

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN PSICOLOGÍA  
UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ**

**CURSO 2023/24  
CONVOCATORIA DE JUNIO**

**PROPUESTA DE PROGRAMA PARA MEJORAR LA  
COVITALIDAD EN EL AULA PARA NIÑOS DE 9 A 12  
AÑOS**



**AUTORA: Laura Gracia Vicente**

**TUTORA: Victoria Soto Sanz**

**En Elche a 31 de mayo de 2024**

## ÍNDICE

1. RESUMEN.....	3
2. INTRODUCCIÓN.....	5
1.1 Objetivos.....	9
3. METODOLOGÍA.....	9
3.1 Criterios de inclusión y evaluación.....	9
3.2 Actividades.....	10
3.3 Cronograma.....	26
4. RESULTADOS.....	26
5. DISCUSIÓN.....	27
6. CONCLUSIONES.....	29
7. ANEXOS.....	29
8. BIBLIOGRAFÍA.....	44



## RESUMEN

La adolescencia es una de las etapas de mayor vulnerabilidad en la población infantil. Es en estas edades donde se recomienda trabajar sobre el bienestar psicológico y reducir cualquier riesgo de conductas desadaptativas y de problemas psicológicos que cobran relevancia en los adolescentes. La Psicología Positiva es el área desde donde se llevan a cabo intervenciones para estudiar el bienestar psicológico, el altruismo, el placer, la gratitud, entre otros. El modelo Covitalidad, que surge desde la Psicología Positiva, es uno de ellos. Engloba la creencia en uno mismo, la creencia en los demás, la competencia emocional y la vida comprometida, cada uno con sus respectivas variables, como la gratitud o apoyo social. El objetivo de este trabajo es desarrollar un programa para lograr la mejora de la Covitalidad, así como del bienestar psicológico del alumnado de 9 a 13 años. Para ello se han propuesto actividades centradas en el aula donde docentes, padres y los propios alumnos puedan trabajar para aplicar estas mejoras de forma continua. Al finalizar la aplicación del programa se espera que haya una mejora de la Covitalidad, una mejora del bienestar psicológico y una mejora del autoconocimiento, autoeficacia, persistencia, empatía, regulación de emociones, autocontrol, apoyo social, optimismo, ánimo y gratitud. Asimismo, se espera poder poner en práctica el programa de este trabajo para poder analizar estadísticamente si los resultados esperables son realmente así y poder generar un cambio para que los docentes apliquen el modelo de Covitalidad en sus aulas.

**Palabras clave:** Covitalidad, bienestar psicológico, creencia en uno mismo, creencia en los demás, competencias emocionales, vida comprometida.

## ABSTRACT

Adolescence is one of the most vulnerable stages in the child population. It is at this age where it is recommended to work on psychological well-being and reduce any risk of maladaptive behaviours and psychological problems that become relevant in adolescents. Positive Psychology is the area where interventions are carried out to study psychological well-being, altruism, pleasure, gratitude, among others. The Covitality model, which emerges from Positive Psychology, is one of them. It encompasses belief in oneself, belief in others, emotional competence and engaged life, each with their respective variables, such as gratitude or social support. The aim of this work is to develop a program to achieve the improvement of Covitality, as well as the psychological well-being of students from 9 to 13 years old. For this purpose, activities have been proposed focused on the classroom where teachers, parents and students themselves

can work to implement these improvements on an ongoing basis. At the end of the application of the program it is expected that there will be an improvement in Covitality, an improvement in psychological well-being and an improvement in self-knowledge, self-efficacy, persistence, empathy, emotion regulation, self-control, social support, optimism, encouragement and gratitude. It is also expected to be able to implement the program of this work in order to statistically analyse if the expected results are really so and to be able to generate.

**Keywords:** Covitality, psychological well-being, belief in self, belief in others, emotional competencies, engaged life.



## INTRODUCCIÓN

La etapa adolescente se ha considerado una de las etapas de mayor vulnerabilidad para los menores. Los adolescentes pasan por muchos cambios a nivel físico, emocional, social, etc. Es en esta etapa donde el reconocimiento por parte de los iguales coge fuerza y, es por eso, que aumenta el riesgo a padecer ciertos problemas, como trastornos alimenticios, consumo de sustancias, conductas/pensamientos suicidas o problemas de acoso escolar (Falcó et al., 2020).

Así pues, es desde antes de la adolescencia donde se deben trabajar todas estas cuestiones y plantear un programa para mejorar el bienestar psicológico y reducir, así, todas las conductas de riesgo que puedan desencadenar en problemas psicológicos más tarde durante la adolescencia (Falcó et al., 2020). Desde el área socioemocional ya se ha estudiado el impacto que tienen estas habilidades para dotar a los menores de competencias para promover un mejor ajuste psicosocial y prevenir situaciones de riesgo en su adolescencia (Falcó et al., 2020).

Desde la Psicología Positiva se llevan a cabo diferentes intervenciones enfocadas en las emociones positivas y rasgos positivos. Se han estudiado muchas variables, sin embargo, el tema central de la Psicología Positiva, viene de la mano de la necesidad de estudiar las variables implicadas en el bienestar psicológico y en la felicidad (Gonzalo Hervás, 2009). Y, así, disminuir otras conductas de riesgo como consecuencia de aumentar el bienestar psicológico (Rubén et al., s.f) Ya Seligman introdujo tres bloques dentro de este nuevo concepto de Psicología Positiva: las emociones positivas, los rasgos positivos y las organizaciones positivas. Desde esta área se estudian conceptos como el bienestar psicológico, la resiliencia, el altruismo, el placer, la gratitud, etc. (Gonzalo Hervás, 2009). Para ello, en este trabajo, se ha buscado realizar acciones dentro del centro educativo para mejorar ciertos rasgos dentro de la Psicología Positiva, como la autoeficacia, autoconciencia, la competencia emocional, el apoyo social, la gratitud, el optimismo y el ánimo, para que mejore el bienestar psicológico desde el modelo de Covitalidad.

Dentro de la Psicología y de los estudios que buscan las variables relacionadas con el bienestar psicológico, surge el Modelo de Covitalidad, que cada vez está tomando más protagonismo en las ciencias de la conducta y de la salud, así como a nivel educativo (Fang et al., 2021). Además, Pennell et al. (2015) expone cuatro constructos de primer orden que explican la Covitalidad que son: 1. la creencia en uno mismo, formada por la autoeficacia, autoconciencia y persistencia; 2. la competencia emocional, formada por la empatía, la regulación de las emociones y el autocontrol; 3. la creencia

en otros, formada por el apoyo social por familiares, profesores, iguales, etc.; y 4. la vida comprometida, formada por el optimismo, el ánimo y la gratitud. Según los estudios de Falcó et al. (2020), Gonzalo Hervás (2019), Fang et al. (2021) y Penell et al. (2015), estos diferentes rasgos y constructos contribuyen a mejorar la Covitalidad y, así mismo, están relacionados con el bienestar psicológico de los estudiantes.

Además, relacionado con el bienestar psicológico, se ha observado en el estudio de Varela et al. (2023) que un aumento en la Covitalidad hace que disminuya la victimización y la perpetuación de acoso escolar, es decir, que fomentar el conocimiento en Covitalidad puede ayudar a reducir el bullying. Así como, el apego escolar y la satisfacción en el aula también se ven aumentadas por la Covitalidad, ya que se han obtenido datos estadísticamente significativos de que los alumnos que han sufrido bullying presentan niveles más bajos de satisfacción con la vida y de covitalidad (Varela et al., 2023). Como el acoso escolar es algo muy prevalente, es importante tenerlo en cuenta para ver como poder abordarlo desde el punto de vista de este modelo y desde el punto de partida de generar un alto bienestar psicológico en los estudiantes para que haya una adecuada convivencia en las aulas, ya que, así, hay niveles más altos de bienestar psicológico en el aula (Varela et al., 2023).

Asimismo, Falcó et al. (2020) exponen en su artículo un análisis del papel protector de la covitalidad frente a problemas interiorizados y exteriorizados en adolescentes. En base a esto, se encontró tras el análisis respectivo que las fortalezas emocionales y la confianza en uno mismo están más relacionadas con la presencia de sintomatología de problemas psicológicos, como la ansiedad (Falcó et al., 2020). Así pues, se ha comprobado que la inteligencia emocional está relacionada con las habilidades intrapersonales y el bienestar personal, estando relacionada con el constructo de competencia emocional. Se puede relacionar también la Covitalidad con el bajo consumo de sustancias y un alto rendimiento académico, así como a presentar menores dificultades de aprendizaje (Falcó et al., 2020). Todo esto, a su vez, está relacionado con la resiliencia. Esto ha aportado que aquellos estudiantes con una buena Covitalidad, también mostraban buenas puntuaciones en resiliencia, es decir, que mostraban mejores adaptaciones a los cambios del entorno que aquellos con bajas puntuaciones en Covitalidad (Paz et al., 2022).

Dado el valor que tiene implantar un programa de Covitalidad, debido a los estudios que han encontrado la relevante correlación con diferentes constructos importantes en las aulas y para con los estudiantes, se ve la relevancia de crear programas basados en la Covitalidad y sus diferentes constructos para mejorar, no solo el bienestar psicológico de los estudiantes, sino también para mejorar el rendimiento

académico y disminuir los diferentes problemas de acoso escolar u otros problemas de aprendizaje. También es importante tener en cuenta los diferentes rasgos, como la gratitud, apoyo social, autoeficacia y persistencia para trabajar con ellos y así mejorar la Covitalidad. Al aumentar estos rasgos relacionados con los diferentes constructos (creencia en uno mismo, competencia emocional, creencia en los demás y vida comprometida), se ha comprobado que mejorará el bienestar psicológico (Fang et al., 2021).

Sin embargo, esto también ofrece una importante protección frente al suicidio, tanto ideas como en intención autolítica (Falcó et al., 2023). Esta relación no es tanto directa, sino más bien por la predicción de una alta puntuación en Covitalidad respecto a una baja puntuación en síntomas psicopatológicos. Así como, en un aumento del bienestar psicológico al tener una baja puntuación en ideas suicidas (Falcó et al., 2023). Parece ser, pues, que la Covitalidad tiene como principal motivo mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes, con todo lo que conlleva ello (Fang et al., 2021).

Es por eso que este modelo nos ha permitido conocer que la covitalidad es un buen predictor del bienestar psicológico y, que cuando hay un buen bienestar, las conductas de riesgo, problemas psicológicos, acoso escolar, victimización, entre otros, disminuyen. A su vez, un mayor bienestar psicológico está asociado a una buena autoestima, resiliencia, autoeficacia, gratitud, rendimiento académico, satisfacción con la vida, etc. Mientras que una menor puntuación en covitalidad, por ende, conlleva a un menor bienestar psicológico, a un aumento del riesgo de consumo de sustancias, ideas autolíticas, mayor absentismo escolar, conductas problemáticas, entre otras dificultades (Falcó et al., 2020; Varela et al., 2023; Fang et al., 2021; Paz et al., 2022; Penell et al., 2015).

El modelo de Covitalidad se ha introducido dentro de los centros educativos. Desde la Psicología Positiva ya se están trabajando en muchos programas desde los centros educativos y los docentes. Chung Echevarría et al. (2016) realizó un programa con alumnos de primaria y secundaria basado en el mindfulness para mejorar la autoconciencia y autocompasión. Además, se está implicando a docentes para trabajar con los alumnos cuestiones como la autoeficacia desde el feedback positivo, basándose en que centrarse en las capacidades de éstos puede ayudarles a confiar en sí mismos (Del Mar Haro Soler, 2017). Para la persistencia se ha recogido desde la Teoría del Flujo de Csikszentmihalyi que se ha comprobado que adecuando la tarea a las habilidades de las personas se consigue una mayor motivación y éxito, con lo cual los docentes pueden aplicar la Teoría del Flujo en el aula (Abio, 2006).

Siguiendo en la misma línea, el Programa en Educación Emocional, EDEMCO, también trabaja el reconocimiento y la comprensión emocional dentro de las aulas, así como trabajar la empatía (Ambrona et al. 2012). Así como, se han encontrado resultados prometedores en la mejora del bienestar escolar al promocionar un aprendizaje colectivo, haciendo que se promuevan buenas relaciones entre el alumnado (García Bacete et al. 2013). Y, en base a un concepto base de la Psicología Positiva, la gratitud también ha tomado relevancia en las aulas, tratando de fomentar en los alumnos una actitud más optimista, mayor entusiasmo y gratitud hacia la vida (Jiménez-González, 2018; Santos Pla & Botella Arbona, 2023; Paquette, 2020).

Todo esto se fundamenta también en la legislación vigente en España, La ley Orgánica 3/2020 del 29 de diciembre, establece también una necesidad de ofrecer a los alumnos una educación inclusiva, además de ayudar a que el alumnado adquiera estrategias socioemocionales que favorezcan la convivencia y su capacidad de autorregulación. Así como, ofrecer estrategias para que el alumnado pueda resolver problemas de su vida cotidiana (Narbona Roldán, 2023). Por eso, trabajar las habilidades socioemocionales en el aula puede beneficiar mucho las relaciones entre alumnos y profesores en el aula, ofrecer un mayor rendimiento académico, así como una mejor resolución de problemas que ayuden a disminuir el acoso escolar y mejorar la comprensión emocional en los alumnos (Solas-Martínez, et al. 2023).

Por tanto, según los diferentes estudios donde se abordan distintos conceptos relacionados con el bienestar psicológico de los alumnos, como el acoso escolar o la ideación suicida, se ha comprobado que se pueden realizar ciertas acciones para mejorar el bienestar psicológico dentro del aula. Además, si se realizan programas, como el EDEMCO o el programa DULCINEA, destinados a mejorar el bienestar psicológico, pero ninguno de estos está basado en el modelo Covitalidad. Es por eso que se considera importante realizar más estudios basados en este modelo, así como un programa y comprobar los análisis estadísticos pertinentes para verificar que es adecuado y que logra el objetivo para el cual se ha desarrollado. Así pues, todas estas acciones están destinadas a mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes dentro del entorno escolar. Siendo los docentes especialmente relevantes para introducir este cambio, ya que el sistema educativo es importante para la socialización de los alumnos y es, por tanto, importante dotar a los docentes de las herramientas para fomentar un desarrollo emocional adecuado en sus aulas (Ambrona et al., 2012). Pero no solo los docentes son importantes para un desarrollo psicológico adecuado, sino que también se ha encontrado un claro beneficio en los estudiantes con la participación de sus progenitores en el espacio educativo, siendo conscientes de que no solo el ambiente

escolar influye en el niño/a (Muñoz, MC., 2009). Esta participación de los padres en el centro escolar, contribuye a mejorar la autoeficacia de los alumnos (Caligore Gei & Ison, 2018).

## **OBJETIVOS**

El objetivo general es exponer una propuesta de programa para la mejora el bienestar psicológico en las aulas impartiendo un programa basado en el modelo de Covitalidad y reforzar en los estudiantes, docentes y padres los distintos constructos (creencia en uno mismo, creencia en los demás, competencia emocional y vida comprometida). Así como, reforzar también las dimensiones de cada constructo (autoeficacia, autoconciencia, persistencia, empatía, regulación de emociones, autocontrol, apoyo social, optimismo, ánimo y gratitud), para mejorar la Covitalidad y, por ende, el bienestar psicológico.

## **METODOLOGÍA**

Este programa diseñado bajo el Modelo de Covitalidad ha buscado trabajar de forma transversal con el sistema educativo, introduciendo a padres y docentes, además de trabajar con los alumnos. Lo que se quiere lograr con esto, es que el modelo Covitalidad se introduzca dentro del centro educativo y que se implemente una educación basada en la Covitalidad. De esta forma, cualquier docente puede enfocar su asignatura de forma diferente y lograr una continuidad en ese bienestar psicológico de los estudiantes en el aula. Así como, lograr introducir a los padres en la educación de sus hijos y mejorar las conexiones entre docentes y padres.

Entonces, lo primero de todo se contactaría con el Colegio Jaime I de Elche para conseguir la autorización del centro, así como el espacio para llevar a cabo el programa. También se preparó la autorización para los padres, ya que al ser menores se necesita informar a los padres.

Para este programa se espera contar con la participación de todos los alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria, la edad de los alumnos a los que va dirigido el programa es de 9 a 12 años. El programa se implementará en las aulas, introduciendo a sus profesores y sus padres en las respectivas sesiones para ellos. Asimismo, consta de 13 sesiones, cada sesión dura entre 45 y 60 min, dependiendo de las actividades planeadas. En cuanto a la evaluación del programa, se pasarán dos cuestionarios, a los alumnos, pre y post programa para comparar los resultados y así saber si ha habido

mejoras con su aplicación. Así como, se introducirá un tercer cuestionario al final de cada sesión para recoger opiniones y valoraciones de los alumnos, docentes y padres. Esto se hará en una sesión, denominada Sesión 0, donde se pasarán los cuestionarios del pre y se presentará el programa. Asimismo, cada sesión se desarrolla con los materiales indicados en las fichas resumen que se presentan a continuación, con las fichas y los materiales que se indican en cada una (véase anexos).

Para medir las mejoras en la Covitalidad, se usará la “Encuesta de salud socioemocional (Social Emotional Health Survey, SEHS). Hay tres versiones, dependiendo de los diferentes niveles educativos: educación primaria (de 9 a 13 años), educación secundaria (de 14 a 18 años) y educación superior (mayores de 18 años). Para este programa, se usaría la versión de educación primaria, ya que el programa está dirigido a los alumnos de 9 a 13 años.

Así como, se utilizará el cuestionario Kidscreen (Americh, et al., 2005). Consta de 52 ítems y se usa para medir, en niños y adolescentes, el bienestar físico y psicológico, el estado de ánimo, la autopercepción, la autonomía, la relación con los padres, el apoyo social, el entorno escolar y rechazo social, y los recursos económicos.

Al final de cada sesión se pasa una breve encuesta para recoger la valoración y opinión del taller. La encuesta consta de 4 ítems de escala tipo Likert donde se pregunta sobre la adecuación de la sesión y de las actividades, si les ha parecido interesante, si cree que ha aprendido, una valoración de la persona que ha impartido el taller y dos preguntas abiertas para que den su opinión sobre mejoras y sobre el conocimiento que se llevan tras el taller. En las sesiones 8, 9 y 10 se pasará al inicio de la sesión 8 y al final de la 10, con el fin de valorar las tres sesiones conjuntas.

A continuación, se muestra una ficha con el resumen de las 13 sesiones:

<b>SESIÓN 0. Presentación</b>
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Evaluar antes de comenzar el programa a los participantes.</li><li>● Presentar el programa</li></ul>

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

1. Presentar el programa a docentes, padres y alumnos para que sepan de qué va, qué se va a trabajar y cuál es su implicación en esto.
2. Explicar sesión a sesión las actividades que se van a llevar a cabo y la implicación de cada uno.
3. Pasar los cuestionarios de evaluación del post programa (solo alumnos).

**MATERIALES:**

Copias del Social Emotional Health Survey Primary, SEHS-P.

Copias del cuestionario Kidscreen.

Bolígrafos o lápices.

**TIEMPO:** 60 minutos.

**LUGAR Y PARTICIPANTES:** Se realizará en cada clase de 4º, 5º y 6º de primaria, que consta de un total aproximado de 20 alumnos en cada clase y de 20 profesores en total.

**SESIÓN 1. "Know Yourself"****OBJETIVOS:**

- Introducir el significado de autoconcepto.
- Explicar cómo rellenar las fichas.
- Adquirir conocimientos sobre su propio autoconcepto y sobre cómo les ven los demás.
- Reflexionar sobre sus cualidades y defectos.
- Reflexionar sobre lo que creen que los demás piensan de ellos y lo que realmente piensan los demás de ellos.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

1. Explicar que el autoconcepto son esas imágenes, pensamientos y características que el individuo se atribuye sobre sí mismo.

Introducir la ficha, explicando que cada apartado está relacionado con la visión que tienen sobre ellos mismos.

2. Rellenar la ficha individualmente, sobre cómo se ven ellos mismos y cómo los ven los demás. Además, se centra en el autoconocimiento que tienen de ellos en el presente, pero también de cara a cómo se ven en el futuro.
3. Conclusiones: Hacemos un debate grupal sobre las preguntas de la ficha, para poner en común sus respuestas y sus reflexiones sobre cómo se ven a ellos mismos. También para dar pie a que los demás digan que están equivocados en cómo los ven realmente y cómo piensan que los ven.

**MATERIALES:**

Ficha 1 Sesión 1 El autoconcepto (Véase anexos).

Bolígrafos o lápices.

Proyector o pizarra digital.

**TIEMPO:** 60 minutos.

**LUGAR Y PARTICIPANTES:** Se realizará en cada aula de 4º, 5º y 6º de primaria, que consta de aproximadamente 20 alumnos por clase.

**ORIENTACIONES:**

- Propiciar la participación de todo el alumnado en la actividad.
- Revisar la ficha con las respuestas del alumnado.
- Recoger las conclusiones y valoraciones de la actividad del alumnado.

## **SESIÓN 2. Atención al momento presente**

### **OBJETIVOS:**

- Explicar qué es la atención plena para motivar a los alumnos a participar en el ejercicio de relajación.
- Adquirir conocimientos sobre como centrarse en la conciencia sobre uno mismo a través del mindfulness.
- Conseguir que los alumnos encuentren unos minutos de relajación y consigan llegar a la atención en el momento presente.

### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

1. Se explica a los alumnos que la tarea del día es conseguir que concentren su atención plena en ellos mismos y en lo que están experimentando en el presente.  
Visualización de un vídeo para que quede más claro el significado de mindfulness.
2. Práctica 1: Atención en los sentidos.  
Primero con una fruta, para atender a las sensaciones que se van sintiendo y poner el foco en los sentidos.
3. Práctica 2: Relajación.  
Luego, trabajamos atendiendo a la respiración y concentrados en las sensaciones que les produce esa respiración.
4. Conclusiones: Comparten experiencias de lo que han sentido durante las prácticas 1 y 2. Comentan cuáles han sido sus dificultades y si han logrado centrarse en el momento presente y relajarse.

### **MATERIALES:**

Vídeo 1: Los beneficios del mindfulness (Anexos).

Proyector o pizarra digital.

Frutas para la práctica 1 (pasas).

**TIEMPO:** 45 minutos.

**LUGAR Y PARTICIPANTES:** Se realizará en cada aula de 4º, 5º y 6º de primaria, con aproximadamente 20 alumnos en cada una.

**ORIENTACIONES:**

- Hacer que todo el alumnado participe en los ejercicios de relajación.
- Recoger las valoraciones y experiencias de los alumnos.

**SESIÓN 3. La fluidez en el aula**

**OBJETIVOS:**

- Introducir en los docentes la Teoría del Flujo.
- Proporcionar herramientas para que puedan favorecer la fluidez en sus aulas.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

1. ¿Qué es la fluidez?

Se explica a los docentes qué es la fluidez y de dónde surge la Teoría del Flujo.

2. ¿Cómo lograrlo?

Se ofrecen algunas opciones para que los docentes puedan lograr la fluidez dentro del aula.

3. Herramientas para su aplicación

Darles a los docentes herramientas para que sean capaz de comprender mejor las necesidades de sus alumnos para alcanzar la fluidez.

5. Conclusiones: Que los docentes compartan sus valoraciones sobre el taller, para confirmar su comprensión.

**MATERIALES:**

Proyector o pizarra digital

Presentación 1 de la Teoría del Flujo (Véase anexos).

**TIEMPO:** 45 minutos.

**LUGAR Y PARTICIPANTES:** Un aula con 20 profesores aproximadamente.

**ORIENTACIONES:**

- Orientar a los profesores hacia la aplicación de la teoría en el aula.
- Recoger sus conclusiones finales tras la presentación.

**SESIÓN 4. Las Emociones**

**OBJETIVOS:**

- Adquirir conocimientos sobre las emociones básicas.
- Mejorar el reconocimiento emocional propio.
- Reconocer las expresiones faciales de una emoción.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

1. Visionado de un vídeo sobre las emociones básicas. Así los alumnos se adentrarán hacia la actividad.

2. Ficha: “¿Qué emoción siento?”

Los estudiantes encuentran la descripción de una expresión facial. Deben leerla y escribir al frente a cuál emoción se hace referencia.

3. Identificación de las emociones en la vida real:

Los estudiantes deben indicar diferentes situaciones en las cuales sienten las emociones: Alegría, Tristeza, Enojo, Miedo, Sorpresa, Preocupación, etc.

4. Conclusiones: Se hace un pequeño debate para compartir cuándo están alegres, tristes, enfadados, preocupados...

**MATERIALES:**

Vídeo 2 Del Revés: Emociones Básicas (Véase anexos)

Ficha 2 individual Sesión 4 (Véase anexos)

Ficha 3 individual Sesión 4 (Véase anexos)

Proyector o pizarra digital

Bolígrafos o lápices

**TIEMPO:** 60 minutos.

**LUGAR Y PARTICIPANTES:** Se realizará en las aulas de 4º, 5º y 6º de primaria, con 20 alumnos por clase aproximadamente.

**ORIENTACIONES:**

- Revisar los materiales realizados durante la sesión por el alumnado.

- Recoger sus valoraciones sobre la actividad.

## **SESIÓN 5. El cuerpo refleja**

### **OBJETIVOS:**

- Trabajar el reconocimiento emocional en los demás.
- Adquirir conocimientos sobre la expresión emocional.
- Trabajar la empatía.

### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

#### 1. Situación 1: Sofía

Leer la historia de Sofía y establecer un pequeño debate sobre cuál es la emoción que ha experimentado y cuál de las opciones corporales es la que mejor encaja a la emoción que siente Sofía.

#### 2. Situación 2: Juan

Leer la historia de Juan y establecer un pequeño debate sobre cuál es la emoción que ha experimentado y cuál de las opciones corporales es la que mejor encaja a la emoción que siente Juan.

#### 3. Situación 3: Ana

Leer la historia de Ana y establecer un pequeño debate sobre cuál es la emoción que ha experimentado y cuál de las opciones corporales es la que mejor encaja a la emoción que siente Ana.

#### 4. Situación 4: Alfonso

Leer la historia de Alfonso y establecer un pequeño debate sobre cuál es la emoción que ha experimentado y cuál de las opciones corporales es la que mejor encaja a la emoción que siente Alfonso.

5. Conclusiones: el grupo de clase debate sobre qué han aprendido sobre las emociones.

**MATERIALES:**

Proyector o pizarra digital

Presentación 2 de las historias de “Mi cuerpo refleja” (Anexos).

**TIEMPO:** 60 minutos.

**LUGAR Y PARTICIPANTES:** En las aulas de 4º, 5º y 6º de primaria, con 20 alumnos por clase aproximadamente.

**ORIENTACIONES:**

- Propiciar la participación de todo el alumnado en la sesión.
- Recoger las conclusiones de la actividad del alumnado.

**SESIÓN 6. Termómetro emocional y el semáforo de las emociones**

**OBJETIVOS:**

- Mejorar el reconocimiento emocional en los demás.
- Aprender a valorar cuál es la intensidad de una emoción.
- Aprender cuáles son emociones agradables y cuáles desagradables.
- Trabajar la empatía.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

## 1. Termómetro de las emociones:

Entrega de 12 fichas con diferentes situaciones; 12 figuras de expresiones faciales representando diferentes intensidades de una emoción y la imagen de un termómetro. Los estudiantes deben identificar a cuál emoción corresponde cada situación y su intensidad.

Pegar en una hoja la situación, con su expresión y la intensidad.

## 2. Semáforo de emociones:

Se hace entrega de tres semáforos, los cuales deben distinguirse al colorear uno verde, uno amarillo y otro rojo. Se hacen lecturas de diferentes situaciones y los estudiantes deben levantar el semáforo que indique qué se está viviendo.

Verde: situación agradable.

Rojo: situación desagradable.

Amarillo: se está dudoso o se combinan dos emociones.

## 3. Conclusiones: el grupo de clase debate sobre qué han aprendido tras estas actividades.

**MATERIALES:**

Proyector o pizarra digital.

Ficha 4 del termómetro de las emociones (Véase Anexos).

Ficha 5 del semáforo de las emociones (Véase Anexos).

Presentación 3 con las situaciones de las actividades (Véase Anexos).

**TIEMPO:** 60 minutos.

**LUGAR Y PARTICIPANTES:** En las aulas de 4º, 5º y 6º de primaria, con 20 alumnos aproximadamente por clase.

**ORIENTACIONES:**

- Hacer que todo el alumnado pueda participar y dar su opinión durante las actividades.
- Corregir todas las tareas realizadas.
- Recoger opiniones y conclusiones tras la actividad.

**SESIÓN 7. Aprendizaje colectivo****OBJETIVOS:**

- Introducir en los docentes el concepto de aprendizaje colectivo.
- Ofrecer herramientas para que puedan implantar en el aula actividades de aprendizaje colectivo.
- Aprender nuevos métodos de enseñanza favoreciendo la autoeficacia de los alumnos.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

## 1. ¿Qué es el aprendizaje colectivo?

Se explica qué es el aprendizaje colectivo y cuál es su importancia por la que implementarlo en el aula.

## 2. Los grupos cooperativos:

Se explica que tipos de grupos cooperativos pueden crear en el aula. Así como, formas de lograr la cooperación entre los alumnos.

## 3. Aplicaciones en el aula:

Se dan herramientas sobre cómo realizar grupos cooperativos. Además, un ejemplo de juego en el que los alumnos pueden aprender y fomentar la cooperación con los demás, así como sus relaciones.

## 4. Conclusiones: abrir un debate entre los docentes para que expresen sus opiniones acerca del aprendizaje colectivo. Intentar de hacer que unan la importancia de este tipo de aprendizaje con mejorar el clima en el aula.

**MATERIALES:**

Proyector o pizarra digital.

Presentación 4 de aprendizaje colectivo (Véase Anexos).

**TIEMPO:** 45 minutos.**LUGAR Y PARTICIPANTES:** Aula con 20 docentes aproximadamente.**ORIENTACIONES:**

- Proporcionar un buen entendimiento del aprendizaje colectivo.
- Recoger sus opiniones tras el taller.
- Dar mi propia opinión acerca de la importancia que tiene el aprendizaje colectivo.

**SESIÓN 8, 9 y 10. Semana de los padres****OBJETIVOS:**

- Mejorar la relación entre docentes y padres.
- Implicar a los padres en la educación de sus hijos.
- Mejorar la relación entre padres e hijos.
- Mejorar el apoyo social percibido de los alumnos.

### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

1. Día 1 (lunes 3 de junio):
  - Charla de bienvenida y consentimiento de compromiso de los padres.
  - Un pequeño almuerzo para que los padres, niños y docentes interactúen.
  - Hora libre de juego para que jueguen los padres con sus hijos.
  - Taller sobre feedback positivo para padres y docentes.
2. Día 2 (miércoles 5 de junio):
  - Un tiempo de almuerzo para la interacción entre docentes, padres y niños.
  - Taller sobre bullying para padres, niños y docentes.
  - Hora libre de juego para padres e hijos.
3. Día 3 (viernes 7 de junio):
  - Visionado de la película Kramer vs Kramer para padres e hijos.
  - Hora del almuerzo para la interacción entre padres, docentes e hijos.
  - Taller sobre parentalidad positiva para padres.
  - Despedida en común.

### **MATERIALES:**

Proyector.

Presentación 5 del taller sobre feedback positivo (Véase anexos).

Presentación 6 del taller sobre bullying (Véase anexos).

Presentación 7 del taller sobre parentalidad positiva (Véase anexos).

Juegos de mesa u otros juegos para jugar en equipo.

Catering para el almuerzo.

Hoja del consentimiento de compromiso (Véase anexos).

**TIEMPO:** 3 días de 9h a 14h.

**LUGAR Y PARTICIPANTES:** Aulas, patio o salón de actos del colegio. Para los alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria, para sus padres y para los docentes que quieran participar y que trabajen en el centro.

**ORIENTACIONES:**

- Proporcionar conocimientos sobre el feedback positivo, bullying y parentalidad positiva.
- Recoger valoraciones y opiniones de padres, docentes y alumnos.
- Valoración propia de la semana.

**SESIÓN 11. Mural de la gratitud y el optimismo**

**OBJETIVOS:**

- Introducir el tema de la gratitud.
- Mejorar el conocimiento sobre estar agradecidos.
- Favorecer un espacio donde puedan sentirse agradecidos.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

1. Favorecer una lluvia de ideas donde los alumnos expresen sus opiniones acerca de qué es la gratitud. Estas ideas se van apuntando en un papel grande que sirva para hacer un mural.

2. Cada uno, de forma individual, va a escribir en el mural 3 cosas por las que está agradecido en su vida.

Una vez todos terminan de escribir, colgamos el mural en el aula para que todos puedan verlo cada día.

3. El optimismo: Para esta actividad, lanzamos la pregunta de ¿qué podemos hacer para sentirnos mejor? Se abre un pequeño debate en el que cada uno puede dar sus pequeñas ideas de qué cree que es lo mejor que él/ella puede hacer para sentirse mejor.

También hablamos en el debate de qué es ser optimista y si creen que sentirse bien es sinónimo de ser optimista.

4. Conclusiones: Para finalizar el debate, podemos hablar de qué han aprendido.

**MATERIALES:**

Pizarra.

Papel o cartulina grande para el mural.

Rotuladores.

**TIEMPO:** 60 minutos.

**LUGAR Y PARTICIPANTES:** Se realizará en las aulas de 4º, 5º y 6º de primaria, con 20 alumnos por clase aproximadamente.

**ORIENTACIONES:**

- Propiciar la participación de todo el alumnado en los debates durante la actividad.
- Recoger las opiniones de los alumnos sobre las actividades.

- Proporcionar feedback de lo que dicen durante la sesión.

## **SESIÓN 12. Mentalidad de crecimiento**

### **OBJETIVOS:**

- Explicar qué es la mentalidad de crecimiento.
- Empezar a relacionar el optimismo con la motivación.
- Reconocer qué es una mentalidad de crecimiento y qué es una mentalidad acomodada o fija.

### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

#### 1. Visionado del vídeo 1:

Se pone el primer vídeo sobre la mentalidad de crecimiento.

#### 2. Visionado del vídeo 2:

Ahora, se observa el segundo vídeo que explica más al detalle la mentalidad de crecimiento y la mentalidad fija o acomodada.

#### 3. Debate sobre los videos:

En este debate, deberían empezar a comprender cómo creer que las habilidades y los rasgos de las personas pueden cambiar nos hace más motivados y optimistas a la hora de resolver problemas.

Asimismo, lo vamos a relacionar con el bullying: *¿Pueden los acosadores y las víctimas crecer y cambiar? ¿Cómo podemos cambiar algunas de nuestras ideas fijas sobre ellos? Es una mala persona; No le gusto a nadie... ¿a los más flexibles?*

#### 4. Conclusiones: el grupo debate sobre qué han aprendido durante la sesión.

### **MATERIALES:**

Proyector o pizarra digital.

Vídeos de la mentalidad de crecimiento y de mentalidad de crecimiento vs mentalidad fija (Véase en anexos).

**TIEMPO:** 45 minutos.

**LUGAR Y PARTICIPANTES:** Salón de actos del colegio. Para 20 docentes aproximadamente y los alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria.

### ORIENTACIONES:

- Revisar que los alumnos comprenden los conceptos de mentalidad de crecimiento y mentalidad fija.
- Proporcionar un debate donde todos puedan dar su opinión.
- Dar feedback sobre las ideas que aporten.
- Recoger sus valoraciones sobre la actividad.

Ahora, se presenta un cronograma de las sesiones en los diferentes meses de la aplicación del programa:

CRONOGRAMA DE SESIONES																
FASES	Marzo				Abril				Mayo				Junio			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Sesión 0	■															
Sesión 1		■														
Sesión 2			■													
Sesión 3				■												
Sesión 4					■											
Sesión 5						■										
Sesión 6							■									
Sesión 7								■								
Sesión 8, 9 y 10									■							
Sesión 11										■						
Sesión 12											■					

## RESULTADOS

El objetivo de este trabajo era presentar una propuesta de programa para mejorar la Covitalidad en el aula, por lo tanto, es esperable que tras aplicar el programa mejore la Covitalidad. Asimismo, también es un objetivo mejorar el bienestar psicológico,

como en los estudios de Falcó et al. (2020), Gonzalo Hervás (2019) y Penell et al. (2015) que indican que una mejora del bienestar psicológico en los alumnos, también mejora la Covitalidad.

En cuanto a las diferentes dimensiones, el trabajo de Chung Echevarría et al. (2016) pone en manifiesto que al practicar mindfulness se mejora la autoconciencia de uno mismo, así que es de esperar que, tras la práctica repetida, los estudiantes mejoren su autoconciencia. Para mejorar la autoeficacia entre los estudiantes, se cree, desde el estudio de Del Mar Haro Soler (2017), que los docentes pueden ayudar a sus estudiantes a mejorarla. Es por eso, que se espera que, tras el programa, los profesores sean capaces de diseñar sus actividades en base a mejorar la autoeficacia de sus alumnos. Así como, según el estudio de Abio (2006) que dice que aplicar la Teoría del Flujo puede ayudar a conseguir una mayor motivación y éxito en las tareas, se espera pues que mejore la persistencia en las tareas de clase gracias a que los docentes comprendan la Teoría del Flujo y que puedan ayudar a los alumnos a tener mayor motivación y éxito adecuando las tareas a sus habilidades.

Asimismo, según el Programa de Educación Emocional, EDEMCO se han obtenido resultados bastante favorecedores en cuanto a la mejora de la empatía, regulación emocional y reconocimiento emocional. Se espera mejorar las fortalezas emocionales en los alumnos a través de este programa.

Como en los estudios de Zúñiga Pérez (2022), Muñoz, MC. (2009) y Caligiore Gei, M. G., & Ison, M. S. (2018) se han encontrado buenos resultados para mejorar el apoyo social aumentando la colaboración entre las familias y los docentes en la educación de los alumnos, es por eso que tras el programa se espera ver, no solo aumentada la colaboración entre docentes y padres, si no también que los alumnos se sientan más apoyados por su círculo de amistades, familia y por los profesores.

Por último, en los estudios de Jiménez-González (2018), Santos Pla & Botella Arbona (2023) y Paquette (2020) se ven buenos resultados en cuanto a la mejora del bienestar psicológico trabajando la gratitud, el optimismo y el entusiasmo con los alumnos. Por tanto, es de esperar que al terminar el programa se vea una mejora en la gratitud, optimismo y el entusiasmo.

## **DISCUSIÓN**

El objetivo de este trabajo es exponer una propuesta de programa para la mejora del bienestar psicológico de los alumnos basado en el modelo de Covitalidad. Para mejorar el bienestar psicológico, es necesario trabajar los distintos constructos de la

Covitalidad y las diferentes dimensiones de ésta. Para aplicar este programa se busca lograr trabajar de una forma transversal involucrando no solo a los alumnos, sino también a profesores y padres para que las mejoras se den de forma continua una vez terminado el programa. Para ello, se han diseñado actividades que involucren a todas estas partes.

Los resultados que se buscan son los mismos que se han extraído de otros estudios anteriores, como puede ser la autoeficacia, autoconciencia, persistencia, empatía, regulación de emociones, autocontrol, apoyo social, optimismo, ánimo y gratitud. Todas ellas estudiadas previamente y relacionadas con la Covitalidad. Para lograr todo esto, se ha tenido que trabajar uno a uno en todos los conceptos relacionados con la Covitalidad. Las 12 sesiones han sido destinadas a actividades que trabajen cada uno de ellos.

Una de las innovaciones que presenta el programa es que se ha buscado la colaboración de docentes y padres, como bien se ha dicho antes, para ello se ha creado la Semana de los Padres. Esto es algo que se suele hacer sobre todo en colegios de Estados Unidos, donde podemos ver a los padres haciendo labores para el centro educativo. Aquí en España tenemos el AMPA. Así pues, se cree que es sumamente importante la colaboración entre docentes y familias para un mejor desarrollo académico de los alumnos, además de que los niños perciben un mayor apoyo de los padres (Zúñiga Pérez, 2022; Muñoz, MC., 2009; Caligiore Gei, M. G., & Ison, M. S., 2018).

Al revisar la literatura científica, no se han encontrado casi ningún programa basado en el modelo de Covitalidad, lo cual hace de este trabajo uno con bastante originalidad. Además, de ser este fenómeno de la Covitalidad algo bastante reciente y que se está estudiando ahora. Por otro lado, es un programa que no se ha podido validar en la población a la cual va dirigida, por tanto, una de las limitaciones es que no se puede saber estadísticamente si mejora las variables de la Covitalidad, el bienestar psicológico y la propia Covitalidad. Tampoco se puede saber si el tiempo, los recursos o el tamaño de la muestra aproximado afectan a los resultados, esto es algo que se debería comprobar poniendo en marcha el programa.

Así pues, se recomienda en futuros estudios sobre el programa ponerlo en práctica con la muestra objetivo y hacer análisis estadísticos para comprobar su validez, fiabilidad y eficacia en cuanto a la mejora de la Covitalidad y sus variables, así como del bienestar psicológico. Asimismo, la Covitalidad es un concepto que requiere un mayor estudio en cuanto a qué formas de trabajarla en el aula son mejores, así pues, se

recomienda también investigar más acerca de qué más mejoras puede tener introducir un modelo basado en la Covitalidad en los sistemas educativos.

## CONCLUSIONES

Podemos concluir con que la Covitalidad es una variable que fomenta la mejora del bienestar psicológico en los estudiantes. Se compone de cuatro componentes que son la vida comprometida, la creencia en los demás, la creencia en uno mismo y la competencia emocional. Asimismo, cada componente tiene sus variables relacionadas: autoeficacia, autoconciencia, persistencia, empatía, regulación de emociones, autocontrol, apoyo social, optimismo, ánimo y gratitud.

Además del bienestar psicológico, se han encontrado mejoras también en los síntomas de problemas psicológicos, la ideación suicida y en el acoso escolar, notando un descenso de éstos al trabajar con la Covitalidad. También podemos notar, gracias a la mejora en el bienestar psicológico que ofrece, un aumento del apego escolar, del apoyo social de los alumnos en el centro educativo y de la resiliencia, siendo más capaces de afrontar situaciones desafiantes y estados emocionales.

La aplicación de este programa espera encontrar buenos resultados en lo que se ha mencionado antes, procurando que mejore el bienestar psicológico en los alumnos. Además, con la participación de padres y docentes, se espera que la Covitalidad siga estando presente en el centro escolar y en casa, para fomentar la autoeficacia, el optimismo, la gratitud, la empatía, entre otras variables en las cuales pueden participar docentes y padres para que haya una mejora.

Aún hay temas pendientes a tratar relacionado con la Covitalidad, así como la necesidad de aplicar este programa para tener unos análisis estadísticos que informen de la validez y eficacia de este programa y, así, estar seguros de que puede mejorar la Covitalidad y aplicarse para que se obtengan los resultados deseados.

## ANEXOS

Ficha 1 Sesión 1: El autoconcepto

Escribe 4 cualidades que crees que tienes:	
--	--

Escribe 4 defectos que crees que tienes:	
Escribe 4 cualidades que crees que los demás ven en ti:	
Escribe 4 defectos que crees que los demás ven en ti:	
¿Cómo te ves actualmente?	

<p>¿Cómo te ves en el futuro? O bien ¿cómo te gustaría verte en el futuro?</p>	

Sesión 2 mindfulness:

<p>Vamos a coger todos la pasa que se os ha repartido. Y, a elección de cada uno, decidimos si hacer el ejercicio con los ojos abiertos o cerrados. Comenzamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primero, vamos a sujetar la pasa con la mano, la hacemos rodar por nuestra palma. Prestamos atención a cómo se siente su tacto, las rugosidades, lo pequeña que es...</li> <li>• Luego, nos acercamos la pasa a la nariz. ¿Qué olor tiene? Vamos a sentir su olor diferente en cada uno...</li> <li>• Ahora, abriendo los ojos, vamos a observar cómo se ve la pasa. ¿Tiene muchas rugosidades? ¿Está blanda? ¿La ves pequeña?</li> <li>• Por último, vamos a probar la pasa, poco a poco, solo un mordisco pequeño. Sentimos como la pasa está en nuestra lengua, como la sentimos al morderla y masticarla con los dientes. Siente el sabor, la textura, y poco a poco vamos a comerla entera, sintiendo como sabe y como se siente en nuestra boca.</li> </ul>
<p>Y en esta segunda parte, el objetivo es prestar atención a nuestra respiración de forma sencilla, sin forzar. En este ejercicio vamos a focalizar nuestra atención en nosotros mismos, nuestra respiración. Empezamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siéntate cómodo y cierra los ojos.</li> </ul>

- Vamos a empezar a sentir nuestra respiración normal. Sentimos como inhalamos... y como exhalamos. Solo prestamos atención a nuestra respiración, a como el aire entra y sale por nuestras fosas nasales. ¿Sientes como el aire pasa por tu nariz y llega a tus pulmones?
- Presta atención a como la respiración mueve tu cuerpo. Siente como tu pecho y tu estómago sube y baja conforme entra y sale el aire de tu cuerpo. Apoya una mano en tu pecho y la otra en tu estómago para sentirlo mejor.
- Vamos a seguir respirando, tranquilamente, mientras sentimos como nuestro cuerpo se va sintiendo más relajado, más pesado. Fíjate cuan relajado puedes estar únicamente prestando atención a ti, a tu cuerpo y tu respiración.
- Si tu mente está pensando en algo, simplemente no te detengas en ese pensamiento, déjalo pasar y reposar ahí, enfocando tu atención de nuevo en la respiración. Es normal.
- Y ahora, lentamente vamos a mover las manos y las piernas, abrimos los ojos y volvemos a observar la sala donde estamos mientras dejamos de concentrarnos en nuestra respiración.

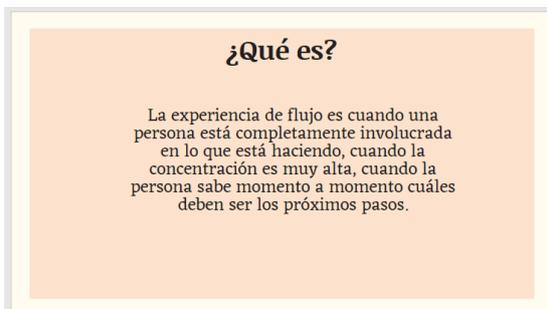
## Presentación 1 Sesión 3: Teoría del Flujo



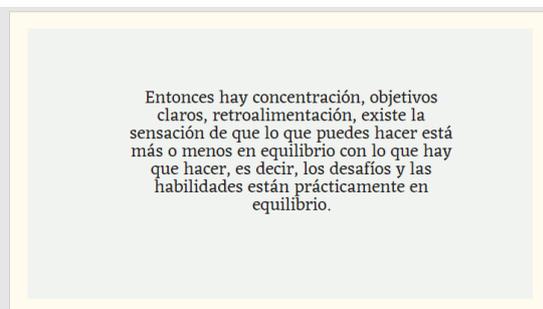
1



2



3



4

## ¿Cómo se logra esto?

1. Buscar tareas gratificantes.
2. Objetivos claros, en los que poder ir perseverando.
3. Dar retroalimentación inmediata de la tarea.
4. Que las tareas coincidan con las habilidades que se tienen.
5. Aprender a concentrarse en el momento presente.

5



6

## ¿Qué podemos hacer los profesores?

1. Los alumnos se rinden en sus tareas porque creen que no son capaces de conseguirlo. Es por ello, que es muy importante que ellos elijan sobre donde caminar. Podemos proporcionar una cantidad de herramientas y que ellos mismos sean los que decidan cuáles necesitan y cuáles no.

2. Trabajar desde la motivación intrínseca, ya que todo en un aula está en base a la motivación extrínseca, como las notas, los castigos o premios de comportamiento. Debemos motivar proyectos centrados en los estudiantes y no tanto en el currículum de la asignatura.

7

8

3. Los proyectos centrados en los estudiantes son importantes porque trabajan la motivación intrínseca, pero también son capaces de infundir control sobre lo que están haciendo. Estos son dos factores importantes para encontrar la fluidez. Se podría dejar que cada estudiante elija los temas de lo que quiere trabajar, así como que sean dueños de su propio aprendizaje.

4. Llenar las aulas de "caos controlado". Es decir, permitir que hablen y se muevan pero en dirección a un tema, eliminando las distracciones. Fomentar debates, comentarios, opiniones de los alumnos.

9

10

5. Ayudar con la metacognición, evaluando las tareas, dando feedback, evaluando fortalezas y debilidades, determinando un enfoque de monitoreo de la tarea. Sobre todo, dejando que los estudiantes se autoevalúen y den retroalimentación a sus compañeros también.

## BIBLIOGRAFÍA

Spencer, J. (2017). Cinco formas de impulsar la participación de los estudiantes con la teoría del flujo. Spencer Author. <https://spencerauthor.com/flow-theory/>

11

12

# ¡GRACIAS!

13

## Vídeo 1 Sesión 4: Emociones básicas

<https://www.youtube.com/watch?v=-K-J2pW-kXw>

## Ficha 2 Sesión 4: “¿Qué emoción siento?”

### FICHA INDIVIDUAL 1

Nombre:

Fecha:

A continuación encuentras la descripción de una expresión facial. Lee atentamente la descripción y escribe al frente a cuál emoción hace referencia.

Ejemplo: las cejas están juntas, los ojos están hacia abajo y la boca está ligeramente hacia abajo.

MIEDO

1. Los ojos están muy abiertos, las cejas están muy arqueadas y la boca está completamente abierta.

2. Los ojos están un poco cerrados, las cejas están muy juntas y los labios apretados.

3. Los ojos están muy rojos y con lágrimas, las cejas están hacia abajo al igual que las comisuras de la boca

4. Los ojos están abiertos, las cejas un poco arqueadas y las comisuras de la boca elevadas hacia arriba.

## Ficha 3 Sesión 4: “¿Qué emoción siento?”

### FICHA INDIVIDUAL 2

Nombre:

Fecha:

En cada situación se siente una emoción, por ejemplo, Pablo se siente alegre cuando su mamá le prepara su comida favorita, ahora escribe qué cosas te pasan cuando tienes estas emociones.

1. Estoy alegre o feliz cuando: \_\_\_\_\_

2. Estoy triste cuando: \_\_\_\_\_

3. Estoy enojado(a) cuando \_\_\_\_\_

4. Siento miedo cuando: \_\_\_\_\_

3. Estoy sorprendido(a) cuando \_\_\_\_\_

4. Estoy preocupado(a) \_\_\_\_\_



## Presentación 2 Sesión 5: El cuerpo refleja



Vamos a leer estas situaciones juntos y vamos a elegir la expresión emocional que creemos que está sintiendo la persona en esa situación.

### Situación 1

Sofía

Hoy es el cumpleaños de Sofía, al levantarse subió la cortina de su habitación al entrar la luz en su cuarto ha visto que al lado de su cama se encuentra una enorme caja con un lazo. Sofía no se esperaba encontrar esa caja.



### Respuesta correcta



Sofía está sorprendida y probablemente contenta porque ha recibido un regalo.

### Situación 2

Juan

Juan ha entrado corriendo en el pasillo principal de su edificio para intentar darle al botón del ascensor antes que su hermano. El pasillo está oscuro y al acercarse al ascensor ve a una bola de pelo acercarse a él, es una enorme rata.



### Respuesta correcta



Juan probablemente está asustado porque una rata está corriendo directamente hacia él.

### Situación 3

Ana

Ana está jugando con el rompecabezas que le ha prestado su amiga, ha logrado armarlo y se ha puesto a jugar con otros juguetes, cuando su mamá le dice que los recoge. Ana se da cuenta de que le falta una pieza al rompecabezas y mañana se lo tiene que devolver a su amiga.



### Respuesta correcta



Ana va a estar preocupada porque ha perdido una pieza del rompecabezas de su amiga y no sabe cómo se lo va a tomar...

### Respuesta correcta



Pero también puede estar triste, porque ha perdido algo que no era suyo.

### Situación 4

Alfonso

Alfonso ha salido a la calle a jugar con su coche eléctrico, después de jugar un rato decide jugar en el parque con sus amigos, entonces se descuida y su coche se estrella en una piedra y se rompe. Parece que el juguete no funciona.



### Respuesta correcta



Alfonso puede estar enfadado porque se le ha roto su juguete nuevo.

### Respuesta correcta



También puede estar triste, ha perdido su nuevo juguete.

## Respuesta correcta



Pero es que también puede estar preocupado por si sus padres le van a regañar por romper el juguete nuevo.

### Ficha 4 Sesión 6: Termómetro de las emociones

**TERMÓMETRO EMOCIONAL**

					<p>Sofía ha recibido en navidad todos los juguetes que había pedido.</p>	<p>A Juan se le ha muerto su mascota Chispa, a la que quería mucho.</p>
					<p>Sofía está en el patio del colegio y se ha encontrado una lámina para su álbum.</p>	<p>Juan se ha caído y se ha golpeado, aunque no se ha hecho ninguna herida.</p>
					<p>La mamá de Sofía le ha dado helado de postre.</p>	<p>A Juan se le ha roto el cordón del zapato.</p>
					<p>Alfonso tiene que ir al hospital a que le pongan una inyección de la vacuna.</p>	<p>La hermana de Ana ha roto el juguete de Ana.</p>
					<p>A Alfonso no le gustan las arañas y se encuentra una en su cama al levantar las cobijas.</p>	<p>A Ana le han quitado una lámina de su colección.</p>
					<p>Alfonso está solo en su habitación por la noche escuchando muchos truenos.</p>	<p>A la hermana de Ana le han puesto más helado que a ella.</p>

### Ficha 5 Sesión 6: Semáforo de las emociones

**SEMÁFORO EMOCIONAL**

Recorta cada uno de los semáforos y colorea uno verde, uno amarillo y uno rojo

### Presentación 3 Sesión 6: Situaciones del semáforo de las emociones

Juguemos al

# SEMÁFORO EMOCIONAL

INICIO

## Mecánica de la partida

- 1 Recortamos los semáforos y pintamos uno verde, uno amarillo y uno rojo.
- 2 Voy a ir leyendo una situación y tendréis que levantar el color que creáis conveniente en esa situación.
- 3 El verde será cuando creamos que interviene una emoción agradable.
- 4 El amarillo será cuando la situación está dudosa o tenemos varias emociones.
- 5 El rojo será cuando creamos que interviene una emoción desagradable.

## Semáforos

# ¿ESTÁS LISTO?

## SITUACIÓN 1

Sofía ha terminado un dibujo para el día de la madre. Cuando se da la vuelta, uno de sus compañeros le pinta en el dibujo, estropeándolo.

¡Levantar los semáforos!

## SITUACIÓN 2

Ana se le ha olvidado el almuerzo en casa. Uno de sus compañeros se da cuenta y le da la mitad de su sándwich.

¡Levantar los semáforos!

## SITUACIÓN 3

Juan ha salido de excursión con sus compañeros. Cuando está sentado en el autobús para volver a casa, se da cuenta de que ha perdido su mochila. Se lo dice al profesor pero se da cuenta de que no puede volver a buscarla.

¡Levantar los semáforos!

## SITUACIÓN 4

Alfonso estaba en la primera fila esperando para salir al patio. Sin embargo, uno de sus compañeros le empuja y se cuela.

¡Levantar los semáforos!

## SITUACIÓN 5

Sofía no tiene tijeras para recortar. Se las pide a su compañero Alfonso y él se las presta.

## ¡Levantar los semáforos!

## ¡GRACIAS POR JUGAR!

Presentación 4 Sesión 7: Aprendizaje colectivo

Presentado por Laura Gracia

## APRENDIZAJE COLECTIVO



### ¿Qué es?

El aprendizaje cooperativo es el empleo didáctico de grupos reducidos en los que los alumnos trabajan juntos para maximizar su propio aprendizaje y el de los demás. El docente puede organizar cooperativamente cualquier tarea didáctica, de cualquier materia y dentro de cualquier programa de estudios.



### Tipos de grupos

- 01** Grupos formales: los estudiantes trabajan juntos para lograr objetivos comunes, asegurándose de que ellos mismos y sus compañeros de grupo completen la tarea de aprendizaje asignada.
- 02** Grupos informales: operan durante unos pocos minutos hasta una hora de clase. El docente puede utilizarlos durante una actividad de enseñanza directa (visualización de una película) para centrar la atención de los alumnos, para promover un clima propicio al aprendizaje, para crear expectativas acerca del contenido, etc.
- 03** Grupos de base cooperativos: tienen un funcionamiento de largo plazo (por lo menos de un año) y son grupos de aprendizaje heterogéneos, con miembros permanentes, cuyo principal objetivo es posibilitar que sus integrantes se ayuden unos a otros al aprender, la ayuda, el aliento y el respaldo que cada uno de ellos necesita para tener un buen rendimiento escolar.

### ¿Cómo lograr la cooperación?

- 01** Tomar sus clases, programas y cursos actuales, y organizar los cooperativamente.
- 02** Diseñar clases cooperativas que se ajusten a sus propias necesidades y circunstancias pedagógicas, a sus propios programas de estudios, materias y alumnos.
- 03** Diagnosticar los problemas que puedan tener algunos alumnos para trabajar juntos, e intervenir para aumentar la eficacia de los grupos de aprendizaje.

### ¿Qué se debe fomentar?

- 01.** La interdependencia positiva: cada miembro debe tener claro cuál es su función en el grupo. Esta interdependencia positiva crea un compromiso con el éxito de otros miembros, además del grupo, lo cual es la base del aprendizaje cooperativo.
- 02.** La responsabilidad individual y grupal: El grupo debe asumir la responsabilidad de alcanzar sus objetivos, y cada miembro será responsable de su parte del trabajo que le corresponde. Nadie puede aprovecharse del trabajo de otros.
- 03.** La estimulación mutua: Los alumnos deben evaluar juntos una labor en la que cada uno promueve al otro, da los elogios, compartiendo los recursos existentes y resolviendo, respaldando, alentando y felicitando, así como por su esfuerzo en aprender.
- 04.** La evaluación grupal: Esta evaluación tiene lugar cuando los miembros del grupo analizan en qué medida están alcanzando sus metas y, manteniendo relaciones de trabajo eficaces. Los grupos deben determinar qué acciones de sus miembros son positivas o negativas, y tomar decisiones acerca de cuáles condiciones mantener o modificar.

### ¿Por qué es importante?

- Mayor rendimiento escolar, mayor productividad y motivación intrínseca para lograr los resultados.
- Relaciones más positivas entre los alumnos.
- Mejora de la autoestima, del autoconocimiento y del desarrollo social.



### ¿Cómo se lleva a cabo?

- Formar equipos heterogéneos de 2-4 personas.
- Estos grupos es mejor realizar al comienzo del curso y que duren 1 año, o incluso varios años (por ejemplo, todo el transcurso de la ESO).
- Se pueden elegir de forma aleatoria (la que se le ocurra al docente, como un sorteo por números), también pueden los alumnos elegir (mucho recomendable porque tienden a ponerse con su grupo de amigos y el objetivo es crear un buen clima en toda el aula).



### Ejemplo de aplicación

#### JUEGO DE PREGUNTAS

El docente utilizará un juego de preguntas (cada una de ellas escrita en una ficha), una hoja de respuestas y una serie de reglas de procedimiento. Se hacen tríos con miembros de otros grupos. Se entregará a cada trío un mazo de fichas con preguntas sobre el material aprendido. Los alumnos se turnarán para tomar una ficha del mazo y responder la pregunta. Si la respuesta es correcta, el alumno conservará la ficha. Si es incorrecta, volverá a poner la ficha en el último lugar del mazo. Las reglas establecen que los alumnos pueden refutar la respuesta de otro si creen que es incorrecta. Si el que la refuta está en lo cierto, se queda con la ficha. El miembro del trío que obtenga más fichas gana el juego y recibe seis puntos; el que sale segundo recibe cuatro puntos, y el tercero, dos puntos. Los puntos obtenidos por cada integrante del trío se suman a los de los otros miembros de su grupo de aprendizaje cooperativo. El grupo que tiene más puntos es el ganador.

**JUEGO DE PREGUNTAS**

**¿Qué se puede evaluar?**

- Falta de participación de un miembro del grupo.
- Actitud dominante de un miembro del grupo.
- El trabajo en equipo.
- La actitud de cada miembro del grupo.

**BIBLIOGRAFÍA**

Para más información:

Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1994). Cooperative Learning in the Classroom (G. Vitale, Trad.). Association For Supervision and Curriculum Development.  
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/1628-2019-03-15-JOHNSON%20ET%20aprendizaje%20cooperativo%20en%20el%20aula.pdf>

**¡Muchas gracias!**

Hoja de compromiso Sesión 8:

**COMPROMISO DE PARTICIPACIÓN**

Como tutor legal del menor \_\_\_\_\_ me comprometo a participar junto con el centro educativo a ayudar y declaro mi responsabilidad y compromiso de ayudar en las actividades y prometerle un futuro a la persona a mi cargo.

Por lo tanto, como adulto y tutor legal, con nombre \_\_\_\_\_, asumo la responsabilidad personal de la educación y seguridad de mi hij@ y comprometiéndome a:

- Ayudar en las actividades que el centro proporcione, tales como la semana de los padres o excursiones.
- A ayudar a mi hij@ con las tareas escolares, así como con cualquier dificultad.

Firmado por:

Presentación 5 Sesión 8: Taller sobre feedback positivo

# FEEDBACK POSITIVO

POR LAURA GRACIA



## ¿QUÉ ES?

El feedback es retroalimentación. Consiste en transmitir información a la otra persona, bajo nuestro punto de vista, de algo que ha realizado o aportado la otra persona.

## PONEMOS EL FOCO EN...

### FEEDBACK NEGATIVO

Consiste en dar retroalimentación sobre los errores cometidos para que las personas puedan corregirlos o mejorar en esas áreas.

### FEEDBACK POSITIVO

Consiste en dar reconocimiento y elogio de logros y habilidades sobresalientes, impulsando la motivación y autoestima de una persona o equipo.

## FEEDBACK POSITIVO



Implica adoptar un enfoque de enseñanza-aprendizaje centrado, no solo en los errores, sino también en los aciertos, que pueden ir acompañados de elogios o puntos extra en la calificación de la tarea que se han realizado correctamente.

## ESTRATEGIAS QUE SE SUELEN USAR

Comunicación del error, proporcionando la respuesta correcta.



Repetición del error para que se sea consciente de que han fallado.

Reestructuración de la respuesta que se ha dado corrigiendo el error.



Cuando se comete la respuesta, se hace un elogio por haber intentado la respuesta que falló.



ESTAS ESTRATEGIAS SON FEEDBACK CORRECTIVO, NOS CENTRAMOS EN LOS ERRORES O FALLOS...

“ QUEREMOS CENTRARNOS EN SUS ACIERTOS Y NO SOLO EN LOS ERRORES

## DOS IDEAS DE FEEDBACK POSITIVO

La repetición:  
Repetir la opción correcta que ha dicho la persona, para confirmar su acierto y reafirmarlo en él.

El paráfrasis:  
Reestructurar la respuesta correcta dada para que sepa que lo ha dicho bien pero que lo puede decir mejor.

## CONCLUSIÓN



- Lo más importante es no solo centrarnos en corregir, si no también elogiar lo que acierta.
- Tanto en casa como en el centro, los niños también hacen cosas bien.
- Hay que conocer sus capacidades y fortalezas, porque también importan.
- Se puede aprender de los errores, pero también de los aciertos.

## BIBLIOGRAFÍA

FERREIRA, ANITA. (2006). ESTRATEGIAS EFECTIVAS DE FEEDBACK POSITIVO Y CORRECTIVO EN EL ESPAÑOL COMO LENGUA EXTRANJERA. REVISTA SIGNOS, 39(62), 379-406. [IDEA CREATIVA](#)

# ¡MUCHAS GRACIAS!

## LAURA GRACIA BULLYING



### ¿QUÉ ES?

Situación de violencia mantenida, mental o física, guiada por un individuo o por un grupo, dirigida contra otro individuo del grupo, quien no es capaz de defenderse.



Este problema no se queda solo en la violencia, si no que se generaliza a todo el entorno escolar. Además, provoca ansiedad y aislamiento, lo cual favorece a perder el interés por aprender y acudir al colegio



### TIPOS DE BULLYING

- Ataques o intimidaciones verbales, físicas o psicológicas, destinadas a provocar miedo o temor, dolor y/o daño en la persona de la víctima.
- Abuso de poder, del más fuerte hacia el más débil (impera la ley del más fuerte) con nula reacción por parte de la víctima.
- Maltrato físico, y ataques a las propiedades de la víctima (ruptura de objetos).
- Propagación de rumores, descalificaciones personales, humillaciones, etc., tendientes a causar la exclusión y el aislamiento del grupo de clase o de amigos.
- Etc.



### PERFIL DE LOS AGRESORES

- Generalmente son chicos (45%)
- Propagación de rumores más común en chicas
- Agresiones físicas y verbales más común en chicos
- Generalmente presentan un temperamento impulsivo y agresivo, baja tolerancia a la frustración
- Suele presentar falta de empatía hacia los demás
- Hay un bajo nivel de autoestima
- Interaccionan con otros de forma difícil y agresiva
- Buscan conseguir poder y sentirse superiores



### PERFIL DE LA VÍCTIMA

- Se muestra débil, insegura, ansiosa, sensible, tranquila y tímida
- Niveles ínfimos de autoestima
- En contadas ocasiones hay detrás una sobreprotección paterna
- Generalmente son niños dependientes y apesadados al hogar
- Suelen ser menos fuertes que sus agresores
- En algunos casos ser portador de ciertos objetos (gafas) puede ser determinante
- Dos tipos: víctimas activas o pasivas



### DOS VÍCTIMAS

**VÍCTIMA ACTIVA O PROACTIVA**  
Cambia su actitud de ansiedad por agresividad

**VÍCTIMA PASIVA**  
Es la más común: insegura, rechazados socialmente, con déficit de habilidades sociales.



### ¿CUÁNDO NOS ENTERAMOS LOS ADULTOS?

Múltiples estudios e informes (Informe Monbuso, 1994) demuestran que los adultos conocen la delicada situación tardamente. El 50.6% de los padres, no sabe que sus hijos, son víctimas del "Bullying" y que éstos son conocedores de la misma por las víctimas, y no por el centro escolar (67,4%). Además, muchos profesores ignoran lo que está sucediendo y no se sienten preparados para hacerle frente, principalmente por no poseer la cualificación adecuada.



### CONSECUENCIAS

PARA LA VÍCTIMA	PARA EL AGRESOR	PARA LOS ESPECTADORES	PARA LOS PROFESORES
Fracaso escolar, fobia escolar, inhibición	Conductas delictivas y agresivas en la adultez	Aprendizaje de comportamientos inadecuados	Prejuicio al desempeño atribuido del profesorado
Desprezación, humillación, aislamiento, ansiedad, depresión	Bajo nivel de confianza y autoestima	Refuerzo del egoísmo	Ansiedad, depresión
Aparición de neurosis, bajo autoestima	Bajo rendimiento académico, desajuste escolar	Discriminación al sufrimiento de las víctimas	Echivo por las situaciones de tensión generadas por la agresión
Reacciones agresivas, suicidio	Falta de habilidades sociales para establecer relaciones	Estilación de situaciones conflictivas	Desprezación por las administraciones públicas ante estos casos

### ¿DÓNDE ENTRAN LOS PADRES?

DETERMINANTES DE LA APARICIÓN Y DESARROLLO DE LAS CONDUCTAS VIOLENTAS

<p><b>Actitud emotiva de los padres</b></p> <p>Las actitudes y comportamientos negativos y cambios de afecto, experimentan al llegar de que el niño llega a manifestar una actitud violenta con los demás.</p> <p><b>Supervisión</b></p> <p>Que haya una supervisión adecuada de las actividades de ocio que realiza el niño.</p>	<p><b>Permisividad de los padres</b></p> <p>Una actitud excesivamente permisiva por parte de los adultos, genera distorsión la visión socializada del niño, en la referente a la conducta violenta.</p> <p><b>Relaciones de pareja</b></p> <p>Presencia del niño en discusiones de pareja, que observe conductas inadecuadas durante las discusiones, presenciar a personas con conductas agresivas, o consumo de alcohol o drogas.</p>	<p><b>Métodos de afirmación de la autoridad</b></p> <p>Si los padres que normalmente están a cargo del niño, utilizan habitualmente el castigo físico, y el maltrato emocional, más, genera violencia en el niño: "LA VIOLENCIA ENSEÑA VIOLENCIA".</p> <p><b>Uso de televisión y RRSS</b></p> <p>El consumo de algunos programas, que promuevan el acontecimiento del nivel de violencia, así como el consumo de algunos programas inadecuados para su edad.</p>
---	---	--

### BIBLIOGRAFÍA

Saiz, E. T. (2008). Violencia escolar ("Bullying"): documento para padres y educadores. REOP-Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 39(3), 328-333.

Carrero Fuentetaja. "Bullying: análisis de la situación en los aulas españolas." International Journal of Psychology and Psychological Therapy, vol. 9, no. 3, 2009, pp.383-394. Redalyc. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=hg1003030004>

# MUCHAS GRACIAS!

# PARENTALIDAD POSITIVA

Laura Gracia

"Educar es, en líneas generales, guiar y acompañar al niño o la niña en su crecimiento. Esto implica ser un adulto cercano y confiable para que cada niño pueda construirse como persona en un marco de confianza y seguridad"

UNICEF, 2016

La crianza positiva es un estilo de crianza basado en que los niños se desarrollen y busquen formas de afrontar los problemas de su vida sin recurrir a la violencia, encontrando formas más respetuosas.

### IMPACTO DE LOS CASTIGOS FÍSICOS Y HUMILLANTES

La violencia en cualquiera de sus formas en una vulneración de los derechos del niño/a que implica muchas consecuencias negativas en el bienestar y causa problemas en la salud física y mental, en su desarrollo cognitivo, su autoestima, en sus relaciones...

A largo plazo, la violencia experimentada se asocia a depresión, abuso de alcohol y drogas, obesidad, problemas crónicos... En su máximo extremo, puede producir lesiones físicas graves que causen discapacidad o incluso la muerte.

UNICEF, 2016

¿Por qué castigas a tu hijo por cosas que te pueden pasar a ti?

Ensuciar la ropa, tirar un vaso de agua, mentir, decir una mala palabra, pelearse con alguien... Son cosas que los adultos hacemos, entonces ¿por qué a los niños si les castigamos y empleamos el castigo físico en muchas ocasiones?

En numerosas ocasiones, se recurre al castigo físico porque los padres están estresados, creen que no hay otra solución o quieren marcar su "autoridad" y el "respeto" hacia ellos en base a crear miedo en el niño/a.

Una de las razones es que los padres en su infancia vivieron rodeados de lo mismo, su crianza también se basaba en golpes, humillaciones y gritos...

Los castigos corporales o físicos son actos cometidos en contra de niñas, niños y adolescentes en los que se usa la fuerza física como golpes con la mano u otro objeto, empujones, pellizcos, mordidas, jalones de cabello u orejas, quemaduras, obligarles a mantener posturas incómodas o cualquier otro acto que cause dolor o malestar.

UNICEF

Dentro de las formas de castigo humillante también encontramos: gritos, amenazas, insultos, chantajes, humillaciones, ridiculizaciones...

La crianza positiva, también llamada respetuosa, considera el respeto y valía de los Derechos Humanos de las infancias y adolescencias. Del mismo modo, aboga por un trato que comprenda sus etapas, gustos y necesidades, así como la empatía, todo ello para abonar a su desarrollo físico, emocional y psicológico.

### ALTERNATIVAS:

- Celebrar los logros y los retos de los niños.
- Proporcionar diálogos cara a cara para enseñar.
- Hacer preguntas sobre cuál fue el problema, qué lo generó, qué los empujó a hacerlo y cómo pueden resolverlo.
- Escuchar y comprender sus sentimientos y necesidades.
- Alentarlos ante los retos y responsabilidades.
- Gritar menos y explicar más, hablar menos y escuchar más.



Vídeo 2 Sesión 12: Mentalidad de crecimiento

[Mentalidad de Crecimiento \(youtube.com\)](#)

Vídeo 3 Sesión 12: Mentalidad fija vs mentalidad de crecimiento

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

Escala de valoración final de sesiones:

**ESCALA DE VALORACIÓN FINAL DE SESIÓN**

Una vez finalizada la sesión, me gustaría que respondierais a estas preguntas para conocer un poco sobre qué os ha parecido el taller y si os ha ayudado o aportado algún conocimiento.

laura.gracia01@goumh.umh.es [Cambiar de cuenta](#)

No compartido

¿Consideras que las actividades realizadas han sido útiles para ti?

1    2    3    4    5

Nada útiles                        Muy útiles

¿Cómo de adecuada crees que ha sido la sesión para ti?

1 2 3 4 5

Nada adecuada      Muy adecuada

---

¿Cómo valoras la actitud y explicaciones de la persona que ha impartido la sesión?

1 2 3 4 5

Mala      Excelente

---

¿Cómo valoras aprendizaje que has extraído de la sesión?

1 2 3 4 5

Muy bajo      Muy alto

---

Haz un breve resumen de lo que crees haber aprendido durante la sesión

Tu respuesta

---

Haznos saber, si se te ocurre, algún aspecto que crees que debemos mejorar en relación con la sesión impartida

Tu respuesta



## BIBLIOGRAFÍA

- Falcó, R., Marzo, J. C., & Piqueras, J. A. (2020). La covitalidad como factor protector ante problemas interiorizados y exteriorizados en adolescentes españoles. *Psicología Conductual = Behavioral Psychology: Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 28(3), 393-413.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7695389>
- Fang, M., Zhang, L., Pan, D., & Xie, J. (2021). Evaluating a Psychoeducation Program to Foster Chinese Primary School Students' Covitality. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(16), 8703. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168703>
- Pennell, C., Boman, P. & Mergler, A. Covitality Constructs as Predictors of Psychological Well-being and Depression for Secondary School Students. *Contemp School Psychol* 19, 276–285 (2015).  
<https://doi.org/10.1007/s40688-015-0067-5>

- Jones, C.N., Tú, S. & Furlong, M.J. Examen preliminar de la covitalidad como Bienestar Integrado en Estudiantes Universi00. *Soc Indic Res* **111**, 511-526 (2013). <https://doi.org/10.1007/s11-11205-012-0017-9>
- Pennell, C., Boman, P. & Mergler, A. Covitalidad se construye como predictores de Bienestar Psicológico y Depresión para Estudiantes de Secundaria. *Contemp School Psychol* **19**19, 276-285 (2015). <https://doi.org/10.1007/s40688-015-0067-5>
- Varela, J.J., De Tezanos-Pinto, P., Guzmán, P. *et al.* Covitality and life satisfaction: a multilevel analysis of bullying experiences and their relation with School attachment. *Curr Psychol* **43**, 3771–3785 (2024). <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04602-4>
- Falcó, R., Santana-Monagas, E., Moreno-Amador, B., Rodríguez, J. A. P., & Marzo, J. C. (2023). Suicidal Risk During Adolescence: Could Covitality Be Part of the Solution? *Archives Of Suicide Research*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/13811118.2023.2262553>
- Paz, J., Arch, D. N., & Kazee, T. (2022). Centering Resiliency and Capturing Covitality: Patterns of Well-Being among Former Youth in Foster Care. *Research Square (Research Square)*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1906825/v1>
- García Bacete, F. J., Jiménez Lagares, I., Muñoz-Tinoco, V., Monjas Casares, M. I., Sureda García, I., Ferrá Coll, P., ... & Sanchiz Ruiz, M. L. (2013). Aulas como contextos de aceptación y apoyo para integrar a los alumnos rechazados.
- Abio, G. (2006). El modelo de “flujo” de Csikszentmihalyi y su importancia en la enseñanza de lenguas extranjeras. *Revista Electrónica de Didáctica / Español Lengua Extranjera*, *6*. <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:e8f77826-0dc3-4174-b33d-20632a616416/2006-redele-6-01abio-pdf.pdf>
- Çalışkan, B., & Duran, N. O. (2021). Investigation of School Kindness and Student Covitality Among Syrian Refugee Students, Turkish Internally Displaced Students and Natives at Turkish Primary Schools: The Case of Bursa. *Sakarya University Journal Of Education*, *11*(1), 51-66. <https://doi.org/10.19126/suje.770425>

- Hervás, G., (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 23-41.
- Rubén, G. C., Andrómeda, V. O., I., Vicente, R. L. L., Mauricio, C. B., María, G. R. A., Rubén, G. C., Andrómeda, V. O., I., Vicente, R. L. L., Mauricio, C. B., & María, G. R. A. (s. f.). *Intervención universal selectiva indicada para docentes: propuesta para el funcionamiento psicológico positivo*. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202022000200201&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202022000200201&script=sci_arttext)
- Pertuz Santamaría, H. M. (2020). *Adaptación y aplicación del programa EDEMCO de educación emocional en el grado tercero A del Colegio Álvaro Camargo de la Torre ETB* [Universidad Antonio Nariño]. <http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/2148/1/2020HildaMarinaPertuzSantamar%C3%ADa>
- Aymerich, Marta, Berra, Silvina, Guillamón, Imma, Herdman, Michael, Alonso, Jordi, Ravens-Sieberer, Ulrike, & Rajmil, Luis. (2005). Desarrollo de la versión en español del KIDSCREEN: un cuestionario de calidad de vida para la población infantil y adolescente. *Gaceta Sanitaria*, 19(2), 93-102. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0213-91112005000200002&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112005000200002&lng=es&tlng=es)
- Ambroña, T., López Pérez, B., & Márquez González, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23(1), 39-49. <http://hdl.handle.net/11162/94467>
- Martínez Günther, E., & Gloria Bernabé, M. (2020). *Programa KNOW THYSELF: Taller para mejorar el autoconocimiento y la autoconciencia en alumnos de psicología* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Católica de Valencia]. <https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/3129/TFG%20CON%20SOLICITUD-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Del Mar Haro Soler, M. (2017). ¿CÓMO DESARROLLAR LA AUTOEFICACIA DEL ESTUDIANTADO? PRESENTACIÓN y EVALUACIÓN DE UNA EXPERIENCIA FORMATIVA EN EL AULA DE TRADUCCIÓN. *Docencia Universitaria*, 50-74. <https://doi.org/10.19083/ridu.11.567>

- Echevarría, C., Augusto, W., & Gimeno Collado, A. (2016). *Elaboración y aplicación piloto de un programa de intervención con autoconciencia (Mindfulness) para adolescentes escolares de secundaria* [Trabajo de Fin de Máster, Universitat de València].  
<https://renati.sunedu.gob.pe/bitstream/sunedu/1367810/1/ChungEchevarriaWA.pdf>
- Zúñiga Pérez, L. del C. (2022). *Importancia de los padres en el proceso educativo de los hijos* [Tesis doctoral].  
<https://hdl.handle.net/20.500.12753/4357>
- Muñoz, M. C. (2009). La importancia de la colaboración familia-escuela en la educación. *Innov. Exp. Educ*, 16, 1-9.
- Caligiore Gei, M. G., & Ison, M. S. (2018). La participación de los padres en la educación: su influencia en autoeficacia y control ejecutivo de sus hijos. Una revisión teórica. <http://hdl.handle.net/11336/92394>
- Jiménez-González, E. (2018). *Programa de intervención: La gratitud en adolescentes* [Trabajo de Fin de Máster, Universidad de Jaén].  
<https://hdl.handle.net/10953.1/8310>
- Santos Pla, M., & Botella Arbona, C. (2023). *Entrenamiento en Gratitud: un estudio cualitativo de los efectos del entrenamiento* [Trabajo Fin de Máster, Universitat Jaume I].  
[https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/204193/TFM\\_2023\\_Santos\\_Pla\\_Mercedes.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/204193/TFM_2023_Santos_Pla_Mercedes.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Spencer, J. (2017). Cinco formas de impulsar la participación de los estudiantes con la teoría del flujo. *Spencer Author*.  
<https://spencerauthor.com/flow-theory/>
- Paquette, J. (2020). *Awestruck. How embracing wonder can make you happier, healthier and more connected*.
- L. Eva, A. (2017). Tips for Helping Kids Adopt a Growth Mindset. *Greater Good Science Magazine*.  
[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/tips\\_for\\_helping\\_kids\\_adopt\\_a\\_growth\\_mindset](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/tips_for_helping_kids_adopt_a_growth_mindset)
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1994). *Cooperatiae Learning in the Classroom* (G. Vitale, Trad.). Association For Supervision and Curriculum Development. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1626->

[2019-03-15-  
JOHNSON%20El%20aprendizaje%20cooperativo%20en%20el%20aula  
.pdf](#)

- Ferreira, Anita. (2006). Estrategias efectivas de feedback positivo y correctivo en el español como lengua extranjera. *Revista signos*, 39(62), 379-406. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-09342006000300003>
- Saiz, E. T. (2008). Violencia escolar ("Bullying"): documento para padres y educadores. *REOP-Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 19(3), 328-333.
- Cerezo Fuensanta. (2009) "Bullying: análisis de la situación en las aulas españolas." *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, vol. 9, no. 3, 2009, pp.383-394.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56012884006>
- Ramos Carvajal, G. K., & Cortés Álvarez, T. Y. Crianza positiva en la infancia: una educación sin violencia. <https://hdl.handle.net/11285/650685>
- Narbona Roldán, L. (2023). El desarrollo de habilidades sociales en el alumnado N.E.E escolarizado en aula enclave.
- Solas-Martínez, J. L., Rusillo-Magdaleno, A., & Suárez-Manzano, S. (2022). Beneficios de la dramatización en las habilidades sociales y desinhibición de niños y niñas. *Revista Digital de Educación Física*, 75(13).