



**Grado en Psicología**

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2015-2016

Convocatoria Septiembre

Modalidad: **Propuesta de programa de intervención.**

Título: **Propuesta de programa de intervención en inteligencia emocional adaptado a niños y niñas entre 12 y 15 años con necesidades especiales.**

Autora: **Tatiana Barradas Lobo.**

Tutora: **Cordelia Estévez Casellas.**

**Elche, a 7 de septiembre de 2016.**

## **Índice**

Resumen.....	3
1. Introducción.....	4
2. Objetivos e hipótesis.....	5
3. Metodología.....	6
4. Resultados .....	14
5. Discusiones y conclusión.....	16
6. Bibliografía .....	17
Tabla 1. Organización del programa en módulos, sesiones y objetivos.....	6
Tabla 2. Nivel de competencias y habilidades no desarrolladas de la muestra.....	8
Tabla 3. Ejemplo de actividad adaptada en cuanto a las habilidades motrices.....	9
Tabla 4. Ejemplo de actividad adaptada en cuanto a las habilidades de escritura y perceptuales.....	10
Tabla 5. Curso escolar, diagnóstico clínico principal, nivel de competencias, CI y CE inicial de cada alumno.....	12
Tabla 6. Cociente emocional inicial y final de cada alumno.....	14
Tabla 7. Diferencia de medias, desviación estándar y prueba t de las escalas del ICE: Na de BarOn, antes y después del programa .....	14
Tabla 8. Comparación de medias mediante el estadístico t de Students de la entrevista a los tutores antes y después del programa.....	15
Anexo 1. Adaptaciones Módulo 1: Autoconocimiento emocional. ....	19
Anexo 2. Adaptaciones Módulo 2: Autocontrol emocional. ....	23
Anexo 3. Adaptaciones Módulo 3: Empatía. ....	27
Anexo 4. Adaptaciones Módulo 4: Habilidades sociales. ....	31
Anexo 5. Entrevista estructurada a los tutores. ....	36

## Resumen

La Inteligencia Emocional, gracias a psicólogos como Daniel Goleman, es un tema del que están surgiendo continuamente estudios sobre sus diferentes aspectos. A pesar de ello, en la literatura científica no se encuentran actualmente muchas investigaciones que la relacionen con las necesidades especiales académicas ni con discapacidades. Es por ello que surge la necesidad de adaptar un programa de educación en Inteligencia Emocional para este tipo de muestra. Una vez adaptado el programa, se puso en práctica con una muestra concreta y se calculó la eficacia de manera cuantitativa y cualitativa. Los datos obtenidos en los cuestionarios no tuvieron suficiente significación estadística, pero se observó que tuvo un gran impacto en todos los ámbitos del alumno, tanto académicos como sociales y personales, y se mejoró el clima del aula donde estos niños pasan gran parte de su jornada académica. Por último, también sirvió como pauta para futuras intervenciones por parte de los psicopedagogos, profesores y tutores, que trabajan diariamente con los niños escogidos.

**Palabras clave:** Inteligencia Emocional, necesidades especiales, educación en Inteligencia Emocional, dificultades en el aprendizaje.

## **1. Introducción**

Anteriormente a la publicación de la obra de Gardner en 1983, se afirmaba que la inteligencia era una capacidad única y que podía medirse a través de instrumentos estandarizados. Este autor contrapuso esa suposición afirmando por primera vez que tal inteligencia única no existía, sino que cada persona poseía varias inteligencias, dando pie a la Teoría de las Inteligencias Múltiples, uno de los primeros pasos hacia la actual noción de Inteligencia Emocional.

Por su parte, Thorndike, en la ley del efecto (Thorndike, 1898), expuso un punto de vista diferente a todos los autores de la época, ya que formuló un principio explicativo del aprendizaje animal, y unos años más tarde, acuñó el término de Inteligencia Social (Thorndike, 1920), predecesor de la concepción actual de Inteligencia Emocional.

El concepto de Inteligencia Emocional (IE) surgió para dar respuesta a la pregunta de por qué hay personas que se adaptan mejor que otras en diferentes situaciones de la vida diaria. Según las primeras contribuciones de Salovey y Mayer (1989-1990), la IE se define como “la habilidad para monitorear nuestros propios sentimientos y emociones y las de los demás, para discriminar entre ellas y usar esta información para guiar nuestros pensamientos y acciones”.

En 1983, Gardner publicó *Frames of Mind*, donde se replanteaba el concepto de la inteligencia mediante la Teoría de las Inteligencias Múltiples, de la cual, Salovey y Mayer (1990), escogieron la inteligencia intrapersonal y la interpersonal como base para definir el concepto de IE, siendo relativamente pioneros en esta materia. Sin embargo, fue Goleman quien se ocupó de difundir copiosamente el concepto, ya que introdujo el estudio de la IE, a través de su *best-seller* “Inteligencia Emocional” (Goleman 1995).

En la propuesta de Goleman, la IE se compone de cinco dimensiones: Autoconocimiento, Autocontrol, Automotivación, Empatía y Manejo de las relaciones; con las cuales se desarrollan un conjunto de capacidades que determinan un desempeño exitoso tanto de cualquier ámbito personal (a nivel laboral, escolar y familiar) como de la solución de tareas y problemas personales y sociales.

Por otro lado, son varios los autores que, como Sternberg (2000), Gardner (2001), García y García-Vega, (2003), Bisquerra (2003) y Extremera (2004), coinciden en que la IE desvela el hecho de que la medición de la inteligencia es algo más que el Cociente Intelectual (CI), pudiendo ser la explicación de por qué un CI elevado no siempre encaja con el éxito que una persona pueda llegar a alcanzar en su vida. Destacan, por tanto, la importancia de los aspectos no cognitivos en la conducta humana.

Hoy en día, existen cantidad de trabajos que destacan los beneficios de educar en inteligencia emocional en niños y adolescentes, ya que un buen desarrollo de ésta es predictor de una considerable disminución de conductas de riesgo, de mejoras en el rendimiento académico y de un mejor ajuste personal y social en general (Stone, K. citado por Goleman, D., 1995). Sin embargo, la inclusión de las necesidades especiales como variable moduladora del desarrollo de la inteligencia emocional no es tan común en la literatura científica. De ahí el interés y la necesidad de adaptar un programa de educación en inteligencia emocional para niños con dificultades en el aprendizaje, derivadas o no de afectaciones mayores, como son Parálisis Cerebral o Síndrome de Down. Estos niños con necesidades especiales presentan además limitaciones afectivas que, de ser subsanadas mejorarían su funcionamiento general, tanto académico como personal (Cabrera, 2011).

No obstante, la realidad sigue siendo otra. En las escuelas sigue prevaleciendo un sistema educativo centrado en el desarrollo de las capacidades intelectuales que deja a un lado la educación de recursos emocionales, responsables de una gran parte del éxito académico.

Este trabajo se centra en los niños y adolescentes con necesidades especiales que tienen además dificultades en el aprendizaje, ya que tan importante es reforzar los conocimientos de matemáticas o lengua castellana, o saber cómo estudiarlos, como identificar sus estados emocionales, poder regular sus impulsos y dirigir sus esfuerzos hacia un objetivo.

A continuación, se describen los objetivos e hipótesis correspondientes, así como el procedimiento que se ha llevado a cabo para adaptar el programa, además del procedimiento para poner a prueba las adaptaciones realizadas, los resultados y las conclusiones.

## **2. Objetivos e hipótesis**

La principal finalidad de este trabajo es adaptar un programa de educación en Inteligencia Emocional y, posteriormente, evaluar la eficacia de éste en una muestra de niños y niñas de edades entre 12 y 15 años con dificultades en el aprendizaje.

Consecuentemente, los objetivos específicos de esta investigación son:

- a) Analizar si los sujetos desarrollan su Cociente Emocional (CE), es decir, si obtienen una puntuación más alta tras el programa.
- b) Analizar si los sujetos mejoran sus puntuaciones en todas las escalas.

Una vez claros los objetivos a conseguir en este trabajo, se explica a continuación el procedimiento seguido para adaptar las diferentes actividades del programa original.

### 3. Metodología

#### 3.1. Procedimiento de adaptación.

Las adaptaciones a las que este trabajo se refiere y a continuación se detallan, tienen su base en el programa “*Inteligencia Emocional. Programa para niños y niñas de 6 a 11 años*” (Estévez, C., y cols., 2015). Este programa basa sus contenidos teóricos-prácticos en los postulados de Daniel Goleman (1997), coincidiendo sus dimensiones de la IE con los cuatro módulos de los que se compone el programa: Autoconocimiento emocional, Autorregulación emocional, Empatía y Habilidades sociales.

El programa se desarrolla a lo largo de ocho sesiones en las que el alumnado, mediante actividades en clase y fichas de repaso, aprende a identificar sus emociones, a reconocer las de los demás, a sentir más empatía hacia sus compañeros, a controlar sus reacciones y a resolver conflictos, entre otras muchas cosas. La Tabla 1 ofrece una visión global de cuáles son las sesiones que comprenden cada módulo y los objetivos específicos que se han de cumplir en cada uno.

**Tabla 1. Organización del programa en módulos, sesiones y objetivos.**

Módulo	Sesiones	Objetivos
<b>Módulo I. Autoconcepto emocional.</b>	Sesión 1. Identificando emociones.	Enseñar al niño a identificar las emociones, adquiriendo para ello un buen vocabulario emocional. Ayudar al niño a tomar conciencia del propio estado emocional.
	Sesión 2. Expresando emociones.	Enseñar al niño a expresar los sentimientos y las emociones utilizando el lenguaje verbal y no verbal.
<b>Módulo II. Autorregulación emocional.</b>	Sesión 3. Aprendiendo a controlarse.	Facilitar al niño estrategias para mejorar la autorregulación emocional. Enseñar al niño técnicas de relajación, respiración y autocontrol.
	Sesión 4. Para, piensa y actúa.	Mejorar la tolerancia a la frustración del niño y enseñarle estrategias para desarrollar el pensamiento positivo.
<b>Módulo III. Empatía.</b>	Sesión 5. Identificando las emociones en los demás.	Ayudar al niño a identificar las diferentes emociones que expresan los demás, a través de la observación y escucha de la comunicación verbal y no verbal. Concienciar al niño de las diferencias perspectivas

	Sesión 6. Contagiándonos emocionalmente.	que pueden optar las personas. Enseñar al niño a respetar los puntos de vista de los demás, aunque no sean iguales que los propios.
<b>Módulo IV. Habilidades sociales.</b>	Sesión 7. Identificando la asertividad.  Sesión 8. Afrontando problemas.	Contribuir al desarrollo cognitivo del niño a la hora de afrontar una situación. Enseñar al niño la habilidad de una comunicación abierta y efectiva, de manera que aprenda a comunicar las opiniones de forma directa. Trabajar con el niño la capacidad de defender los propios derechos, dando cabida a los intereses y derechos de otras personas.

Fuente: *Inteligencia Emocional. Programa para niños y niñas de 6 a 11 años* (Estévez, C., y cols., 2015).

En rasgos más generales, las adaptaciones se formularon de acuerdo a la edad de los destinatarios, al formato de las actividades y a la dificultad de comprensión de las mismas.

El programa original está destinado a muestras cuyas edades se encuentren entre 6 y 11 años y el programa adaptado se aplicó posteriormente a una muestra que se encontraba entre los 12 y los 15 años de edad<sup>1</sup>. El obstáculo de la diferencia de edad se solventó teniendo en cuenta el nivel de competencia de los alumnos, ya que se situaban entre los cursos pertinentes a las edades a las que el programa original hace referencia, entre el primer ciclo de primaria (6 – 8 años) y el tercer ciclo de primaria (10 – 12 años).

Previamente a la creación de las adaptaciones en cuanto al formato y comprensión de las actividades, se listaron una serie de competencias y habilidades básicas necesarias para realizar el programa original:

- Expresión lenguaje verbal. Se refiere a la capacidad lingüística, a la sociolingüística y a la discursiva.
- Expresión facial. Hace referencia a la capacidad para mover músculos de la cara acordes a la emoción sentida y a que los demás sean capaces de reconocerla.
- Habilidades de escritura. Se dividen en habilidades perceptivas visuales (ayudan a obtener y organizar información visual del ambiente e interpretar lo que ven, es decir, la constancia visual de formas, la asociación visual entre figuras, etc.) y motrices visuales (ayudan a guiar sus movimientos basados en información visual).

<sup>1</sup> En el apartado 3.2. *Procedimiento de eficacia* se exponen más detalladamente los datos de la muestra comentada.

- Habilidades de lectura. Se desarrollan de forma gradual, empezando por saber conectar letras y sonidos (fonética), siguiendo por saber decodificar el texto, reconocer palabras, leer con fluidez y acabando por entender el texto.
- Habilidades motrices. Se encuadran aquí capacidades tales como poder desplazarse, mantenerse de pie, saltar, sortear obstáculos, girar, levantar los brazos, mover las manos, lanzar objetos con precisión y recibirlos, entre otras.
- Habilidades perceptuales. Recoge las capacidades de reconocer y discriminar los estímulos visuales e interpretarlos correctamente en función de experiencias previas.

Una vez señaladas las competencias básicas y como base de las adaptaciones del programa, se observó (mediante observación directa) cuáles de las habilidades comentadas se encontraban en la muestra a la que el programa adaptado iba destinado. En la Tabla 2 se pueden observar las habilidades necesarias del programa no desarrolladas en cada alumno.

**Tabla 2. Nivel de competencias y habilidades no desarrolladas de la muestra.**

Alumno	Habilidades no desarrolladas
1	Habilidades motrices.
2	Se encuentran todas las competencias necesarias.
3	Se encuentran todas las competencias necesarias.
4	Habilidades motrices y perceptivas.
5	Habilidades de escritura y motrices.
6	Se encuentran todas las competencias necesarias.
7	Habilidades de escritura, motrices y perceptivas.
8	Habilidades motrices.
9	Habilidades perceptivas.
10	Se encuentran todas las competencias necesarias.

De acuerdo con lo anterior, se encontraron dificultades en las habilidades de escritura, en las motrices y en las perceptivas, por lo que las adaptaciones se centraron en esas tres competencias.

Cabe destacar que en el apartado *Anexos (Anexo 1, Anexo 2, Anexo 3 y Anexo 4)* se encuentran todas las adaptaciones realizadas ordenadas según la aparición en el programa original y separados por módulos y sesiones. A continuación, se muestran algunos de los ejemplos más ilustrativos según a la habilidad referida:

### Habilidades motrices

Como anteriormente se señaló, para realizar algunas de las actividades que ofrece el programa, el alumno ha de poder desplazarse, mantenerse de pie, levantar los brazos, saltar, etc., acciones no posibles para algunos de los estudiantes con los que se trabajó. Por tanto, un ejemplo de lo que se pensó para solventar este tipo de situaciones es la actividad adaptada que se presenta a continuación en la Tabla 3. Se optó por adecuar los movimientos descritos en la actividad original a unos acordes a las capacidades de los alumnos. Con esto también se reforzó el compañerismo y se mejoró el clima del grupo, ya que, por ejemplo, aquellos que podían caminar ayudaban a los que no.

**Tabla 3. Ejemplo de actividad adaptada en cuanto a las habilidades motrices.**

<b>Sesión 3. Aprendiendo a controlarse.</b>	
<b>Actividad 3.2. Activándonos.</b>	
<b>Programa original</b>	<b>Programa adaptado</b>
<b>Objetivo:</b>	
Ayudar al niño a identificar el estado de excitación.	
<b>Habilidades y/o capacidades necesarias no encontradas:</b>	
Habilidades motrices.	
<b>Competencias emocionales que desarrolla:</b>	
Autoconocimiento de las emociones y conciencia de la activación fisiológica.	
<b>Descripción de la actividad:</b>	<b>Descripción de la actividad:</b>
Para realizar esta actividad, el monitor explicará a los niños que tendrán que saltar y dar palmadas. Cuando el monitor les dé la orden, se quedarán quietos, apretarán las manos fuertemente y cerrarán los ojos. Mientras estén con los ojos cerrados y apretando las manos, el monitor les preguntará qué están sintiendo y les explicará que eso es la excitación o activación.	Para realizar esta actividad, el monitor explicará a los niños que tendrán que tensar todos los músculos que puedan, y aquellos que sean capaces de desplazarse, tendrán que ir corriendo por la clase saltando y dando palmadas. Además, se pondrá de fondo una música estresante. Cuando el monitor pare la música y les dé la orden, se quedarán quietos y/o pararán de tensar los músculos, y les preguntará qué están sintiendo. Les explicará que eso es la

excitación o activación.

Las actividades adaptadas en este apartado se basaron en evitar que los niños se desplazaran por la clase, cambiando la dinámica del ejercicio, y si era imprescindible para conseguir el objetivo final, se optó por incluir la ayuda de los compañeros para facilitar el desplazamiento de las sillas de ruedas. Más ejemplos de adaptaciones en cuanto a estas habilidades se pueden encontrar en el apartado *Anexos*, en las actividades 1.3, 2.1, 3.2, 3.3, 4.1, 5.2, 6.2 y 7.2.

#### Habilidades de escritura

En aquellas actividades en las que los alumnos tenían que expresar sus opiniones o experiencias de manera escrita, se optó por, o bien dar la opción de pedir ayuda al monitor para que éste escribiera lo que el niño quisiera expresar, o bien comentar entre los compañeros lo que el ejercicio pedía por escrito. En el apartado *Anexos* se explican detalladamente las modificaciones que se hicieron a las actividades 1.4, 2.3, 3.4, 4.2, 5.3, 6.3, 7.3, 8.1 y 8.3., las cuales incluían habilidades de escritura, entre otras.

#### Habilidades perceptuales.

Para realizar las actividades 1.3, 1.4, 2.3, 3.4, 5.3, 6.3 y 8.3 del programa se necesitan habilidades perceptuales, por tanto, las adaptaciones en este caso se centraron en dar color a los dibujos que aparecían en el programa original o facilitar el reconocimiento de conceptos añadiendo imágenes a color, entre otras cosas.

Un ejemplo de actividad adaptada que incluye tanto habilidades de escritura como habilidades perceptivas es el que se muestra en la Tabla 4.

**Tabla 4. Ejemplo de actividad adaptada en cuanto a las habilidades de escritura y perceptuales.**

<b>Sesión 1. Identificando las emociones.</b>	
<b>Actividad 1.4. Ficha de actividades: Emociones (I).</b>	
<b>Programa original</b>	<b>Programa adaptado</b>
<b>Objetivo:</b>	
Trabajar con el niño las emociones mediante diferentes actividades y enseñarle algunas de las características correspondientes a cada emoción.	
<b>Habilidades y/o capacidades necesarias no encontradas:</b>	

Habilidades de escritura y perceptuales.

### Competencias emocionales que desarrolla:

Conocimiento de las características de cada emoción.

#### Descripción de la actividad:

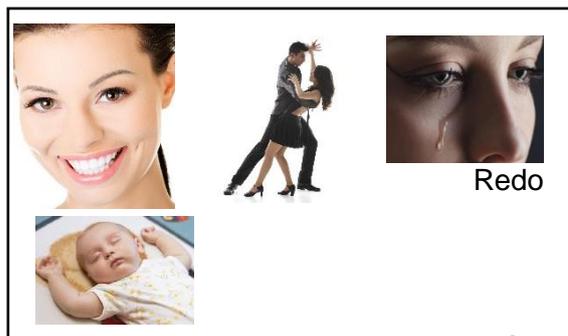
1. ¿Qué palabras relacionas con la tristeza? Subráyalas.

*Sonreír, llorar, sueño, bailar, aplaudir...* (por ejemplo)

2. Pregunta a dos personas cómo expresan su ira y escríbelo.
3. ¿Cómo es para ti la alegría? Dibújala.
4. Escribe tres cosas que te den miedo. Pregúntale a un compañero tres cosas que le den miedo. ¿Os dan miedo las mismas cosas?

#### Descripción de la actividad:

1. ¿Qué imágenes están relacionadas con la tristeza?

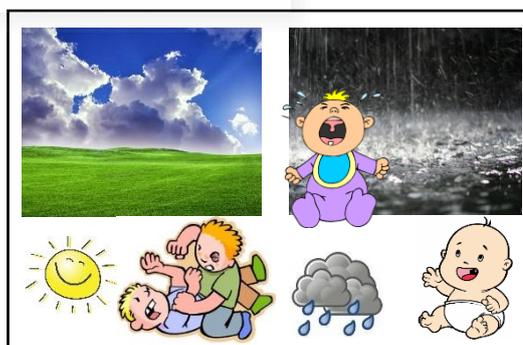


Redo

2. Pregunta a dos personas cómo expresan su ira y escríbelo. Si no puedes, pide ayuda a tu monitor para escribirlo.



3. Forma una escena alegre con las figuras que te proporciona el monitor.



4. Escribe tres cosas que te den miedo. Pregúntale a un compañero tres cosas que le den miedo. ¿Os dan miedo las mismas cosas? Si no puedes escribirlo, pide ayuda a tu monitor.

Si se observan los anexos anteriormente nombrados, se presentan enfrentadas las dos propuestas (original y adaptada) de cada sesión y actividad. Por un lado, aparece el contenido que comparten los dos programas: los objetivos y las competencias emocionales que desarrolla el alumno; y por otro, el contenido propio del programa adaptado, que son las habilidades y/o capacidades necesarias para esta actividad no encontradas en la muestra. Además, se detallan por separado, las descripciones de las actividades de cada propuesta. Cabe señalar que únicamente aparecen las capacidades y habilidades no encontradas, debido a que son en las que se centran las adaptaciones.

A continuación, se describe el procedimiento que se siguió al poner a prueba las adaptaciones realizadas del programa original que se han detallado en este apartado.

### *3.2. Procedimiento de eficacia*

Una vez adaptado el programa se procedió a comprobar su eficacia en una muestra concreta, la cual está compuesta por 10 estudiantes (30% hombres y 70% mujeres) de primer y segundo ciclo de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.) del Colegio Juan Comenius de Valencia, con edades comprendidas entre 12 y 15 ( $M = 14,5$ ;  $Dt = 0,7$ ). Son alumnos con afectaciones psíquicas y físicas tales como parálisis cerebral, retraso mental y otros trastornos, asociados a dificultades de aprendizaje, que asisten entre 6 y 8 horas a la semana al aula de Psicopedagogía Terapéutica (PT), donde reciben apoyo académico en consonancia con su adaptación curricular, y clase la cual se aprovechó para realizar los talleres de Inteligencia Emocional. A continuación, en la Tabla 5, se presenta un cuadro resumen con los datos más importantes de estos alumnos: curso escolar, diagnóstico clínico principal, nivel de competencias en el que se encuentra, Cociente Intelectual y Cociente Emocional antes de realizar el programa.

**Tabla 5. Curso escolar, Diagnóstico clínico principal, Nivel de competencias, CI y CE inicial de cada alumno.**

<b>Alumno</b>	<b>Curso (ESO)</b>	<b>Diagnóstico principal</b>	<b>Nivel de competencias</b>	<b>CI</b>	<b>CE inicial</b>
1	2º	Trastorno del aprendizaje no especificado.	Segundo ciclo de EP.	81.	96.
2	2º	Trastorno del aprendizaje no especificado.	Tercer ciclo de EP.	70.	78.
3	2º	Dificultades de aprendizaje.	Segundo ciclo de EP.	76.	86.
4	4º	Parálisis cerebral tetrapléjica.	Tercer ciclo de EP.	56.	108.
5	3º	Síndrome de Down.	Segundo ciclo de EP.	44	96.

6	3º	TDAH.	Tercer ciclo de EP.	108.	124.
7	3º	Parálisis cerebral tetrapléjica.	Primer ciclo de EP.	40.	78.
8	3º	Parálisis cerebral tetrapléjica.	Tercer ciclo de EP.	65.	94.
9	3º	Síndrome de Noonan.	Segundo ciclo de EP.	48.	102.
10	3º	Trastorno del aprendizaje no especificado.	Segundo ciclo de EP.	66.	86.

Para obtener la puntuación de Cociente Emocional (CE) de cada alumno, y como instrumento de evaluación del programa, éstos completaron antes y después de la realización de las sesiones, la versión abreviada del cuestionario ICE: Na de BarOn de 30 ítems. El cuestionario proporciona la puntuación de CE mediante los valores de cuatro escalas:

- *Escala intrapersonal.* Incluye la medición de la autocomprensión de sí mismo, la habilidad para ser asertivo y la habilidad para visualizarse a sí mismo de manera positiva.
- *Escala interpersonal.* Engloba habilidades como la empatía y la responsabilidad social, el mantenimiento de relaciones interpersonales satisfactorias, saber escuchar, y ser capaz de comprender y apreciar los sentimientos de los demás.
- *Escala de adaptabilidad.* Se encuentran aquí la habilidad para resolver los problemas, la capacidad de ser flexibles, realistas y efectivos en el manejo de los cambios, y de ser eficaces para enfrentar los problemas cotidianos.
- *Escala de manejo del estrés.* Incluye la tolerancia al estrés y el control de los impulsos, ser por lo general calmado y trabajar bien bajo presión, no ser demasiado impulsivo, y responder a eventos estresantes sin desmoronarse emocionalmente.

También se obtiene del instrumento una subescala que determina la percepción excesivamente favorable de sí mismo, la *escala de impresión positiva*.

A la hora de realizar la mayoría de las actividades, los niños fueron divididos en dos grupos, con el fin de que se formaran grupos lo más homogéneos posibles en cuanto capacidad cognitiva. Se decidió que el primer grupo lo compusieran tres alumnos (*alumno 5, alumno 7 y alumno 9*) los cuales se encuentran en el mismo rango de Cociente Intelectual (de 40 a 48), y con puntuaciones relativamente parecidas de Cociente Emocional inicial (78, 80 y 84). Cabe señalar que los resultados se muestran los datos de los dos grupos en conjunto.

Tal y como se reseñó en páginas anteriores, el programa consta de ocho sesiones, dos por cada uno de los cuatro módulos de los que se compone. Los alumnos en este caso concreto, realizaron el programa a lo largo de 2 meses, realizando una sesión a la semana, debido a la disponibilidad del aula.

Además del cuestionario de BarOn, se realizaron entrevistas previas y posteriores al programa a los tutores de los alumnos, como otra medida de evaluación del programa. La entrevista realizada se muestra en el apartado Anexos (*Anexo 5*). Las preguntas se realizaron en base a las competencias emocionales que los alumnos iban a desarrollar y su repercusión en el ámbito académico.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos por los alumnos y las valoraciones de los tutores, antes y después de realizar el programa.

## 4. Resultados

El principal objetivo de este trabajo era adaptar un programa de educación en inteligencia emocional, y secundariamente evaluar su eficacia para una muestra concreta. Con el fin de comprobar este segundo objetivo planteado, se realizaron análisis de regresión lineal entre los resultados obtenidos del cuestionario antes y después del programa.

Como se puede observar en la Tabla 6, todos los alumnos aumentaron su puntuación de CE después del programa, en mayor o menor medida. Para averiguar si estas diferencias de puntuaciones eran significativas, se realizaron pruebas estadísticas de cada par de variables (las pre y post programa).

**Tabla 6. Cociente emocional inicial y final de cada alumno.**

Alumno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CE inicial	96	78	86	108	96	124	78	94	102	86
CE final	118	84	94	118	108	126	94	110	114	90

Una manera de comprobar si las diferencias entre las puntuaciones anteriores son significativas es mediante la prueba t de Student. Además de los resultados de esta prueba, en la Tabla 7, se exponen las correlaciones entre las puntuaciones pre y post de todas las escalas, además de su significación.

**Tabla 7. Diferencia de medias, desviación estándar y prueba t de Student de las escalas del ICE: Na de BarOn, antes y después del programa.**

	Correlación	Sig.	Pre-test	Post-test	Error típico	95% IC**		t	df	Sig.
			M (DE)	M (DE)		Izq.	Der.			
Intrapersonal	,633	,050*	13,2 (3,553)	15,3 (3,529)	,959	-4,27	,07	-2,188	9	,056
Interpersonal	,767	,010*	18,6 (4,142)	21,7 (2,058)	,912	-5,16	-1,03	-3,398	9	,008*

Adaptabilidad	,551	,099	14,9 (3,900)	16 (4,243)	1,224	-3,87	1,66	-,898	9	,392
Manejo estrés	,413	,235	15,7 (2,541)	14 (2,539)	,869	-,26	3,66	1,954	9	,082
Total CE	,906	,000*	94,8 (14,148)	105,6 (14,136)	1,936	-15,18	-6,42	-5,576	9	,000*
Impresión positiva	,822	,004*	15,0 (2,828)	14,2 (2,486)	,512	-,36	1,96	1,562	9	,153

\*p<,05; \*\*Intervalo de confianza

En cuanto a las correlaciones, son significativas todas menos las de las escalas *Adaptabilidad* y *Manejo estrés*.

Se puede observar cómo las medias de todas las escalas aumentaron tras la aplicación del programa, menos en *Manejo estrés* e *Impresión positiva*. Sin embargo, según el estadístico t, sólo es significativa la diferencia de medias de la escala *Interpersonal*. En cuanto a la escala *Total CE*, se observa que las medias aumentan una vez finalizado el programa y además esa diferencia es significativa.

Por otra parte, como se señaló en el apartado anterior, se realizaron entrevistas estructuradas a los tutores de los alumnos que realizaron el programa, y los resultados obtenidos se muestran en la Tabla 8.

**Tabla 8. Comparación de medias mediante el estadístico t de Student de la entrevista a los tutores antes y después del programa.**

Ítem	Pre-test	Post-test	t	Sig.
	M (DE)	M (DE)		
1. Expresión adecuada de emociones.	2,3 (0,64)	2,9 (0,83)	-3,674	,005*
2. No conflictos entre compañeros y padres.	1,9 (0,7)	2,2 (1,08)	1,964	,081
3. Trabajo en equipo.	2,3 (1,00)	3 (0,44)	-2,089	,066
4. Relación padres y alumno cordial.	2,8 (1,16)	3,2 (0,87)	-1,176	,269
5. Comportamiento adecuado en el aula.	2,9 (1,13)	3,3 (0,64)	-1,809	,104
6. Sin dificultad en expresión de emociones.	2,4 (0,66)	3,1 (0,53)	-2,333	,044*
7. Relación compañeros de clase y alumno cordial.	2,9 (1,13)	3,1 (0,94)	-1,500	,168
8. Conciencia de comportamientos negativos.	2,3 (1,00)	2,9 (0,54)	-1,964	,081
9. Respeto a los compañeros.	2,7 (1,10)	3 (0,63)	-1,000	,343
10. Empatía.	2,5 (0,67)	2,8 (0,40)	-1,964	,081

11. Consecución conocimientos mínimos.	2,5 (0,5)	2,5 (0,67)	0	1
12. Automotivación.	2 (0,77)	2,9 (0,94)	-2,862	,018*

\*p<,05

Como se puede observar, todas las puntuaciones que otorgaron los tutores a los ítems aumentaron tras la realización del programa. Sin embargo, estas diferencias de medias son solo significativas para los ítems 1 y 6. La diferencia más grande está en el ítem 12, ya que los tutores previamente puntuaron una media de 2 y después del programa 2,9. Contrariamente, la diferencia más pequeña, o nula en este caso, está en el ítem 11, donde la media de las dos puntuaciones es la misma, 2,5.

A continuación, se exponen la conclusión y discusiones de los resultados aquí mostrados, así como las posibles limitaciones de la investigación.

## **5. Discusiones y conclusión**

Como he señalado en apartados anteriores, en este trabajo me propuse averiguar si, una vez realizado el programa adaptado, los niños aumentarían su CE y si, además, aumentaban las puntuaciones en todas las escalas, con lo que se concluiría inicialmente que el programa ha sido efectivo para la muestra.

Según los resultados, las puntuaciones de CE aumentaban significativamente tras el programa y la correlación entre CE inicial y final es significativa, con lo que se cumple el primer objetivo específico. Sin embargo, con el segundo objetivo no ocurre lo mismo, puesto que solamente son significativas la correlación y la diferencia positiva entre las escalas *Interpersonal pre y post*.

Tras esta revisión, donde se cumple solamente uno de los dos objetivos específicos, no se puede concluir que el programa no ha sido eficaz, puesto que estaríamos ignorando la repercusión que estos conocimientos de Inteligencia Emocional han tenido en el entorno de los alumnos y en el propio alumno. Para ello, se les preguntó a los tutores sobre varias cuestiones relacionadas con los contenidos del programa y se obtuvo que todos los aspectos tratados mejoraron tras la aplicación del programa. Sin embargo, las diferencias entre las medias pre y post programa son solo significativas para los ítems 1 (*Expresión adecuada de emociones*) y 6 (*Sin dificultad en expresión de emociones*), lo que quiere decir que, en conjunto, los niños mejoraron significativamente en cuanto a la facilidad y adecuación de la expresión de sus sentimientos. Por otro lado, cabe señalar que el ítem donde más difirieron las respuestas pre y post, y por lo tanto, donde más cambios se encontraron, aunque estos no fueran estadísticamente significativos, fue el ítem 12 (*Automotivación*). Contrariamente, la diferencia más pequeña, o nula en este caso, está en

el ítem 11 (*Consecución conocimientos mínimos*), lo que quiere decir que los tutores consideraron que los alumnos conseguían al mismo ritmo los conocimientos mínimos de cada asignatura antes y después del programa.

Conforme iban pasando las sesiones, observé que realmente estos niños necesitaban una intervención en cuanto a educación en Inteligencia Emocional, puesto que han experimentado durante todos sus años escolares refuerzos únicamente académicos, para mejorar el cálculo o la lectura, dejando a un lado los problemas que tienen, por ejemplo, para relacionarse con sus compañeros o para expresar fácilmente sus sentimientos.

Con este programa adaptado, se han proporcionado herramientas necesarias para cubrir esas dificultades sociales, reforzando también la autoeficacia y la autoestima. Además, ha servido para mejorar el clima de trabajo en el aula donde estos niños pasan gran parte de su jornada escolar, y para que, tanto tutores como profesores y psicopedagogos, tengan actividades con las que reforzar aspectos como la automotivación o autoregulación de emociones.

## 6. Bibliografía

Aguado, L. (2005). *Emoción, afecto y motivación. Un enfoque de procesos*. Madrid: Alianza Editorial.

Bello, Z. S. (2009). *Alternativa psicopedagógica para la educación de la inteligencia emocional en niños con dificultades en el aprendizaje*. Tesis en opción al grado de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Ciudad de La Habana: Editorial Universitaria.

Cabrera, B. M. (2011). *Inteligencia emocional y rendimiento académico de los alumnos del nivel secundario de una institución educativa de la Región Callao*. Tesis para optar el grado académico de Maestro en Educación. Lima: Editorial Universitaria.

Cegarra Andrés, F. y García Villar, G. (2012) Necesidades Educativas Especiales del Alumnado con Discapacidad Intelectual. *Orientamur. Portal de Orientación Educativa en Educación Secundaria*. Consultado el 26 de marzo del 2016 en: <http://diversidad.murciaeduca.es/orientamur2/gestion/documentos/unidad11.pdf>.

Chías, M; y Zurita, J. (2010). *EmocionArte con los niños. El Arte de acompañar a los niños en su emoción*. Sevilla: Desclé De Brouwer.

Estévez, C., Cámara, A., Melchor, D., & Castelló, N. (2015). *Inteligencia Emocional. Programa para niños y niñas de 6 a 11 años*. Madrid: CCS.

Extremera, N.; y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2). Consultado el 09 de febrero del 2016 en: <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>.

García Fernández, M. y Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado* [en línea], 3(6), 43-52. Consultado el 15 de marzo del 2016 en: [http://www.cepcuevasolula.es/espiral/articulos/ESPIRAL\\_VOL\\_3\\_N\\_6\\_ART\\_4.pdf](http://www.cepcuevasolula.es/espiral/articulos/ESPIRAL_VOL_3_N_6_ART_4.pdf).

Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

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

Jiménez, M. I.; y López, E.; Impacto de la Inteligencia Emocional percibida, actitudes sociales y expectativas del profesor en el rendimiento académico. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, vol. 11, núm. 29, 2013, pp. 75 – 98.

Merino, C.; Navarro, J.; y García, W.; Revisión de la consistencia interna del inventario de inteligencia emocional de Bar-On, EQ-I: YV. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, vol. 3, núm. 1, 2014, pp. 141 – 154.

Palacios, J.; Marchesi, Á.; y Coll, C. (2011). *Desarrollo psicológico y educación*. Madrid: Alianza Editorial.

Trujillo Flores, M.; y Rivas Tovar L.; Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, vol. 15, núm. 25, enero-junio, 2005, pp. 9-24.

Ugarriza, N.; y Pajares, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del Inventario de Bar-On ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Personas*, 8, 11-58.

## ANEXOS

### Anexo 1. Adaptaciones Módulo 1: Autoconocimiento emocional.

#### Actividad 1.1. ¿Cómo me siento hoy?

En este caso, se realizó la actividad siguiendo los pasos descritos en el programa original.

#### Sesión 1. Identificando las emociones.

#### Actividad 1.2. Introducción emocional.

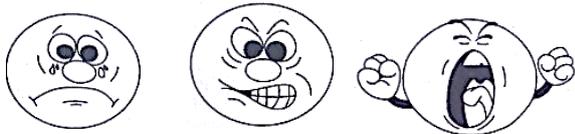
En este caso, es cierto que se necesitan habilidades perceptuales ya que se trata de ver unas secuencias de animación y comentarla con los compañeros, pero los cortes animados están a color, son moderadamente realistas, y por tanto no consideré que hubiera que adaptarla.

#### Actividad 1.3. Sintiendo las emociones.

Programa original	Programa adaptado
<b>Objetivo:</b>	
Enseñar al niño a reconocer y etiquetar las emociones en diferentes dibujos; y aprender a reproducir diferentes emociones por parte del niño, mediante la expresión corporal y facial.	
<b>Habilidades y/o capacidades necesarias no encontradas:</b>	
Habilidades perceptuales y motrices.	
<b>Competencias emocionales que desarrolla:</b>	
Expresión emocional y conocimiento emocional de los demás.	
<b>Descripción de la actividad:</b>	<b>Descripción de la actividad:</b>
El monitor enseñará la expresión de cada emoción (alegría, tristeza, miedo e ira; u orgullo, sorpresa, vergüenza y frustración) con la ayuda de unos dibujos <sup>2</sup> , y preguntará a los niños de qué emoción se trata y cuál es su expresión.	El monitor enseñará la expresión de cada emoción con la ayuda de unas imágenes en color (como las que hay a continuación), y preguntará a los niños de qué emoción se trata y cuál es su expresión.
[...] Una vez identificadas las emociones, el monitor repartirá a cada niño una tarjeta con	[...] Una vez identificadas las emociones, el monitor repartirá a cada niño una tarjeta con el nombre de la emoción que tendrá que

<sup>2</sup> Aquellas actividades en las que sea necesario el uso de "tarjetas", "iconos" o "imágenes", irán acompañadas de algunos ejemplos de las mismas, para conseguir una visión global de las sesiones.

el nombre de la emoción que tendrá que representar. Les explicará que tienen que representar la emoción que les haya tocado completamente en silencio, y tendrán que juntarse con los compañeros que expresen esa misma emoción. Cuando estén juntos, deberán pensar entre todos por qué se sienten así y compartirlo con el resto de compañeros.



representar. Les explicará que tienen que representar la emoción que les haya tocado completamente en silencio, y tendrán que juntarse con los compañeros que expresen esa misma emoción. Si hay alumnos con movilidad reducida, se repartirán las tarjetas de forma que cada uno tenga una emoción diferente y sean los compañeros sin dificultades motrices los que se desplacen a buscar al otro compañero. Cuando estén juntos, deberán pensar entre todos por qué se sienten así y compartirlo con el resto de compañeros.



#### Actividad 1.4. Ficha de actividades: Emociones (I).

##### Programa original

##### Programa adaptado

##### Objetivo:

Trabajar con el niño las emociones mediante diferentes actividades y enseñarle algunas de las características correspondientes a cada emoción.

##### Habilidades y/o capacidades necesarias no encontradas:

Habilidades de escritura y perceptuales.

##### Competencias emocionales que desarrolla:

Conocimiento de las características de cada emoción.

##### Descripción de la actividad:

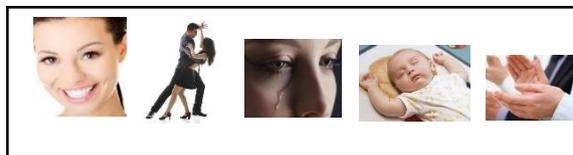
1. ¿Qué palabras relacionas con la tristeza? Subráyalas.

*Sonreír, llorar, sueño, bailar, aplaudir...* (por ejemplo)

2. Pregunta a dos personas cómo

##### Descripción de la actividad:

1. ¿Qué imágenes están relacionadas con la tristeza? Redondéalas.



- expresan su ira y escríbelo.
3. ¿Cómo es para ti la alegría? Dibújala.
  4. Escribe tres cosas que te den miedo. Pregúntale a un compañero tres cosas que le den miedo. ¿Os dan miedo las mismas cosas?

2. Pregunta a dos personas cómo expresan su ira y escríbelo. Si no puedes, pide ayuda a tu monitor para escribirlo.
3. Forma una escena alegre con las figuras que te proporciona el monitor.



4. Escribe tres cosas que te den miedo. Pregúntale a un compañero tres cosas que le den miedo. ¿Os dan miedo las mismas cosas? Si no puedes escribirlo, pide ayuda a tu monitor.

## **Sesión 2. Expresando emociones.**

### **Actividad 2.1. Teatro emocional.**

En este caso, se realizó la actividad siguiendo los pasos descritos en el programa original.

### **Actividad 2.2. Ficha de actividades: Emociones (II).**

#### **Programa original**

#### **Programa adaptado**

#### **Objetivo:**

Trabajar con el niño las emociones mediante diferentes actividades y enseñarle algunas de las características correspondientes a cada emoción.

#### **Habilidades y/o capacidades necesarias no encontradas:**

Habilidades de escritura y perceptuales.

#### **Competencias emocionales que desarrolla:**

Asociación de las emociones a situaciones y conocimiento de las diferentes formas de expresión de cada emoción.

**Descripción de la actividad:**

1. Escribe la emoción que sentirías (alegría, ira, miedo y tristeza; u orgullo, frustración, vergüenza y sorpresa) en cada una de estas situaciones:

- a. Se rompe tu bicicleta nueva.
- b. Tu compañero te roba la consola.
- c. Te toca salir a la pizarra a hacer un ejercicio nuevo.
- d. Tus padres te hacen un regalo que no esperabas.

2. Escribe en cada columna las palabras que relacionas con cada emoción.

Susto, contento, irritación, lágrima, terror...

Ira	Alegría	Miedo	Tristeza

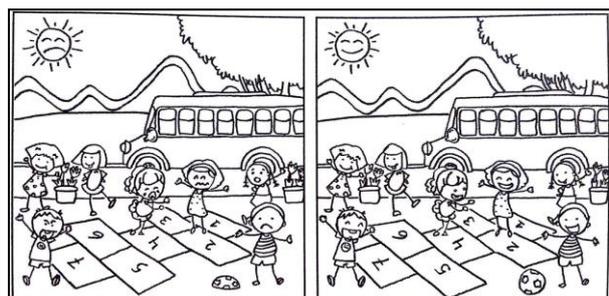
Asombro, inferior, chasco, dignidad...

Frustración	Vergüenza	Orgullo	Sorpresa

3. Encuentra en la sopa de letras las palabras que aparecen a continuación:

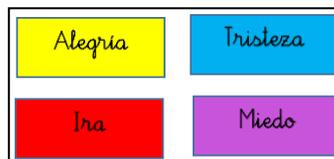
Asombro, timidez, susto, risa, inferior, impresión....

4. Encuentra las siete diferencias y rodéalas.



**Descripción de la actividad:**

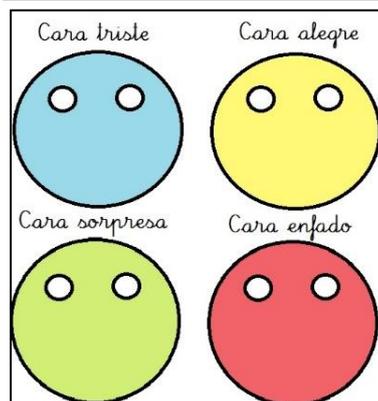
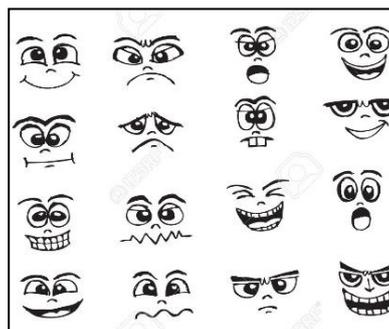
1. Relaciona cada situación con la emoción que sentirías en ella:



- Se rompe tu boli preferido
- Tu compañero te roba la consola
- Se ha perdido tu mascota
- Tus padres te hacen un regalo
- Tienes una pesadilla y te despiertas de golpe
- Has sacado buenas notas en el cole

2. Coloca en cada columna las imágenes relacionada con cada emoción.

3. Completa las caras triste, alegre, sorpresa y enfado con los ojos y bocas que tienes aquí debajo.



## Anexo 2. Adaptaciones Módulo 2: Autocontrol emocional.

### Sesión 3. Aprendiendo a controlarse.

#### **Actividad 3.1. Introducción al control emocional.**

En este caso, se realizó la actividad siguiendo los pasos descritos en el programa original.

#### **Actividad 3.2. Activándonos.**

Esta actividad se puso como ejemplo en el apartado 3.1. *Procedimiento de adaptación* de las adaptaciones realizadas en cuanto a habilidades motrices.

#### **Actividad 3.3. Relajación.**

Programa original	Programa adaptado
<b>Objetivo:</b>	
Trabajar con el niño la técnica de relajación.	
<b>Habilidades y/o capacidades necesarias no encontradas:</b>	
Habilidades motrices.	
<b>Competencias emocionales que desarrolla:</b>	
Diferenciar entre el estado de tensión y relajación y aprender a relajarse.	
<b>Descripción de la actividad:</b>	<b>Descripción de la actividad:</b>
Para esta actividad, el monitor pondrá música relajante de fondo, atenuará las luces y pedirá a los niños que se sienten en sus sitios y cierren los ojos.  Se explica paso a paso el procedimiento de relajación progresiva con el ejemplo de una naranja.  <i>Escucharme atentamente, imagináros que todos sois naranjas, unas naranjas grandes y gordas, llenas de zumo y con la piel dura y arrugada. Una naranja con un sabor dulce y suave y con un olor muy agradable. Como todos sois naranjas, quiero que hagáis fuerza con la parte del cuerpo que yo os</i>	Para esta actividad, el monitor pondrá música relajante de fondo y comenzará con las instrucciones de la relajación:  <i>Nota cómo todo tu cuerpo se adapta a la silla en la que estás sentado...nota las partes de tu cuerpo que tocan el asiento, la espalda, los brazos, las piernas...Tu cuerpo se adapta totalmente y esto te crea una agradable sensación de reposo... Deja a un lado la tensión de tus brazos, nota como se van volviendo cada vez más y más relajados, más tranquilos, más calmados...</i>  En definitiva, se han de seguir los pasos de una relajación pasiva.

diga, para ir exprimiendo la naranja y sacar todo el zumo que podáis. ¿Entendido? [...] Además, una vez que estén relajados, se les preguntará por las diferencias entre lo que sentían en el ejercicio anterior y éste.

### Actividad 3.4. Ficha de actividades: Control emocional (I).

Programa original	Programa adaptado
-------------------	-------------------

**Objetivo:**

Trabajar con el niño el conocimiento del control emocional.

**Habilidades y/o capacidades necesarias no encontradas:**

Habilidades de escritura y perceptuales.

**Competencias emocionales que desarrolla:**

Discriminación entre control emocional y ausencia de este.

**Descripción de la actividad:**

- Lee lo que les ocurre a Pedro y Laura y responde a las preguntas.
  - ¿Qué es lo que le parece mal a Laura?

*Laura y Pedro son hermanos. A los dos les encantan las magdalenas. Un día, están en la cocina ayudando a poner la mesa, Pedro ve una bandeja con magdalenas recién hechas y coge un par sin que sus padres se den cuenta.*

*Más tarde, cuando terminan de comer, la madre de Laura y Pedro reparte la misma cantidad de magdalenas a cada uno de sus hijos. A Laura le parece que eso no está bien, se enfada y empieza a chillar y a insultar a su hermano.*

- ¿Crees que la actitud de Laura es la correcta?
- ¿Qué harías tú si estuvieras en el lugar de Laura?

- Haz un círculo, en cada caso, sobre la persona que reacciona con ira.



**Descripción de la actividad:**

- Lee lo que les ocurre a Pedro y Laura y responde a las preguntas. Si necesitas ayuda para escribir las

*Laura y Pedro son hermanos. A los dos les encantan las magdalenas. Un día, están en la cocina ayudando a poner la mesa, Pedro ve una bandeja con magdalenas recién hechas y coge un par sin que sus padres se den cuenta.*

*Más tarde, cuando terminan de comer, la madre de Laura y Pedro reparte la misma cantidad de magdalenas a cada uno de sus hijos. A Laura le parece que eso no está bien, se enfada y empieza a chillar y a insultar a su hermano.*

respuestas, pídesela a tu monitor.

- ¿Qué es lo que le parece mal a Laura?
- ¿Crees que la actitud de Laura es la correcta?
- ¿Qué harías tú si estuvieras en el lugar de Laura?

- Coloca cada una de las caras que expresan alegría o ira en cada niño.

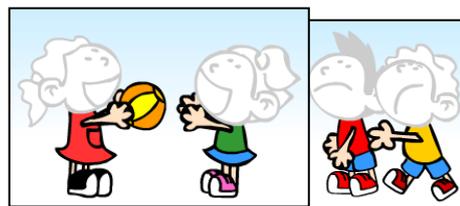


Luego, escribe otra posible reacción para cada situación.

- Escribe C (correcto) o I (incorrecto), según creas que hay control emocional (correcto) o no lo hay (incorrecto).

	Te castigan a ti por algo que ha hecho tu hermana, y por eso te enfadas y empiezas a gritarle.
	No puedes salir de casa con los amigos porque no has terminado los deberes, te sientes enfadado pero los haces sin quejarte.

- Escribe cinco cosas que puedes hacer para controlar la *ira*.



Luego, poned en común lo que creéis que ha pasado con estos dos niños y cómo podrían solucionarlo.

- Escribe C (correcto) o I (incorrecto), según creas que hay control emocional (correcto) o no lo hay (incorrecto).

	Te castigan a ti por algo que ha hecho tu hermana, y por eso te enfadas y empiezas a gritarle.
	No puedes salir de casa con los amigos porque no has terminado los deberes, te sientes enfadado pero los haces sin quejarte.

- Escribe cómo podrías controlar la ira en los casos anteriores. Si necesitas ayuda, no dudes en pedírsela a tu monitor.

## **Sesión 4. Para, piensa y actúa.**

### **Actividad 4.1. Autoinstrucciones.**

En este caso, se realizó la actividad siguiendo los pasos descritos en el programa original.

### **Actividad 4.2. Ficha de actividades: Control emocional (II).**

Programa original	Programa adaptado
<b>Objetivo:</b>	
Trabajar con el niño el control de pensamientos positivos.	
<b>Habilidades y/o capacidades necesarias</b>	

**no encontradas:**

Habilidades de escritura.

**Competencias emocionales que desarrolla:**

Desarrollar el control de pensamientos tanto positivos como negativos.

**Descripción de la actividad:**

1. Escribe cuatro cosas que te hagan *feliz*.
2. Ahora pregúntale a un compañero y escribe cuatro cosas que le hagan *feliz* a él. ¿Os hacen felices las mismas cosas? ¿En cuáles os diferenciáis?
3. Escribe C (cierto) o F (falso), según corresponda.

- a. Todas las personas son igual de felices.
- b. Casi todas las cosas que hagamos nos pueden hacer felices.

Ahora corrige las oraciones falsas.

4. Escribe qué pensarías en las situaciones siguientes y cuál crees que sería el pensamiento positivo.

**Descripción de la actividad:**

1. Escribe cuatro cosas que te hagan *feliz*. Si necesitas ayuda, pídesela a tu monitor.
2. Pregúntale a un compañero qué cuatro cosas le hacen *feliz* a él. ¿Os hacen felices las mismas cosas? Pídele ayuda a tu monitor si necesitas ayuda para escribirlo.

3. Comenta con tu compañero de al lado las siguientes frases. ¿Pensáis que son verdaderas o falsas?

- a. Todas las personas son igual de felices.
- b. Casi todas las cosas que hagamos nos pueden hacer felices.

4. Escribe qué pensarías en las situaciones siguientes y cuál crees que sería el pensamiento positivo. Pídele ayuda a tu monitor si lo necesitas.

Situaciones	Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
Te levantan temprano para ir al cole y eso te enfada	<i>No me gusta madrugar. No quiero ir al cole, quiero quedarme en casa viendo la tele.</i>	<i>¡Qué bien! ¡Voy a ver a mis amigos y nos vamos a divertir mucho en el recreo!</i>

**Situación 1:** Te levantan temprano para ir al cole y eso te enfada  
**Pensamiento negativo:** *No me gusta madrugar. No quiero ir al cole, quiero quedarme en casa viendo la tele.*  
**Pensamiento positivo:** *¡Qué bien! ¡Voy a ver a mis amigos y nos vamos a divertir mucho en el recreo!*

<p>Ibas a ir a dar una vuelta con los amigos pero se pone a llover y no puedes. Así que te pones triste.</p>	<p><i>Jo, yo quiero ir a dar una vuelta con mis amigos, me lo iba a pasar muy bien.</i></p>		<p><b>Situación 2:</b> Ibas a ir a dar una vuelta con los amigos pero se pone a llover y no puedes. Así que te pones triste.</p> <p><b>Pensamiento negativo:</b> <i>Jo, yo quiero ir a dar una vuelta con mis amigos, me lo iba a pasar muy bien.</i></p> <p><b>Pensamiento positivo:</b> _____</p>
--	---	--	---

### Anexo 3. Adaptaciones Módulo 3: Empatía.

#### Sesión 5. Identificando las emociones de los demás.

##### **Actividad 5.1. ¿Cómo se sienten los demás?**

En este caso, se realizó la actividad siguiendo los pasos descritos en el programa original.

##### **Actividad 5.2. ¿Qué emoción soy?**

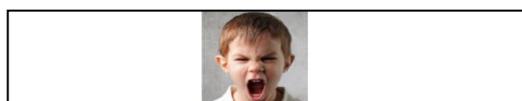
Programa original	Programa adaptado
<p><b>Objetivo:</b></p>	
<p>Ayudar al niño a identificar las diferentes emociones que expresan los demás a través de la observación de la comunicación no verbal y desarrollar con él la sensibilidad hacia los sentimientos de los demás.</p>	
<p><b>Habilidades y/o capacidades necesarias no encontradas:</b></p>	
<p>Habilidades perceptivas y motrices.</p>	
<p><b>Competencias emocionales que desarrolla:</b></p>	

Conciencia social: empatía; y gestión de las relaciones: establecer vínculos.

Descripción de la actividad:	Descripción de la actividad:
<p>Esta actividad consistirá en reconocer la emoción que estén expresando los demás. [...] El monitor elegirá a dos o más niños para que se pongan en la cabeza las bandas emocionales (que previamente el monitor habrá recortado).</p>	<p>Esta actividad consistirá en reconocer la emoción que estén expresando los demás. El monitor elegirá a un niño para que se ponga en la cabeza una banda emocional (que previamente el monitor habrá recortado).</p>



Estos niños no sabrán qué emoción tienen en su cabeza, y el resto de niños tendrá que



Este niño, tendrá que ponerse en medio de

relacionarse con ellos según la emoción que les haya tocado, pero solo mediante comunicación no verbal, es decir, sin poder hablar.

A los 2-3 minutos aproximadamente, el monitor tendrá que parar el juego y los niños elegidos deberán adivinar qué emoción tenían en la cabeza. A continuación, expresarán qué han sentido al ver cómo los otros compañeros se relacionaban con ellos, y volverá a iniciarse el juego con otros dos participantes y otras emociones.

un círculo, rodeado por sus otros compañeros, quienes se relacionarán con él y entre ellos, según la emoción que lleve en la cabeza. Solo expresarán la emoción mediante comunicación no verbal, es decir, sin poder hablar.

En cuanto el niño del centro adivine de qué emoción se trata, el juego se parará y dirá por qué lo ha sabido y en qué se ha fijado, además de qué ha sentido al ver cómo los otros compañeros se relacionaban así con él y entre ellos.

Volverá a iniciarse el juego con otro participante central y otra emoción.

### Actividad 5.3. Ficha de actividades: Empatía (I).

Programa original	Programa adaptado
-------------------	-------------------

#### Objetivo:

Reforzar en el niño la comprensión del concepto empatía y ayudarle a identificar las diferentes emociones que expresan los demás.

#### Habilidades y/o capacidades necesarias no encontradas:

Habilidades de escritura y perceptivas.

#### Competencias emocionales que desarrolla:

Conciencia social: empatía.

#### Descripción de la actividad:

1. Subraya la palabra o frase correcta:

¿Qué pistas te hacen saber que las otras personas están **alegres**?

Sonríe	Boca hacia abajo	Ojos abiertos
Juega	No juega	Está callado
Canta	Le tiembla la boca	Aprieta los puños

¿Qué pistas te hacen saber que las otras personas están **tristes**?

Sonríe	Boca hacia abajo	Ojos abiertos
Juega	No juega	Está callado
Canta	Le tiembla la boca	Aprieta los puños

#### Descripción de la actividad:

1. Rodea con colores las imágenes de abajo. Si crees que una imagen puede significar varias cosas, puedes rodearla de varios colores.

¿Qué pistas te hacen saber que las otras personas están **ALEGRES**? Rodea de **amarillo**.

2. Piensa en un momento en el que hayas sido *empático* y dibuja la escena.
3. ¿Cómo te sentiste en ese momento?

¿Qué pistas te hacen saber que las otras personas están **TRISTES**? Rodea de azul.



2. Piensa en un momento que hayas sido *empático* con algún compañero de esta clase. Describe en pocas líneas lo que ocurrió y cómo te sentiste. Si necesitas ayuda, pídesela a tu monitor.

## **Sesión 6. Contagiándonos emocionalmente.**

### **Actividad 6.1. Entendiendo al otro.**

En este caso, se realizó la actividad siguiendo los pasos descritos en el programa original.

### **Actividad 6.2. Estatuas emocionales.**

#### **Programa original**

#### **Programa adaptado**

#### **Objetivo:**

Ayudar al niño a identificar las diferentes emociones que expresan los demás y desarrollar en él el interés por el bienestar de los demás.

#### **Habilidades y/o capacidades necesarias no encontradas:**

Habilidades motrices.

#### **Competencias emocionales que desarrolla:**

Conciencia social: empatía; y gestión de las relaciones: establecer vínculos.

#### **Descripción de la actividad:**

El juego consistirá en conseguir el mayor número de estatuas alegres. El monitor elegirá a cuatro niños, que serán los que competirán por conseguir el mayor número de estatuas para ganar el juego, mientras el resto de niños hará de estatuas y

#### **Descripción de la actividad:**

El juego consistirá en conseguir el mayor número de estatuas alegres. El monitor elegirá a los niños que competirán por conseguir más estatuas alegres, y los demás harán de estatuas, representando las emociones de ira, miedo o tristeza. Jugarán

representará las emociones de ira, miedo o tristeza.

El monitor distribuirá al grupo escogiendo a los cuatro niños que competirán y distribuyendo entre el resto de la clase las emociones.

Al finalizar el juego, el monitor tendrá que hacer el recuento de estatuas alegres conseguidas por cada niño y ver cuál es el ganador.

de uno en uno y el monitor apuntará las estatuas que cada niño va consiguiendo en su turno de 2 minutos.

El monitor distribuirá al grupo escogiendo los niños que competirán y distribuyendo entre el resto de la clase las emociones. Los niños con movilidad reducida serán parte de las estatuas emocionales.

Al finalizar el juego, el monitor hará recuento de cuántas estatuas en total ha conseguido cada niño y el que más haya conseguido habrá ganado.

### Actividad 6.3. Ficha de actividades: Empatía (II).

Programa original	Programa adaptado
-------------------	-------------------

#### Objetivo:

Ayudar al niño a expresar y argumentar las causas de las emociones en los otros y desarrollar en él el interés por el bienestar de los demás.

#### Habilidades y/o capacidades necesarias no encontradas:

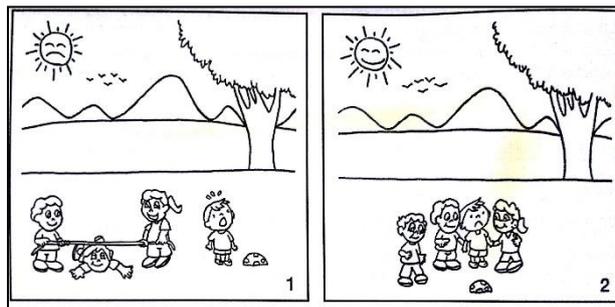
Habilidades de escritura y perceptuales.

#### Competencias emocionales que desarrolla:

Conciencia social: empatía; y gestión de las relaciones: establecer vínculos.

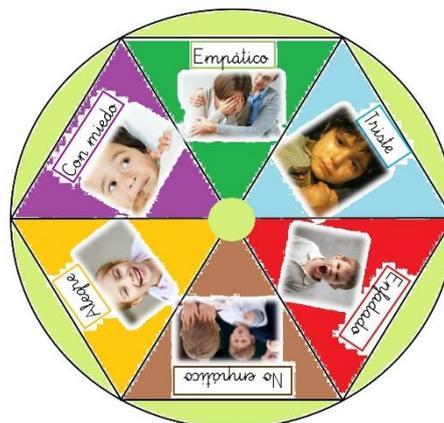
#### Descripción de la actividad:

1. Colorea solo las escenas en la que los personajes están siendo *empáticos*.



#### Descripción de la actividad:

1. Lee cada escena de la historia y



2. ¿Cómo se sentirán los personajes principales en la escena en la que no hay empatía? Describe la diferencia entre los sentimientos que puedan sentir, con apoyo y comprensión y sin apoyo.
3. Describe cómo actuarías tú de forma empática en cada escena.

señala a qué casilla de la “ruleta emocional” corresponde con lo que están sintiendo los protagonistas y si están siendo empáticos o no.

a. A Luis se le ha roto la pelota. Mientras él llora, Marta, Javi y Helena se lo están pasando genial jugando.

b. Marta, Javi y Helena se han dado cuenta de que Luis estaba llorando, y han ido a ver qué le pasaba y a consolarlo.

2. Comenta con tus compañeros por qué has señalado esas emociones.
3. Comenta con tus compañeros cómo actuarías tú en las situaciones donde no ha habido empatía.

## Anexo 4. Adaptaciones Módulo 4: Habilidades sociales.

### Sesión 7. Identificando la asertividad.

#### **Actividad 7.1. Introduciendo los comportamientos.**

En este caso, se realizó la actividad siguiendo los pasos descritos en el programa original.

#### **Actividad 7.2. ¿Cómo actúo?**

Programa original	Programa adaptado
<b>Objetivo:</b>	
Enseñar al niño a identificar el comportamiento asertivo y trabajar en él la expresión de la conducta asertiva.	
<b>Habilidades y/o capacidades necesarias no encontradas:</b>	
Habilidades motrices.	
<b>Competencias emocionales que desarrolla:</b>	
Asertividad, autoconfianza y afrontamiento de una situación.	

**Descripción de la actividad:**

El monitor dará ejemplos de situaciones en las que podrán responder asertiva, agresiva o pasivamente. Elegirá a 9 niños de la clase y los dividirá en tres grupos, y cada miembro de cada grupo representará un estilo que el resto de compañeros no sabrá y tendrá que adivinar. El monitor saldrá con cada grupo fuera de la clase, para que estos ensayen la escena y se resuelvan dudas que puedan surgir.

**Descripción de la actividad:**

El monitor dará ejemplos de situaciones en las que podrán responder asertiva, agresiva o pasivamente. Elegirá a un tercio de los niños de clase y los dividirá, si es posible, en tres grupos, y cada miembro de cada grupo representará un estilo que el resto de compañeros no sabrá y tendrá que adivinar. El resto del grupo formará un semicírculo y los compañeros representarán la situación en medio. El monitor tendrá en cuenta que aquellos niños con movilidad reducida tendrán que estar en grupo con niños que puedan ayudarles a mover la silla, si se diera el caso de que lo necesiten. Además, el monitor ayudará a los grupos que lo necesiten con las dudas que puedan surgir mientras piensan cómo pueden representar la situación.

**Situación 1.** Un compañero de clase te ha cogido las actividades sin permiso.

- *Comportamiento pasivo: Yo tenía aquí el libro de actividades, ¿dónde lo habré puesto? ¿Alguien me lo habrá cogido? ¿Se me habrá perdido? Bueno, no pasa nada, ya me compraré otro.* (Lo dirá en voz alta y sin preguntarle nada al compañero que cree que se lo ha cogido).
- *Comportamiento agresivo: ¡¿Dónde está mi libro de actividades?! ¡¿Me lo has cogido tú?! ¡No vuelvas a cogerme cosas sin permiso! ¡Son mías y no me da la gana dejártelas!* (Lo dirá elevando la voz y agitando los brazos).
- *Comportamiento asertivo: Perdona, ¿has cogido un libro de actividades que tenía yo aquí? Vale, no te preocupes, pero la próxima vez que lo necesites mejor me lo pides, por favor, que sino pienso que lo he perdido.* (Lo dirá con voz tranquila y sin alterarse).

**Actividad 7.3. Ficha de actividades: Soy asertivo.**

**Programa original**

**Programa adaptado**

**Objetivo:**

Enseñar al niño las características del estilo asertivo, y trabajar con él las diferencias entre el estado asertivo, agresivo y pasivo.

**Habilidades y/o capacidades necesarias**

**no encontradas:**

Habilidades de escritura.

**Competencias emocionales que desarrolla:**

Asertividad.

**Descripción de la actividad:**

Pon una cruz en la columna a la que corresponda el ejemplo de comportamiento de la izquierda:

	Pasivo	Agresivo	Asertivo
No sabe decir que no			
No le importa lo que piensan los demás.			
Respeto a los demás.			

**Descripción de la actividad:**

Relaciona cada tarjeta de comportamientos (Asertivo, Pasivo o Agresivo) con las características propias de cada uno:

ASERTIVO

PASIVO

AGRESIVO

NO ESTÁ SEGURO DE SÍ MISMO

SE DEJA LLEVAR POR LOS DEMÁS

IMPONE A LOS DEMÁS LO QUE TIENEN QUE HACER

HACE DAÑO A LOS DEMÁS

ACTÚA CON SEGURIDAD

SUELE DECIR LO QUE PIENSA

**Sesión 8. Afrontando problemas.**

**Actividad 8.1. Alerta roja.**

Programa original	Programa adaptado
-------------------	-------------------

**Objetivo:**

Trabajar con el niño la solución de problemas y desarrollar en él el trabajo en equipo.

**Habilidades y/o capacidades necesarias**

**no encontradas:**

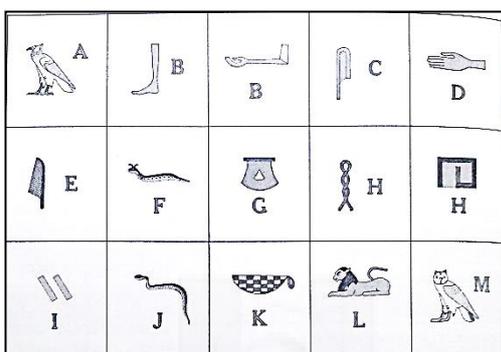
Habilidades de escritura y perceptivas.

**Competencias emocionales que desarrolla:**

Solución de problemas, trabajo en equipo y colaboración.

**Descripción de la actividad:**

En esta actividad, el monitor explicará a los niños que tendrán que trabajar en equipo para conseguir un objetivo común, y para ello les pondrá en situación: se han ido de campamento un fin de semana, se han perdido en mitad de la montaña y está empezando a anochecer, y para que puedan ser rescatados necesitarán escribir un



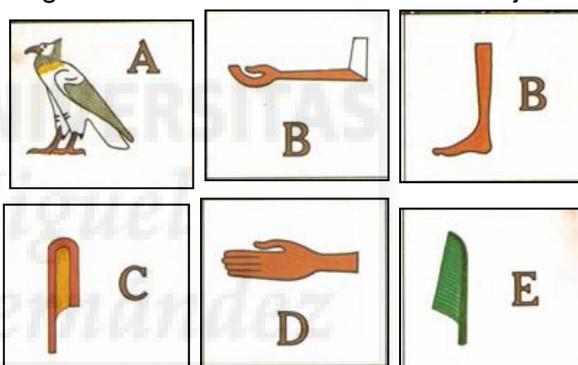
mensaje de socorro para que los vean. El monitor dividirá la clase en grupos de cuatro o cinco niños y les asignará un número, y entre ellos tendrán que negociar cómo van a escribir el mensaje. [...].

El monitor apuntará en la pizarra el número del grupo que haya terminado de hacer las palabras, en el orden en el que vayan terminando, y una vez terminen todos realizarán las preguntas de la *Actividad 2*.

*Asamblea: ¿qué problemas han surgido?*

**Descripción de la actividad:**

En esta actividad, el monitor explicará a los niños que tendrán que trabajar en equipo para conseguir un objetivo común, y para ello les pondrá en situación: se han ido de campamento un fin de semana, se han perdido en mitad de la montaña y está empezando a anochecer, y para que puedan ser rescatados necesitarán escribir un mensaje de socorro para que los vean. El monitor dividirá la clase en grupos, y decidirán entre ellos qué nombre quieren ponerse como grupo. Además, tendrán que negociar cómo van a escribir el mensaje.



El monitor apuntará en la pizarra el nombre del grupo que haya terminado de hacer las palabras, en el orden en el que vayan acabando, y una vez terminen todos realizarán las preguntas de la *Actividad 2*.

*Asamblea: ¿qué problemas han surgido?*

**Actividad 8.2. Asamblea: ¿Qué problemas han surgido?**

En este caso, se realizó la actividad siguiendo los pasos descritos en el programa original.

**Actividad 8.3. Ficha de actividades: Solución de problemas (II).**

Programa original	Programa adaptado
-------------------	-------------------

**Objetivo:**

Enseñar al niño a detectar problemas y buscar soluciones.

**Habilidades y/o capacidades necesarias**

**no encontradas:**

Habilidades de escritura.

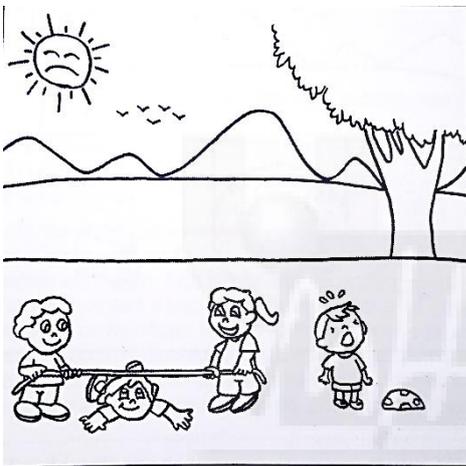
**Competencias emocionales que desarrolla:**

Solución de problemas y empatía.

**Descripción de la actividad:**

1. Describe los problemas que encuentres en las escenas, y piensa una solución para cada uno.

Escena 1:



Problemas:

---

---

---

Soluciones:

---

---

---

**Descripción de la actividad:**

1. Fíjate en las imágenes de abajo y comenta con tu compañero de al lado los problemas que encuentres en las escenas y pensad una solución para cada uno. Cuando todos la tengáis y el monitor os lo diga, ponédla en común con la clase.

Imagen 1:



¿Qué problema creéis que tienen las dos niñas?

¿Cómo podrían solucionarlo?

### Anexo 5. Entrevista estructurada a los tutores.

<input type="checkbox"/> Antes del programa.	Tutor	Curso	Alumno nº
<input type="checkbox"/> Después del programa.			

	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1.El alumno expresa adecuadamente sus emociones sabiéndose comunicar con ellas.				
2.El alumno crea/participa en conflictos con sus compañeros y/o padres.				
3.Cuando el alumno ha de trabajar en equipo antepone los objetivos grupales a los suyos propios.				
4. La relación entre los padres y el alumno es cordial.				
5.El alumno se comporta ajustándose al contexto de las actividades desarrolladas en el aula.				
6.El alumno expresa fácilmente sus sentimientos cuando se le pregunta acerca de ellos.				
7.La relación entre los compañeros de clase y el alumno es cordial.				
8.El alumno, ante un conflicto, es consciente de la repercusión que una mala acción tendría.				
9.El alumno respeta a los demás compañeros.				
10. El alumno reconoce las emociones en los demás y sabe ponerse en su situación.				
11. El alumno consigue los conocimientos mínimos que cada asignatura exige.				
12. El alumno muestra buena predisposición hacia las asignaturas más exigentes.				