*Storytelling*” de la sesión 9.
- Actividad “Comunicación asertiva” de la sesión 13.
- Actividad “Resolución de conflictos” de la sesión 15.
- Actividad “Bienestar emocional” de la sesión 16.

Además, cada alumno/a tiene que añadir una reflexión de lo que ha aprendido de cada actividad (máximo 1 página), así como una reflexión final del conjunto de la propuesta didáctica (máximo 3 páginas).

Si el alumno/a desea incluir el resto de actividades que se han realizado, se valorará de manera positiva.

El alumnado dispondrá de un documento explicativo con los contenidos que debe incluir la Carpeta de Aprendizaje, así como los criterios de evaluación y calificación.

Se deberá compartir con el/la docente al final de la propuesta didáctica (a través de la plataforma digital del curso) antes de la sesión 22. Esto supondrá suficiente antelación para que se pueda realizar la evaluación y así en la última semana proporcionar el *feedback* a cada alumno/a.

\*A pesar de que el formato es libre, debe mantener un orden y coherencia para ser evaluado.

## **8.5 Anexo 5: Ejemplos de instrumentos de evaluación**

### **8.5.1 Evaluación de la Carpeta de Aprendizaje**

La Carpeta de Aprendizaje es el instrumento que se utilizará para evaluar los conocimientos y capacidades sobre lo trabajado durante la propuesta didáctica.

Esta carpeta **deberá contener**, como mínimo las siguientes actividades:

#### Bloque 1:

- Actividad inicial “Las canciones” de la sesión 2.
- Actividad “Panel de expertos” de la sesión 4.

#### Bloque 2:

- Actividad “*Storytelling*” de la sesión 9.
- Actividad “Comunicación asertiva” de la sesión 13.
- Actividad “Resolución de conflictos” de la sesión 15.

- Actividad “Bienestar emocional” de la sesión 16.

Todas estas actividades se han realizado de manera grupal, no obstante, el alumno/a tendrá que añadir una reflexión de lo aprendido en cada actividad (de manera individual y máximo 1 página). Además, tendrá que añadir una reflexión final de todo lo aprendido durante el transcurso de la propuesta didáctica (máximo 3 páginas).

Todas las actividades deben estar en cada Carpeta de Aprendizaje individual (es decir, no es válido que una actividad en pareja sólo esté en la carpeta de uno/a de los miembros).

El **formato** será totalmente libre, puede ser desde una grabación tipo podcast, un vídeo, una presentación, etc. El objetivo es potenciar la creatividad y motivación del alumnado a través de un formato alternativo.

A pesar de que no hay un esquema en concreto a seguir de cada actividad, lo que sí es indispensable es que se refleje el contenido de la misma con coherencia y organización.

A continuación, se presenta una rúbrica para la evaluación de la Carpeta de Aprendizaje:

	No cualificado	Cualificado	Experto	Ponderación
<b>Formato</b>	El formato no es el que se solicita para realizar la CA.	El formato para realizar la CA es el convencional: un documento escrito a mano o a ordenador (Word o PDF).	El formato para realizar la CA es innovador y creativo.	<b>20%</b>
<b>Estructura</b>	La estructura de la CA no sigue un orden en la exposición de las actividades,	Las actividades de la CA presentan coherencia y claridad a pesar	Las actividades de la CA presentan un orden cronológico,	<b>30%</b>

	tampoco coherencia o claridad.	de no estar en orden cronológico.	coherencia y claridad adecuada.	
<b>Contenidos</b>	Sólo incluye 3 de las 6 actividades obligatorias.	Incluye mínimo 4 de las 6 actividades obligatorias. Están completas y reflejan los contenidos aprendidos en el aula.	Incluye las 6 actividades obligatorias y mínimo 2 complementarias. Están completas y reflejan los contenidos aprendidos en el aula.	<b>50%</b>
<b>Total</b>				<b>100%</b>

### 8.5.2. *Check-list* para evaluar al docente y cuestionario de satisfacción

#### Evaluación del/la docente

	Si	No
1. El/la docente ha dedicado el tiempo adecuado a la explicación de contenidos.		
2. El/la docente ha vinculado los contenidos con experiencias profesionales y/o ejemplos en la vida laboral.		
3. El/la docente ha explicado de manera completa las actividades que se deben realizar.		
4. El/la docente ha intentado potenciar la motivación y participación del alumnado.		
5. El/la docente ha presentado una actitud empática, comprensiva y cercana con el alumnado.		
6. El/la docente ha mostrado flexibilidad y ha propuesto alternativas ante situaciones nuevas.		
7. El/la docente ha demostrado control en las habilidades y competencias		

que se han trabajado durante la propuesta didáctica.		
8. El/la docente ha demostrado tener conocimiento profundo sobre los contenidos de la propuesta didáctica.		
9. El/la docente utiliza alternativas innovadoras para realizar las dinámicas de grupo o para las sesiones expositivas.		
10. El/la docente ha demostrado ser una figura de acompañamiento durante el proceso, sin mostrar una actitud autoritaria y/o jerárquica.		

### Cuestionario de satisfacción

**0= Nada 1= Muy poco 2= Poco 3= A veces 4= Mucho 5= Siempre**

Criterio	Puntuación
1. Los contenidos de la propuesta didáctica me han parecido adecuados al nivel académico del curso.	
2. Las dinámicas que he realizado en las sesiones me han ayudado en la comprensión de los contenidos.	
3. Las actividades que he realizado o los vídeos que he visionado, los desconocía totalmente, me han parecido innovadoras.	
4. Me he sentido motivado/a durante la mayor parte de la propuesta didáctica.	
5. Las reflexiones individuales o los debates grupales han fomentado mi pensamiento y análisis crítico.	
6. He vinculado los nuevos conocimientos a experiencias o situaciones de mi pasado o presente.	
7. El trabajo en equipo me ha permitido interiorizar los contenidos de una manera más efectiva.	
8. La realización de la Carpeta de Aprendizaje me ha parecido amena y enriquecedora.	
<b>Comenta aspectos positivos de la propuesta didáctica:</b>	

**Comenta aspectos negativos de la propuesta didáctica:**

**Observaciones:**