



TESIS DOCTORAL

2015

ANEXO

**DISEÑO, DESARROLLO Y EVALUACIÓN DEL
PROGRAMA “DULCINEA” DE EDUCACIÓN EMOCIONAL
EN UN CENTRO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DESDE
LA INTEGRACIÓN DE MODELOS DE INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

Autor:

JAVIER CEJUDO PRADO

Licenciado en Psicología

Licenciado en Psicopedagogía

Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en
Educación II (Orientación Educativa, Diagnóstico e Intervención
Psicopedagógica)

Facultad De Educación

Director:

DR. JUAN CARLOS PÉREZ GONZÁLEZ



**Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en
Educación II (Orientación Educativa, Diagnóstico e
Intervención Psicopedagógica)
Facultad de Educación**

ANEXO

**DISEÑO, DESARROLLO Y EVALUACIÓN DEL
PROGRAMA “DULCINEA” DE EDUCACIÓN
EMOCIONAL EN UN CENTRO DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA DESDE LA INTEGRACIÓN DE MODELOS
DE INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Autor:

JAVIER CEJUDO PRADO

Licenciado en Psicología

Licenciado en Psicopedagogía

Director:

DR. JUAN CARLOS PÉREZ GONZÁLEZ

ÍNDICE DEL ANEXO

PARTE PRIMERA: PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL “DULCINEA”

- ANEXO I. Sesión 1. Ficha técnica y materiales complementarios.
- ANEXO II. Sesión 2. Ficha técnica y materiales complementarios.
- ANEXO III. Sesión 3. Ficha técnica y materiales complementarios.
- ANEXO IV. Sesión 4. Ficha técnica y materiales complementarios.
- ANEXO V. Sesión 5. Ficha técnica y materiales complementarios.
- ANEXO VI. Sesión 6. Ficha técnica y materiales complementarios.
- ANEXO VII. Sesión 7. Ficha técnica y materiales complementarios.
- ANEXO VIII. Sesión 8 y 9. Ficha técnica y materiales complementarios.
- ANEXO IX. Sesión 10 y 11. Ficha técnica y materiales complementarios.
- ANEXO X. Sesión 12 y 13. Ficha técnica y materiales complementarios.
- ANEXO XI. Sesión 14 y 15. Ficha técnica y materiales complementarios.
- ANEXO XII. Sesión 16 y 17. Ficha técnica y materiales complementarios.
- ANEXO XIII. Cuestionario de satisfacción de la sesión del alumnado.
- ANEXO XIV. Enlaces a los vídeos y documentos audiovisuales utilizados.

PARTE SEGUNDA: DOCUMENTOS UTILIZADOS EN LA PUESTA EN MARCHA DEL PROGRAMA EN EL CENTRO.

- ANEXO XV. Convocatoria oficial para el desarrollo de proyectos de innovación en centros educativos no universitarios de la Consejería de Educación de Castilla La Mancha para el curso 2009/10.
- ANEXO XVI. Carta informativa y consentimiento informado.
- ANEXO XVII. Imagen del material entregado al profesorado implicado en el desarrollo del programa.

PARTE TERCERA: INSTRUMENTOS DE MEDIDA UTILIZADOS.

- ANEXO XVIII. STEU-ASF.
- ANEXO XIX. MH-5.

ANEXO XX. SCSR-J.

ANEXO XXI. EEMA-VS (Subescala Expectativas).

ANEXO XXII. Sociograma tipo GW.

ANEXO XXIII. Sociograma tipo clásico.

ANEXO XXIV. TEKE-AF

ANEXO XXV. EEIPESE (Inicial, procesual y final)

ANEXO XXVI. Cuestionario para la valoración de cada una de las sesiones por parte de los profesores.

ANEXO XXVII. Cuestionario para la valoración global por parte de los alumnos.

ANEXO XXVIII. Cuestionario para la valoración global por parte de los profesores.

ANEXO XXIX. Áreas y ordenadas de la distribución de la curva normal.

PARTE CUARTA: MATRICES DE CORRELACIONES.

ANEXO XXX. Matrices de correlaciones tiempo 1 (pretest).

ANEXO XXXI. Matrices de correlaciones tiempo 2 (postest 1).

ANEXO XXXII. Matrices de correlaciones tiempo 3 (postest 2).

INTRODUCCIÓN.

La presentación de este ANEXO, está configurada en varias partes. La primera parte hace referencia a las fichas técnicas y materiales complementarios necesarios para implementar el programa de educación emocional “Dulcinea”. La segunda parte se centra en los documentos utilizados en la puesta en marcha del programa “Dulcinea” de educación emocional en el centro educativo. La tercera parte recoge los instrumentos de medida utilizados en la evaluación del impacto del programa. La cuarta y, última incluye las matrices de correlaciones de las variables analizadas en el presente trabajo de investigación.

PARTE PRIMERA

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL “DULCINEA”

ANEXO I

Sesión 1. Ficha técnica y materiales complementarios.

SESIÓN 1

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “Nos metemos en el tema”.

OBJETIVOS

- Motivar a los alumnos para que sigan el programa con interés y participación activa.
- Concienciar al alumnado sobre la importancia de las emociones en su vida.
- Reflexionar sobre las propias emociones.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En primer lugar el profesor tutor leerá la introducción al programa. (Documento 1A).

Posteriormente proyectará el video “*Emociones aliadas*” (5 minutos). La finalidad principal de este video será reflexionar sobre la importancia de las emociones en nuestra vida. Después de la visión del video se dividirá al grupo en subgrupos de 4-5 alumnos que realizarán un breve comentario sobre el documental. Las cuestiones para plantear a los grupos son las siguientes:

1. ¿Qué emociones conocen?
2. ¿Cuáles consideran positivas y negativas?
3. Conclusiones que sacan del documental.

Los subgrupos deberán elegir un representante que será el que recogerá las aportaciones de su grupo para luego compartir con toda la clase lo que han hablado. Cuando los alumnos en los subgrupos hayan terminado se realizará una puesta en común de todas las aportaciones de los grupos (10-15 minutos).

Posteriormente se proyectará el video titulado “*Introducción: Miénteme*” (3’38 minutos) extraído de la serie “*Lie to me*” sobre la importancia de los gestos en la comunicación no verbal y su interpretación.

La finalidad principal de esta sesión es la actividad sobre Percepción emocional para ello utilizaremos el documento sobre percepción emocional.(Documento 1B)

En primer lugar se dividirá al grupo en equipos de 4 ó 5 alumnos. Tras esta división el profesor o profesora proyectará la presentación sobre “Percepción emocional”.

Los grupos deberán adivinar qué emoción es la que aparece en la diapositiva. Cuando algún grupo la haya adivinado se comentará brevemente la utilidad y características principales de dicha emoción.

Concluiremos con la evaluación de la satisfacción del alumnado con la sesión realizada.

MATERIALES:

Videos referidos anteriormente.

Documento 1A: Introducción al programa

Documento 1B: PPT “Percepción emocional”

Proyector. Ordenador. Folios

TIEMPO: 55 minutos.

ESTRUCTURA GRUPAL: I-PG-GG-PG

ORIENTACIONES:

- Propiciar la participación de todo el alumnado en la dinámica de la sesión.
- Recoger todos los materiales que sean elaborados por el alumnado en la carpeta de trabajo o portafolio.
- Realizar el cuestionario de satisfacción del alumnado.(Anexo XIII)

Nota: Todos los enlaces a los vídeos necesarios para la aplicación de la sesión se encuentran en el anexo XIV.

DOCUMENTO 1A

Introducción al programa.

INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA.

A lo largo de este curso vamos a realizar algunas sesiones en las que abordaremos algunas cuestiones relacionadas con las relaciones interpersonales, el autoconocimiento y la vida emocional en general. En la hora de tutoría vamos a llevar a cabo un conjunto de actividades de grupo que tienen como finalidad:

- Identificar nuestras emociones, analizando sus causas y sus consecuencias.
- Ayudar a conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás.
- Reflexionar sobre nuestras cualidades positivas y mejorables.
- Intentar mejorar el clima de convivencia de nuestra clase.
- Conocer y mejorar nuestras habilidades comunicativas.
- Potenciar nuestra autoestima.
- Mejorar en la gestión de los conflictos y desacuerdos que surjan con nuestros compañeros, con nuestros padres y profesores.

Las actividades que vamos a realizar requieren de vuestra implicación y participación. Esperamos que la experiencia os resulte interesante y atractiva y os pediremos vuestra opinión al concluir el curso escolar.

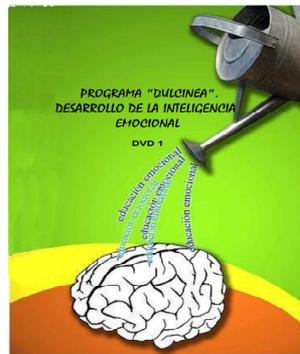
DOCUMENTO 1B

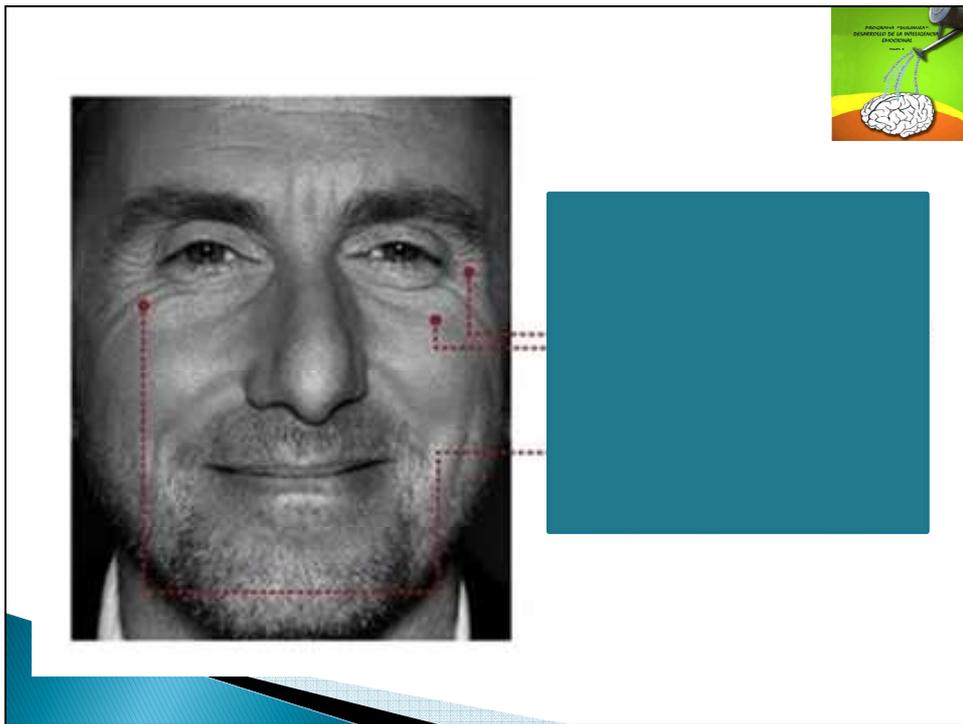
Presentación sobre percepción emocional.

(Adaptado de Ruiz-Aranda et al., 2013)

ACTIVIDAD 1

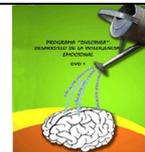
PERCEPCIÓN EMOCIONAL

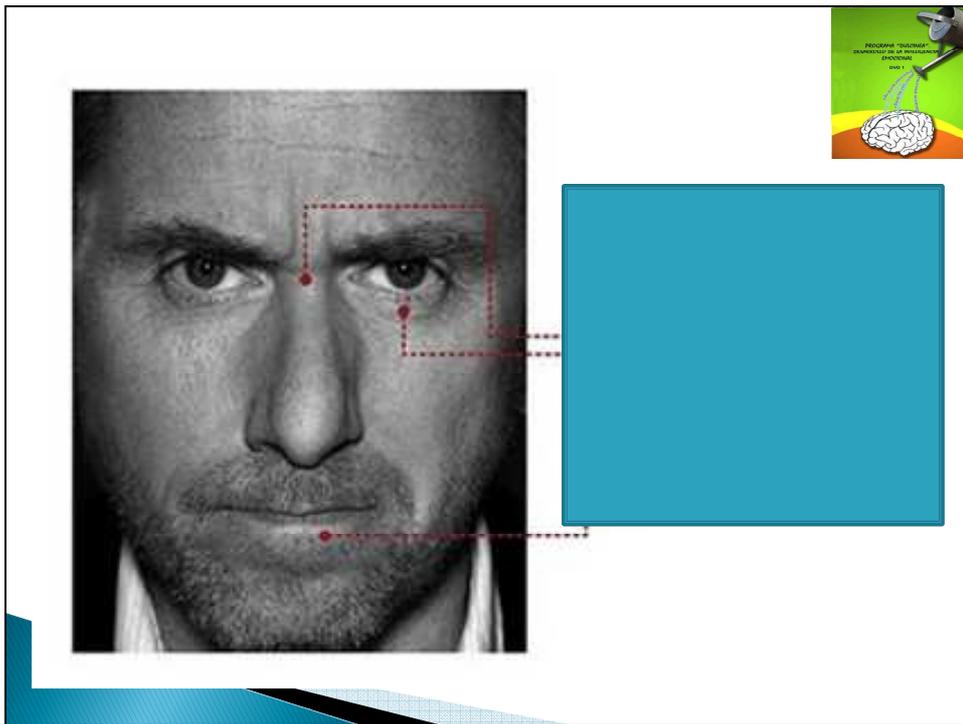




ALEGRÍA

- ▶ Es una emoción positiva.
- ▶ Apertura de ojos y boca.
- ▶ Sonrisa/carcajada.
- ▶ Elevación de mejillas.
- ▶ « Patas de gallo ».
- ▶ Aumento/ Descenso de la frecuencia cardíaca.
- ▶ Consecución de nuestras metas.





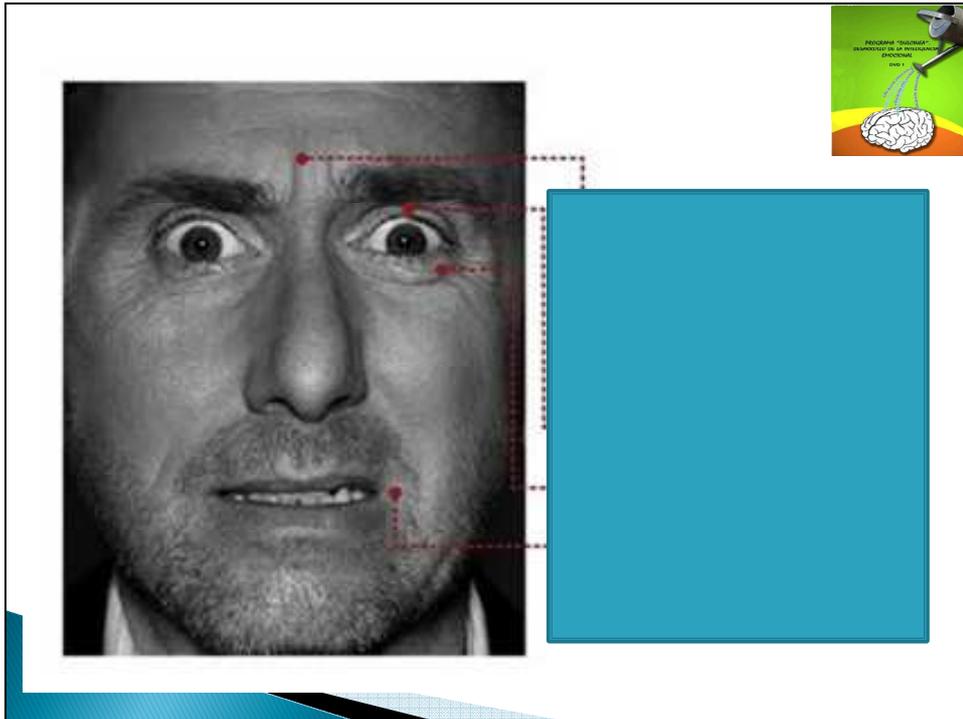
ENFADO/IRA

- ▶ Se produce en situaciones interpersonales.
- ▶ La situación se percibe como injusta, amenazante o como un obstáculo para conseguir nuestras metas.
- ▶ Gran tensión muscular.
- ▶ Ojos muy abiertos o entreabiertos como signo de defensa.
- ▶ Tendencia a mostrar los dientes.
- ▶ Incremento de la frecuencia cardíaca, presión sanguínea, tensión muscular.
- ▶ Aumento de la temperatura.
- ▶ Prepara para la acción y el ataque pero no tiene por qué convertirse en violencia.



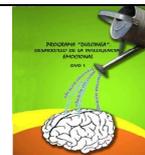
SORPRESA

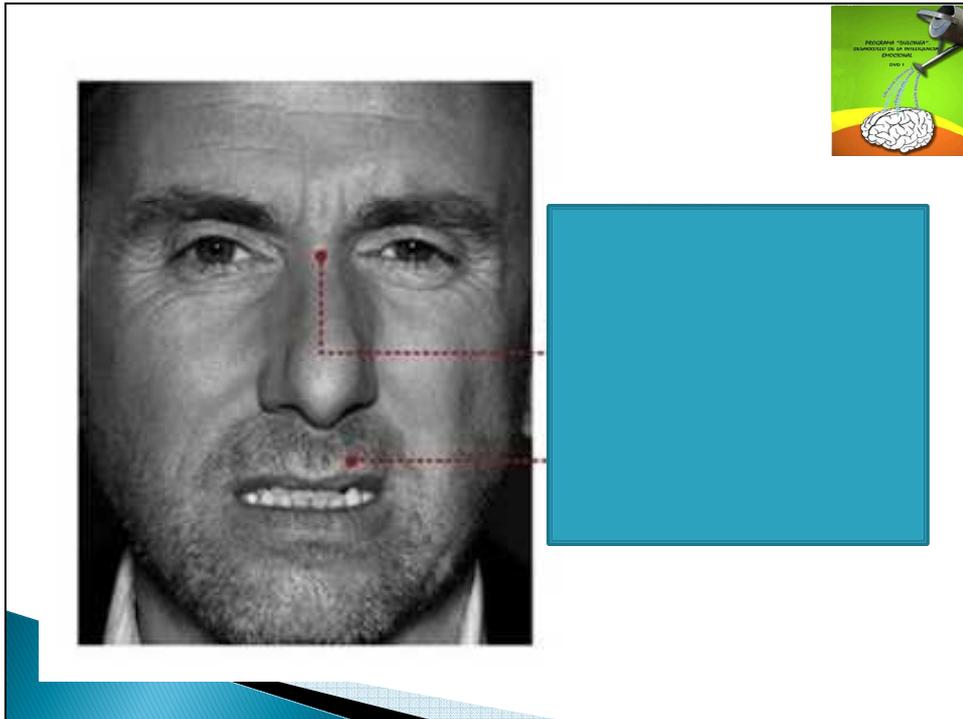
- ▶ Es una emoción neutra.
- ▶ Se produce ante una situación novedosa.
- ▶ Dirige la atención.
- ▶ Incremento de la actividad cognitiva.
- ▶ Abren los ojos y elevan las cejas.
- ▶ Descenso de la mandíbula.
- ▶ Apertura de la boca.
- ▶ Dilatación de las pupilas.
- ▶ Interrupción de la respiración.



MIEDO

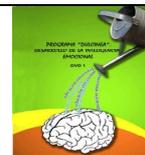
- ▶ Es una emoción negativa.
- ▶ Se produce ante una situación amenazante.
- ▶ Estremecimiento.
- ▶ Inmovilización durante unos segundos.
- ▶ Tendencia a enmudecer o dar gritos.
- ▶ Ojos abiertos.
- ▶ Boca abiertos y elevación de cejas.
- ▶ Desplazamiento de la comisura de los labios hacia atrás.
- ▶ Sudoración.
- ▶ Descenso de la temperatura corporal.
- ▶ Sequedad de boca.
- ▶ Malestar gástrico.





ASCO

- ▶ Provoca el rechazo de algo desagradable.
- ▶ Diferencias individuales e interculturales.
- ▶ Descenso y unión de cejas.
- ▶ Elevación de mejillas.
- ▶ Nariz fruncida.
- ▶ Elevación de barbilla.
- ▶ Descenso de parte del labio.
- ▶ Aumenta la frecuencia cardíaca.
- ▶ Aumenta la tensión muscular.
- ▶ Aumenta la frecuencia respiratoria.
- ▶ Aumenta la actividad gastrointestinal.



ANEXO II

Sesión 2. Ficha técnica y materiales complementarios.

SESIÓN 2

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “Conociendo emociones”

OBJETIVOS

- Conocer los tipos de emociones y sus clasificaciones.
- Percibir adecuadamente las emociones propias y ajenas.
- Reflexionar sobre la repercusión de las propias emociones y las emociones de los demás.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En primer lugar, el profesor tutor realizará un breve recordatorio sobre la sesión anterior, para ello utilizará el video titulado “*Microexpresiones: Lie to me*” (1’28 minutos).

Posteriormente dividirá al grupo en subgrupos de 4 ó 5 alumnos y repartirá el conjunto de emociones (Anexo 2A, adaptado de Vallés Arándiga, 2007) a cada uno de los grupos. El profesor cuenta con la clasificación correcta de emociones y estados de ánimo (Anexo 2B). Cada grupo deberá nombrar un representante para, en la segunda parte de la actividad, explicar las respuestas del grupo.

El objetivo principal de esta actividad es que los alumnos se familiaricen con lo que podríamos denominar “Vocabulario emocional” y que distingan las diferentes familias emocionales y las características diferenciales de cada una de ellas.

Posteriormente, se llevará a cabo, una puesta en común con las conclusiones. Comenzará el grupo que el profesor designe, los demás grupos realizarán las aportaciones que tengan con respecto a la familia emocional que se esté trabajando. (Duración 18-20 minutos).

Concluiremos con la evaluación de la satisfacción del alumnado con la sesión realizada.

MATERIALES:

Videos referidos anteriormente.

Proyector. Ordenador.

Documentos 2A y 2B.

TIEMPO: 55 minutos.

ESTRUCTURA GRUPAL: PG-GG-PG-GG

ORIENTACIONES:

- Propiciar la participación de todo el alumnado en la dinámica de la sesión.
- Recoger todos los materiales que sean elaborados por el alumnado en la carpeta de trabajo o portafolio.
- Realizar el cuestionario de satisfacción del alumnado. (Anexo XIII)

Nota: Todos los enlaces a los vídeos necesarios para la aplicación de la sesión se encuentran en el anexo XIV.

DOCUMENTO 2A.

**Clasificación de las emociones (Adaptado de Vallés
Arándiga, 2007)**

CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

CLASIFICA LAS EMOCIONES Y ESTADOS DE ÁNIMO EN SU FAMILIA SENTIMENTAL CORRESPONDIENTE. DESPUÉS COMPRUEBA SI ESTÁN CLASIFICADAS SEGÚN CADA “FAMILIA EMOCIONAL.

ALEGRÍA, RABIA, DESESPERACIÓN, REPUGNANCIA, CÓLERA, AFLICCIÓN, PENA, IRA, SATISFACCIÓN, FURIA, FOBIA, IRRITABILIDAD, VIOLENCIA, ESTRÉS, ENFADO, OFUSCACIÓN, TEMOR, DESPRECIO, HORROR, PÁNICO, SUSTO, PAVOR, ANSIEDAD, INQUIETUD, FELICIDAD, PREOCUPACIÓN, DESAZÓN, NERVIOSISMO, ALTERACIÓN, DEPRESIÓN, DECEPCIÓN, PESIMISMO, PESAR, DESCONSUELO, MELANCOLÍA, DESGANA, ABATIMIENTO, INQUIETUD, GOZO, ENTUSIASMO, OPTIMISMO, HOSTILIDAD, ANGUSTIA, ENOJO, ANTIPATÍA, RESENTIMIENTO, RECHAZO, RECELO, ASCO.

1. ALEGRÍA

2. MIEDO

3. ANSIEDAD

4. TRISTEZA.

5. RABIA

6. AVERSIÓN

DOCUMENTO 2B

Clasificación correcta de las emociones en sus familias.

(Adaptado de Vallés Arándiga, 2007)

1. RABIA

Rabia, cólera, ira, furia, irritabilidad, violencia, enojo, enfado, ofuscación.

2. MIEDO

Temor, horror, pánico, fobia, susto, pavor.

3. ANSIEDAD

Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, desazón, nerviosismo, alteración inquietud, ansiedad.

4. TRISTEZA.

Depresión, decepción, pesimismo, aflicción, pesar, desconsuelo, melancolía, desgana, abatimiento, pena.

5. ALEGRÍA

Alegría, felicidad, entusiasmo, optimismo, satisfacción, gozo.

6. AVERSIÓN

Hostilidad, desprecio, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia.

ANEXO III

Sesión 3. Ficha técnica y materiales complementarios.

SESIÓN 3

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “Qué siento, qué sienten”.

OBJETIVOS:

- Realizar un adecuado reconocimiento e identificación de las emociones propias y ajenas.
- Comprender mejor las causas que producen las diferentes emociones.
- Reconocer las emociones de los demás: sus causas y sus consecuencias.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

En primer lugar el profesor tutor leerá la sinopsis de la película “*Cobardes*” (Documento 3A). Posteriormente el profesor-tutor proyectará el Corte 1 de la película “*Cobardes*” (8,44 minutos). Posteriormente proyectará el video de la canción “*El Cos: Acoso escolar*” (2,23 minutos). La finalidad principal de estos dos videos será reflexionar sobre la problemática del acoso escolar. Se realizará un breve debate en gran grupo sobre qué es el acoso escolar, sus causas y consecuencias.

Después de la visión de los videos se dividirá al grupo en subgrupos de 4-5 alumnos que realizarán un breve comentario sobre las escenas escogidas.

Las cuestiones para plantear serán las siguientes:

1. ¿Qué creéis que está pasando?
2. ¿Cómo crees que se puede sentir el protagonista?
3. ¿Cómo te sientes tú con lo que le está pasando al protagonista?
4. ¿Cómo crees que se deben sentir los compañeros que se meten con el protagonista?

Los subgrupos deberán elegir un representante que será el que recogerá las aportaciones de su grupo para luego compartir con todo la clase lo que han hablado. Cuando los alumnos en los subgrupos hayan terminado se realizará una puesta en común de todas las aportaciones de los grupos (10-15 minutos).

Posteriormente proyectaremos el corte 2 de la película que (4’42 minutos) Los alumnos estarán divididos por los mismos grupos y responderán a las siguientes

cuestiones

1. ¿Qué harías tú, si tuvieras una situación similar a la que tiene el protagonista?

2. ¿Qué podría hacer el protagonista para intentar solucionar el problema?

Para terminar la actividad los representantes de los grupos compartirán sus aportaciones con todos sus compañeros.

Concluiremos con la evaluación de la sesión.

MATERIALES:

Videos referidos anteriormente.

Documento 3A.

Proyector. Ordenador. Folios

TIEMPO: 55 minutos.

ESTRUCTURA GRUPAL: GG-
PG-GG-PG-GG

ORIENTACIONES:

- Propiciar la participación de todo el alumnado en la dinámica de la sesión.
- Recoger todos los materiales que sean elaborados por el alumnado en la carpeta de trabajo o portafolio.
- Realizar el cuestionario de satisfacción del alumnado. .(Anexo XIII)

Nota: Todos los enlaces a los vídeos necesarios para la aplicación de la sesión se encuentran en el anexo XIV.

DOCUMENTO 3A

Sinopsis película “*Cobardes*” y actividades propuestas.

FICHA TÉCNICA DE LA PELÍCULA "COBARDES"

<u>FICHA TÉCNICA PELÍCULA "COBARDES"</u>
Título: Cobardes
País: España
Género: Drama
Año de producción: 2008
Duración: 89 min.
Productora: Filmax
Director: José Corbacho y Juan Cruz
Guión: José Corbacho y Juan Cruz
Reparto: Eduardo Garé (Gaby), Eduardo Espinilla (Guille), Elvira Mínguez (Merche), Paz Padilla (Magda), Lluís Homar (Guillermo), Antonio de la Torre (Joaquín), Ariadna Gaya (Carla), Javier Bódalo (Chape), María Molins, Eduardo de la Torre.
Música: Pablo Sala
Fotografía: David Omedes
Montaje: David Gallart
Dirección artística: Balter Gallart
Vestuario: María Engo
SINOPSIS
Gaby es un niño de catorce años. En el instituto hay un grupo de compañeros de clase que le amenazan, insultan e incluso le agreden por el simple hecho de ser pelirrojo. Guille, el cabecilla, en apariencia un chico normal, buen estudiante y deportista presenta conductas agresoras sobre Gaby. Gaby intentará por todos los medios escapar de esta situación.

UTILIZACIÓN DE LA PELÍCULA EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS.

CORTE 1: Escena o corte 1: Desde 1:54 minutos hasta el 10:37 minutos (Duración: 8,44min)

CORTE 2: Escena o corte 3: Desde 55,34 minutos hasta 60,16 minutos (Duración: 4,42min)

<u>NÚMERO DE SESIÓN</u>	<u>TÍTULO DE LA SESIÓN</u>	<u>ESCENA O CORTE DE LA PEÍCULA</u>
SESIÓN 3	Percepción emocional	Escena o corte 1: Desde 1:54 minutos hasta el 10:37 minutos. (Duración: 8,44min)
		Escena o corte 2: Desde 55,34 minutos hasta 60,16 minutos (Duración: 4,42min)

ANEXO IV

Sesión 4. Ficha técnica y materiales complementarios.

SESIÓN 4

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “Cómo me veo, cómo me valoro”.

OBJETIVOS:

- Desarrollar las posibilidades de autoconocimiento con la finalidad de ser conscientes de nuestras capacidades y limitaciones.
- Reflexionar sobre la importancia que tiene la visión sobre nosotros mismos, en nuestra vida.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

En primer lugar el profesor tutor proyectará la canción “*Autoestima*” de Curri C (Duración 2,27) Posteriormente, todo el grupo, realizará una lluvia de ideas sobre el concepto de autoestima, para qué sirve, consecuencias de una autoestima adecuada e inadecuada (Duración 15-20 minutos).

La sesión continuará con la proyección del documento (Anexo 4A) sobre “Autoestima” en la última diapositiva de esta breve presentación, se encuentra la segunda actividad de la sesión

El profesor repartirá a todos los alumnos el documento Listado de Adjetivos para la Evaluación del Autoconcepto (LAEA) (Anexo 4B), y solicitará a los alumnos que intenten definirse con los adjetivos que aparecen en el documento, es decir, cómo son, cómo se ven a sí mismos. (Nota: *Es importante que utilicen el máximo número de adjetivos*). La finalidad principal de esta actividad será reflexionar sobre la visión que los alumnos tienen sobre sí mismo. (Duración 10-15 minutos). Después los alumnos podrán compartir con el grupo clase lo que han realizado.

El profesor tutor comentará la importancia del equilibrio entre los aspectos positivos y los negativos. Posteriormente el profesor-tutor proyectará el video sobre la autoestima (Duración 1,50).

Concluiremos con la evaluación de la sesión.

MATERIALES:**TIEMPO:** 55 minutos.

Videos referidos anteriormente.

ESTRUCTURA GRUPAL:
GG-GG-I-GG

Documento 4A. PPT “La autoestima”

Documento 4B. LAEA.

Ordenador.

Proyector.

Folios

ORIENTACIONES:

- Propiciar la participación de todo el alumnado en la dinámica de la sesión.
- Recoger todos los materiales que sean elaborados por el alumnado en la carpeta de trabajo o portafolio.
- Realizar el cuestionario de satisfacción del alumnado. (Anexo XIII)

Nota: Todos los enlaces a los vídeos necesarios para la aplicación de la sesión se encuentran en el anexo XIV.

DOCUMENTO 4A

Presentación sobre autoestima.



AUTOESTIMA



Es la imagen que tengo de mí mismo, abarca mi apariencia, mis conocimientos, mi capacidad, mis cualidades ...

Mi autovaloración está influenciada por mis vivencias, mi historia personal y sobre todo la valoración que hacen de mí las personas importantes en mi vida.



AUTOESTIMA



UNA ADECUADA AUTOESTIMA EXIGE UNA VALORACIÓN DE MIS CUALIDADES, VIRTUDES, CAPACIDADES Y “COSAS QUE SÉ HACER BIEN”

EJERCICIO PARA TODOS.



1. DESCRÍBETE A TI MISMO. ¿Cómo soy? ¿Cómo me veo?

UTILIZA EL DOCUMENTO QUE TE APORTA EL PROFESOR.



Algo interesante sobre la Autoestima



El grado de autoestima puede ser un factor determinante del éxito o fracaso en tareas escolares.

Si creo que me va a salir mal, si los que me rodean lo creen así, posiblemente salga mal.

DOCUMENTO 4B

**Listado De Adjetivos Para La Evaluación Del Autoconcepto
(LAEA). (Garaigordobil, 2004)**

INSTRUCCIONES

Lee los adjetivos que se presentan a continuación y marca con una X todos los adjetivos que sirven para describirte o definirte como persona

	Cariñosa		Activa, con iniciativa		Agresiva
	Atractiva		Capaz		Reservada
	Cooperativa		Inteligente		Ansiosa, nerviosa, tensa
	Valiente		Segura de mí misma		Torpe
	Sincera		Sensible		Dominante, mandona
	Considerada con los demás		Constante, perseverante		Cobarde
	Buena		Observadora		Cruel
	Tolerante		Reflexiva		Desconfiada, suspicaz
	Fuerte		Emotiva		Egoísta, insolidaria
	Amistosa		Con sentido del humor		Triste
	Alegre		Imaginativa		Pesimista
	Simpática		Curiosa		Estúpida
	Generosa		Con amplios intereses		Envidiosa
	Confiada		Atraída por lo nuevo		Sumisa
	Optimista		Emprendedora		Astuta
	Responsable		Arriesgada-audaz		Perezosa
	Organizada		Abierta		Lenta
	Sociable		Ingeniosa-original		Caprichosa
	Pacífica		Independiente		Insatisfecha
	Tranquila		Perfeccionista		Pasiva

ANEXO V

Sesión 5. Ficha técnica y materiales complementarios.

SESIÓN 5

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “¿Podemos, Sí!”.

OBJETIVOS:

- Fomentar el autoconocimiento, tanto de nuestras limitaciones como de nuestras posibilidades.
- Comprender mejor la importancia de las propias expectativas de éxito en las tareas diarias.
- Reconocer las limitaciones que nos imponemos a nosotros mismos.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

En primer lugar el profesor tutor proyectará el video “*Anuncio: Adidas Messi*” (1,03 min). Se comentará, en gran grupo, brevemente la temática del video. El profesor hará hincapié en la importancia de ser consciente de las capacidades y limitaciones personales, con la finalidad de aprovechar nuestras posibilidades para conseguir nuestros objetivos y sueños (10-15 minutos).

Después el profesor leerá la sinopsis de la película “*En busca de la Felicidad*” (Anexo 5A). Posteriormente proyectará el video de la película “*En busca de la Felicidad*” (2,08 minutos). La finalidad principal de este video será que los alumnos reflexionen sobre la importancia de creerse capaces de superar los obstáculos que nos va poniendo el día a día, también sobre la importancia de mantener una actitud positiva y optimista. Después de la visión del video se dividirá al grupo en subgrupos de 4-5 alumnos que realizarán un breve comentario sobre las escenas escogidas.

Las cuestiones para plantear son:

1. ¿Cómo crees que se puede sentir el protagonista? ¿Y su hijo?
2. ¿Cómo afronta sus problemas, huyendo o buscando soluciones?
3. ¿Cuál es tu sueño, tu objetivo?
4. ¿Qué tienes que hacer para conseguirlo?

5. ¿Conoces a alguien que le haya pasado algo similar que al protagonista?

Los subgrupos deberán elegir un representante que será el que recogerá las aportaciones de su grupo para luego compartir con toda la clase lo que han hablado. Cuando los alumnos en los subgrupos hayan terminado se realizará una puesta en común de todas las aportaciones de los grupos (20-25 minutos).

Concluiremos con la evaluación de la sesión.

MATERIALES:

Videos referidos anteriormente.

Documento 5A: Sinopsis “*En busca de la felicidad*”.

Proyector. Ordenador.

Folios

TIEMPO: 55 minutos.

ESTRUCTURA GRUPAL: GG-PG-GG-GG

ORIENTACIONES:

- Propiciar la participación de todo el alumnado en la dinámica de la sesión.
- Recoger todos los materiales que sean elaborados por el alumnado en la carpeta de trabajo o portafolio.
- Realizar el cuestionario de satisfacción del alumnado. (Anexo XIII)

Nota: Todos los enlaces a los vídeos necesarios para la aplicación de la sesión se encuentran en el anexo XIV.

DOCUMENTO 5A

Sinopsis de la película “*En busca de la Felicidad*”

FICHA TÉCNICA PELÍCULA "EN BUSCA DE LA FELICIDAD"

Título: En busca de la felicidad

País: EEUU

Género: Drama

Año de producción:2006

Duración: 116 minutos.

Productora: Columbia Pictures

Director: Gabriele Muccino

Guión: Steven Conrad

Reparto: Will Smith, Thandie Newton, Jaden Smith, Dan Castellaneta, Brian Howe, James Karen, Kurt Fuller, Mark Christopher Lawrence

Música: Andrea Guerra

SINOPSIS

En busca de la felicidad es una película que se centra en la actitud de Chris Gardner que lucha por sobrevivir, a pesar de sus valiosos intentando mantener unida y cuidada a la familia. Las tensiones económicas de la familia hacen que se separe de Linda, la madre de su hijo de cinco años Christopher. Chris, tiene que cuidar de su hijo solo. Hace todo lo posible por tener un empleo.. Consigue unas prácticas en una prestigiosa compañía y, aunque no percibe salario alguno, acepta con la esperanza de obtener un trabajo y un futuro prometedor.

Sin ningún recurso económico y social , Chris y su hijo son desahuciados del piso que habitan, y se ven obligados a acudir a centros de acogida, estaciones de autobús, de metro, cuartos de baño públicos o cualquier otro refugio donde pasar la noche.

A pesar de su situación desesperante lucha sin descanso y con mucha fuerza y optimismo. En ningún momento deja cumplir sus obligaciones parentales y se muestra cariñoso y comprensivo, fomentando el afecto y la confianza que su hijo ha depositado en él para superar los obstáculos que se le presentan.

ANEXO VI

Sesión 6. Ficha técnica y materiales complementarios.

SESIÓN 6

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “Reflexionando sobre mí”.

OBJETIVOS:

- Fomentar el autoconocimiento emocional.
- Comprender el manejo del diario emocional. Este diario pretende que los alumnos sean consciente de la relación entre pensamientos- emociones y nuestro comportamiento.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

En primer lugar el profesor tutor proyectará la escena de la película “*Cobardes 3*” (Duración: 1,38 min). La finalidad principal de este video será que los alumnos reflexionen sobre la relación existente entre pensamientos, emociones o sentimientos y nuestro comportamiento. Después de la visión del video se dividirá al grupo en subgrupos de 4-5 alumnos que realizarán un breve comentario sobre la escena escogida.

Las cuestiones que se plantearán serán las siguientes:

1. Describir la situación que ocurre en esta escena.
2. ¿Cómo crees que se puede sentir el protagonista cuando sus compañeros le dejan encerrado en el baño?
3. ¿Qué crees que pensaría Gaby? ¿Cuáles serían sus pensamientos?
4. Después de que Gaby agrediera a su compañero ¿Cómo se sentiría? ¿Cuáles serían sus pensamientos?
5. ¿Qué podríamos aprender de lo que ha ocurrido? ¿Qué conclusiones sacamos?

Los subgrupos deberán elegir un representante que será el que recogerá las aportaciones de su grupo para luego compartir con todo la clase lo que han hablado. Cuando los alumnos en los subgrupos hayan terminado se realizará una puesta en común de todas las aportaciones de los grupos (15-20 minutos).

Posteriormente el profesor repartirá los ejemplares del diario emocional a todos los alumnos (Anexo 6A) y, después explicará un ejemplo (Anexo 6B). Los alumnos, individualmente, deberán analizar, al menos, una situación que les

haya ocurrido recientemente y recogerla en el modelo de diario emocional que le será facilitado por el profesor tutor (20-25 minutos).

Es importante que se incida en la importancia de realizar esta actividad en casa.

Concluiremos con la evaluación de la sesión.

MATERIALES:

TIEMPO: 55 minutos.

Videos referidos anteriormente.

ESTRUCTURA GRUPAL: PG-
GG- I

Anexo 6A: Diario emocional

Anexo 6B: Ejemplo del diario emocional.

Proyector.

Ordenador.

Folios

ORIENTACIONES:

- Propiciar la participación de todo el alumnado en la dinámica de la sesión.
- Recoger todos los materiales que sean elaborados por el alumnado en la carpeta de trabajo o portafolio.
- Realizar el cuestionario de satisfacción del alumnado. (Anexo XIII)

Nota: Todos los enlaces a los vídeos necesarios para la aplicación de la sesión se encuentran en el anexo XIV.

DOCUMENTO 6A

Diario emocional.

Diario emocional

DESCRIBE UNA SITUACIÓN QUE TE HA PASADO ESTA SEMANA	¿Qué me pasó o sucedió? Relata lo que te ocurrió.
ACCIÓN	Lo que sentí (en un principio) fue...
	Lo que pensé fue (en un principio)...
RESPUESTA	Luego me sentí...
	Luego pensé....
APRENDIZAJE	La próxima vez intentaré...

DOCUMENTO 6B

Ejemplo de Diario emocional.

EJEMPLO DE DIARIO EMOCIONAL

EJEMPLO 2: MARÍA 14 AÑOS

Ejemplo de Diario emocional

DÍA:	
DESCRIBE UNA SITUACIÓN QUE TE HA PASADO ESTA SEMANA	¿Qué me pasó o sucedió? Relata lo que te ocurrió. <i>Mi amiga me ha regalado algo que llevaba esperando mucho tiempo.</i>
ACCIÓN	Lo que sentí (en un principio) fue... <i>Alegría, amor, sorpresa y gratitud</i>
	Lo que pensé fue (en un principio)... <i>Que soy muy afortunada por tener una amiga, así. Que se lo iba a agradecer</i>
RESPUESTA	Luego me sentí... <i>Complacida, contenta y orgullosa de mí, porque se lo supe agradecer.</i>
	Luego pensé.... <i>Es estupendo tener amigos.</i>
APRENDIZAJE	La próxima vez intentaré... <i>Regalarle yo también algo, o por lo menos, demostrárselo de alguna manera.</i>

ANEXO VII

Sesión 7. Ficha técnica y materiales complementarios.

SESIÓN 7

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “Hoy todo vuelve a sonreír”.

OBJETIVOS:

- Valorar objetivamente la realidad, con sus aspectos positivos y negativos, como nuestro punto de partida.
- Entender la importancia de realizar esfuerzos para encontrar soluciones, ventajas y posibilidades en las situaciones vitales.
- Creer en la propia capacidad de alcanzar nuestras metas y resultados positivos en el futuro.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

En primer lugar el profesor tutor proyectará el video de la canción de Shakira “*Sale el Sol*” (3,30 min). La canción versa sobre la importancia de poseer un optimismo adecuado. Después de la visión del video se dividirá al grupo en subgrupos de 4-5 alumnos que realizarán un breve comentario sobre la temática de la canción. Se facilitará a los alumnos la letra de la canción.

Las cuestiones que se plantearán vienen recogidas en el documento 7A.

Los subgrupos deberán elegir un representante que será el que recogerá las aportaciones de su grupo para luego compartir con todo la clase lo que han hablado. Cuando los alumnos en los subgrupos hayan terminado se realizará una puesta en común de todas las aportaciones de los grupos (20-25 minutos).

Después el profesor tutor leerá la sinopsis de la película “*La vida es Bella*” Posteriormente proyectará la escena o corte de la película “*La vida es Bella*” (6,05 min) recogida en el documento 7B. La finalidad principal de esta actividad será que los alumnos, en gran grupo, reflexionen sobre su propia visión de la vida y sobre la importancia de creerse capaces de superar los obstáculos que nos va poniendo el día a día, también sobre la importancia de mantener una actitud vital positiva y optimista. (15- 20 minutos).

Para concluir se proyectará la presentación sobre “Optimismo”. (Documento 7C)

Material optativo: Análisis de Frases sobre optimismo. (Documento 7D).

Concluiremos con la evaluación de la sesión.

MATERIALES:

Videos referidos anteriormente.

Ficha técnica de la película.
Incluye las escenas seleccionadas.

Documento 7A: Cuestiones sobre la canción

Documento 7B: Sinopsis y escena de la película “*La vida es bella*”.

Documento 7C: PPT
“Autoestima”

Documento 7D: Frases sobre optimismo.

TIEMPO: 55 minutos.

ESTRUCTURA GRUPAL: GG-
PG-GG-GG

ORIENTACIONES:

- Propiciar la participación de todo el alumnado en la dinámica de la sesión.
- Recoger todos los materiales que sean elaborados por el alumnado en la carpeta de trabajo o portafolio.
- Realizar el cuestionario de satisfacción del alumnado. (Anexo XIII)

Nota: Todos los enlaces a los vídeos necesarios para la aplicación de la sesión se encuentran en el anexo XIV.

DOCUMENTO 7A

Cuestiones sobre la canción de Shakira “*Sale el sol*”.

“HOY TODO VUELVE A SONREIR”



Reflexionar en grupos las siguientes cuestiones:

1. ¿Cuál es el tema central de la canción?
2. ¿Es interesante el tema para tu día a día?
3. ¿Cuáles son las frases o frase clave que puede resumir el contenido de la canción?
4. ¿Qué sentimientos y emociones ha despertado en ti la canción?
5. ¿Qué frases o palabras te han impactado más? ¿Por qué?
6. ¿Produce optimismo o depresión?
7. ¿Conoces alguna canción que te de “buen rollo”, es decir, sea optimista?

DOCUMENTO 7B

Sinopsis y utilización de la película “*La vida es bella*”

FICHA TÉCNICA PELÍCULA "LA VIDA ES BELLA"

Título: "La vida es bella"

País: Italia

Género: Drama-Comedia

Año de producción: 1997

Duración: 115 minutos

Director: Roberto Benigni

Guión: Roberto Benigni

Reparto: Roberto Benigni, Nicoletta Braschi, Giustino Durano, Sergio Bini, Marisa Paredes, Horst Buchholz y Lidia Alfonsi.

Fotografía: Tonino Delli Colli.

SINOPSIS

La película se enmarca en Italia en el comienzo de la Segunda Guerra Mundial durante el mandato de Mussolini. El protagonista es Guido Orefice, un joven judío que trabaja como camarero en el Gran Hotel. Guido se enamora loca y apasionadamente de Dora, una profesora local, de origen católico.

Esta historia de amor, realizada incluso en tono de comedia cambia bruscamente. La segunda parte de la película, la familia que Guido, Dora y su pequeño Giosué es enviada a un campo de concentración. Una vez allí, pese al horror y la desesperación, Guido idea planifica un "gran juego" con la finalidad de defender a su hijo de la sinrazón, racismo y violencia que hay en el campo de exterminio nazi

Así, Guido idea un juego en el que ambos deben participar para competir por el máximo premio: un tanque blindado. La creativa idea del padre convence al niño de estar inmerso en el juego más grande y excitante jamás soñado, logrando mantener intactos los sueños del niño, hacerle creer que la vida es bella y que vale la pena vivirla con alegría.

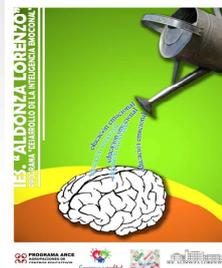
UTILIZACIÓN DE LA PELÍCULA EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS.

CORTE 1: Escena o corte 1: Desde 1:00:38 minutos hasta el 1:06:43 minutos
(Duración: 6,05min)

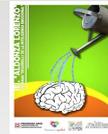
NÚMERO DE SESIÓN	Título de la sesión	Corte o escena utilizados
SESIÓN 7.	Optimismo rasgo	Escena o corte 1: Desde 1:00:38 minutos hasta el 1:06:43 minutos (Duración: 6,05min)

DOCUMENTO 7C

Presentación sobre el optimismo.



La vida optimista

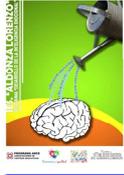


En la vida hay dos tipos de personas:

las que ven el vaso medio lleno

o las que ven el vaso medio vacío

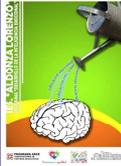




Es evidente que todos nos encontramos con dificultades en nuestras vidas causadas por: los exámenes, la convivencia con nuestros compañeros de clase y nuestros amigos , la exigencia en los estudios, las relaciones con mis padres y hermanos, etc.



Lo que realmente nos diferencia es la manera de encontrar las soluciones para enfrentarnos a ellas.

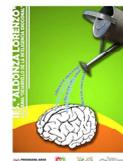


Cómo empiezas el día:

Cada mañana te despiertas con la ilusión renovada, con ganas de disfrutar de un nuevo día y pensando que algo bueno te puede suceder,

o

levantarse cada mañana es un suplicio. Cada nuevo día trae nuevos problemas, y harías lo que fuera por no tener que afrontarlos.



Cómo te relacionas con los demás:

Eres tú mismo en cualquier situación y aunque te gustaría agradar a los demás, lo principal es que te gustes a ti mismo,

o

intentas gustar a todo el mundo, aunque para ello tengas que forzarte a mostrarte especialmente abierto y simpático, haciendo cosas que no te gustan y renunciando a tu verdadera forma de ser.



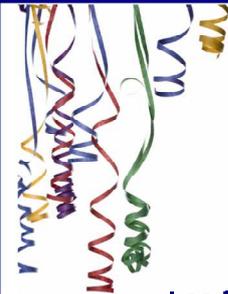


Cómo te evades:

Después de un día agotador, buscas desconectar practicando deporte, saliendo a pasear con los amigos, leyendo un buen libro o disfrutando de tu familia,

o

después de un día agotador, te quedas sin energía, buscas desconectar huyendo de tu entorno y refugiándote en tu mundo..

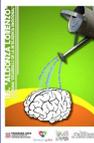


Cómo te diviertes:

Las fiestas con amigos son el mejor momento para estrechar lazos con los amigos, disfrutar de un rato agradable y ser tú mismo,

o

afrontas las fiestas con amigos con tensión. Intentas ser el protagonista, o si no lo consigues te refugias en ti mismo hasta que encuentras una excusa para marcharte.



DOCUMENTO 7D

Frases para reflexionar sobre el optimismo.

FRASES PARA REFLEXIONAR SOBRE EL OPTIMISMO

1. Un optimista es el que cree que todo tiene arreglo. Un pesimista es el que piensa lo mismo, pero sabe que nadie va a intentarlo. Jaime Perich (1941-1995) Humorista español.

2. Mantén tu rostro hacia la luz del sol y no verás la sombra. Helen Adams Keller (1880-1968) Escritora y conferenciante estadounidense

3. Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad, un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad. Winston Churchill (1874-1965) Político británico.

4. El optimista tiene siempre un proyecto; el pesimista, una excusa. Anónimo

5. No hay mal que por bien no venga. Refrán

6. A mal tiempo, buena cara. Refrán

7. El primer paso para la solución de los problemas es el optimismo. Basta creer que se puede hacer algo para tener ya medio camino hecho y la victoria muy cercana. John Baines (1935-?) Filósofo y científico chileno.

8. "Tengo mi propia versión del optimismo. Si no puedo cruzar una puerta, cruzaré otra o haré otra puerta. Algo maravilloso vendrá, no importa lo oscuro que esté el presente." (Rabindranath Tagore)

ANEXO VIII

Sesiones 8 y 9. Ficha técnica y materiales complementarios.

SESIÓN 8 y 9

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “Para mí la felicidad es...”.

OBJETIVOS:

- Facilitar la reflexión de los alumnos en torno a su percepción personal de la felicidad.
- Promover el intercambio y la expresión de emociones en el grupo.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

En primer lugar el profesor tutor proyectará los videos “*La felicidad en cuatro minutos: Amigos*” (4,28 min). En segundo lugar el profesor tutor leerá la sinopsis de la Película “*Planta 4ª*” y proyectará la escena 1 (9,39 min) recogidas en el documento 8A.

Las dos sesiones que recoge esta ficha, pretenden que los alumnos reflexionen sobre la importancia de la felicidad en sus vidas. Después de la visión de los videos, cada alumno (individualmente) reflexionará sobre qué es lo que le hace feliz (5-10 minutos). Posteriormente el alumno o alumnos que quieran podrán compartirlo con el gran grupo. Podemos utilizar el formato del programa de TV “59 segundos”. (30-40 minutos).

Posteriormente proyectará la presentación sobre la “Felicidad” (Documento 8B).

La finalidad principal de esta actividad será que los alumnos conozcan algunos consejos para sentirse más felices en sus vidas. (15- 20 minutos).

La siguiente actividad consiste en facilitar a los alumnos una serie de frases célebres sobre la felicidad (documento 8C). Para la realización de la actividad se dividirá al grupo en subgrupos de 4-5 alumnos que realizarán un breve comentario sobre las diferentes frases. Después serán ellos mismos quienes redacten y escriban alguna frase original sobre la felicidad. Estas frases originales serán recogidas en cartulinas y expuestas en el aula.

Material optativo: Video de “*La felicidad en cuatro minutos: Compartir momentos*” (4,09 min).

MATERIALES:

Videos referidos anteriormente.

Ficha técnica de la película.
Incluye las escenas seleccionadas.

Documento 8A: Sinopsis y escena de la película “*Planta 4ª*”.

Documento 8B: PPT “La felicidad”

Documento 8C: Frases célebres sobre la felicidad.

Proyector. Ordenador.

Folios, rotuladores y cartulinas.

TIEMPO: 55 minutos cada una.

ESTRUCTURA GRUPAL: GG-
I-GG-PG-GG

ORIENTACIONES:

- Propiciar la participación de todo el alumnado en la dinámica de la sesión.
- Recoger todos los materiales que sean elaborados por el alumnado en la carpeta de trabajo o portafolio.
- Realizar el cuestionario de satisfacción del alumnado. (Anexo XIII)

Nota: Todos los enlaces a los vídeos necesarios para la aplicación de la sesión se encuentran en el anexo XIV.

DOCUMENTO 8A

Sinopsis de la película “*Planta 4^{ta}*”

FICHA TÉCNICA PELÍCULA "Planta 4ª"

Título: "Planta 4ª"

País: España

Género: Comedia/Drama

Año de producción: 2003

Duración: 100 minutos.

Director: Antonio Mercero

Guión: Albert Espinosa y Antonio Mercero.

Reparto (entre otros) : Juan José Ballesta, Luis Ángel Priego, Gorka Moreno y Alejandro Zafra

SINOPSIS

Unos adolescentes de unos quince años están ingresados en la Planta 4ª de un hospital. Son pacientes con cáncer óseo, que son sometidos a diferentes tratamientos y pierden el pelo e incluso alguna extremidad.

Jorge ha ingresado a consecuencia de un accidente de tráfico y los doctores tratan de averiguar si aquella mancha de la radiografía es un signo de un cáncer. Mientras, los demás jóvenes: Miguel Ángel, Izan y Dani, intentan introducirlo en su grupo, primero movidos por la necesidad de contar con un nuevo jugador para el equipo de baloncesto en silla de ruedas, pero después, por sintonía y amistad.

La película hace un recorrido por los diferentes episodios que les suceden en el interior del hospital, desde las situaciones habituales como las comidas y los ejercicios de rehabilitación, pasando por las escapadas por las distintas salas del edificio, las bromas a enfermeras y compañeros, los baños de sol en la terraza al acecho de una modelo imaginaria, los partidos de baloncesto..., hasta llegar a competir por los pasillos en una disputada carrera de sillas de ruedas. Se alternan los episodios dramáticos con otros más felices, como sucede con la pérdida de su amigo Pepino y, por el contrario, con los

resultados satisfactorios de los análisis de Jorge.

UTILIZACIÓN DE LA PELÍCULA EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS.

CORTE 1: Escena o corte 1: Desde 6:35 minutos hasta el 16:14 minutos (Duración: 9,39min)

NÚMERO DE SESIÓN	Título de la sesión	Corte o escena utilizados
SESIÓN 8 y 9.	Felicidad rasgo	Escena o corte 1: Desde 6:35 minutos hasta el 16:14 minutos (Duración: 9,39min)

DOCUMENTO 8B

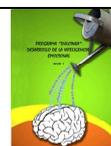
Presentación sobre la felicidad.



En busca de la felicidad



~~¿Quién es más feliz?~~



Definición de felicidad



- ▶ La felicidad es un estado de ánimo que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada y buena.
- ▶ Este estado propicia paz interior, al mismo tiempo que estimula a conquistar nuevas metas.
- ▶ Es una condición interna de satisfacción, alegría.

Características de la gente feliz



- ▶ Alta autoestima, autocontrol.
- ▶ Optimismo y actitud positiva ante la vida.
- ▶ Satisfacción personal.
- ▶ Intentar mejorar en todos los ámbitos de su vida.





CONSEJOS PARA SER UNA PERSONA FELIZ

Rasgo 1: Ser más activo y permanecer ocupado



- ▶ Realizar actividades agradables.
- ▶ Hacer deporte.
- ▶ Actividades sociales



Rasgo 2. Dedicar más tiempo a la vida social



- ▶ La gente feliz participa en actividades sociales:
 - A nivel formal: organizaciones, clubes, asociaciones.
 - A nivel informal: amigos, vecinos, familia...

Rasgo 3: Intentar mejorar en los estudios



- ▶ La gente más feliz parece interesada y satisfecha con su estudio.



Rasgo 4: Organizarse mejor



- ▶ Realizar una buena planificación, a corto, medio y largo plazo.
- ▶ La felicidad es directamente proporcional al tiempo que pasamos haciendo actividades agradables.



Rasgo 5: No agobiarse



- ▶ La felicidad es inversamente proporcional al tiempo que empleamos en pensamientos negativos.

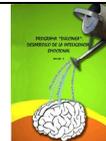


Rasgo 6: Desarrollar un pensamiento positivo y optimista



1. El optimismo es una interpretación positiva de los acontecimientos.
2. En la vida hay cosas positivas y negativas (centrarnos en las positivas)
3. Optimismo adecuado.

Rasgo 7: Trabajar en busca de una personalidad sana



- ▶ “Quiérete”.
- ▶ “Conócete” .
- ▶ “Acéptate” con tus imperfecciones.



Rasgo 8: Ser UNO mismo



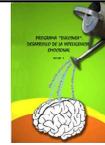
- ▶ “Natural”, “auténtico”, “sincero”, “a gusto”, “honesto”, “expresivo”, “franco”, “real”, “abierto”...
- ▶ Es más cómodo.
- ▶ La gente se fía más.



Rasgo 9: Gestionar adecuadamente las emociones negativas y potenciar las positivas



Rasgo 10: Apreciar la felicidad



- ▶ ¿Qué posición ocupa “la felicidad” en nuestra escala de valores?
- ▶ La gente feliz considera su felicidad como “la mayor preocupación de su vida”.
- ▶ Reflexiona sobre la felicidad.
- ▶ Mayor sensibilidad para apreciar las emociones felices en la vida.

ACTUALMENTE ¿Cuál es mi nivel de felicidad?



Nada feliz

Muy feliz



DOCUMENTO 8C

Frases sobre la felicidad para facilitar la reflexión.

FRASES SOBRE LA FELICIDAD

1. No hay deber que descuidemos tanto como el deber de ser felices.

Stevenson, Robert Louis

2. La falta de las cosas que el hombre desea es un elemento indispensable de la felicidad. **Russell, Bertrand**

3. Buscamos la felicidad, pero sin saber dónde, como los borrachos buscan su casa, sabiendo que tienen una. **Voltaire, François Marie Arouet**

4. La felicidad no es un ideal de la razón, sino de la imaginación.

Kant, Immanuel

5. Los hombres olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias. **Locke, John**

ANEXO IX

Sesiones 10 y 11. Ficha técnica y materiales complementarios.

SESIÓN 10 y 11

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “Aprendiendo a relacionarse”.

OBJETIVOS:

- Desarrollar en los participantes destrezas y habilidades para una adecuada comunicación interpersonal.
- Conocer las diferentes habilidades sociales, especialmente la habilidad de de “decir no” y la “escucha activa”

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

PRIMERA SESIÓN.

En primer lugar el profesor tutor proyectará el video titulado “*Introducción: Habilidades sociales*” (1,38 min). Las dos sesiones que recoge esta ficha, pretenden que los alumnos reflexionen sobre su propio comportamiento y conozcan y ensayen diferentes técnicas efectivas para una adecuada comunicación interpersonal.

Después el profesor proyectará la escena de la serie “*Friends*” (1,32 min) y leerá la sinopsis de la serie “*Friends*”, posteriormente, planteará la actividad 1 recogido todo en el documento 9A.

Posteriormente expondrá la presentación titulada “Escucha activa” y realizará una breve explicación (10-15 min) recogida en el documento 9B.

Seguidamente el profesor dividirá a los alumnos en pequeños grupos de 4-5 alumnos (25-30 minutos).

El profesor solicitará a un grupo que realicen una representación del material preparado.

SEGUNDA SESIÓN.

En primer lugar el profesor tutor proyectará el video de la serie *House* “*Mejores frases*” (7,42 min). Seguidamente el profesor dividirá a los alumnos en pequeños grupos de 4-5 alumnos y planteará la Actividad 2 recogida en el Anexo 9A (15-20 minutos). Para terminar esta actividad los grupos compartirán las reflexiones que hayan realizado.

Después de la realización de esta actividad el profesor proyectará la

presentación “Aprender a decir NO” (Documento 9C) y realizará una breve explicación (10-15 min).

Posteriormente se dividirá al grupo en subgrupos de 4-5 alumnos. El profesor les propondrá realizar la Actividad 3 recogida en el Documento 9A. (15-40 min).

Para terminar esta actividad los grupos compartirán las reflexiones que hayan realizado.

Concluiremos con la evaluación de la sesión.

MATERIALES:

Videos referidos anteriormente.

Documento 9A. Actividades 1, 2 y 3 de la sesión

Documento 9B: Presentación sobre “Escucha activa”.

Documento 9C: Presentación sobre “Aprender a decir NO”

TIEMPO: 55 minutos cada una.

ESTRUCTURA GRUPAL: GG-GG-PG-GG-GG

ORIENTACIONES:

- Propiciar la participación de todo el alumnado en la dinámica de la sesión.
- Recoger todos los materiales que sean elaborados por el alumnado en la carpeta de trabajo o portafolio.
- Realizar el cuestionario de satisfacción del alumnado. (Anexo XIII)

Nota: Todos los enlaces a los vídeos necesarios para la aplicación de la sesión se encuentran en el anexo XIV.

DOCUMENTO 9A

Sinopsis de la serie “*Friends*” y “*House*” y actividades de la sesión.

FICHA TÉCNICA SERIE "FRIENDS"

Título: "Friends"

País: EEUU

Género: Romance-Comedia

Año de producción: 1997

Duración: 22 minutos/capítulo

Director: David Crane y Marta Kauffman.

Reparto: Jennifer Aniston, Courteney Cox, Lisa Kudrow, Matt LeBlanc, Matthew Perry, David Schwimmer, James Michael Tyler, Elliott Gould, Maggie Wheeler, Christina Pickles

Productora: Warner Bros

SINOPSIS

Trata sobre la vida de un grupo de amigos —Rachel Green, Mónica Geller, Phoebe Buffay, Joey Tribbiani, Chandler Bingy, Ross Geller— que residen en Manhattan, Nueva York. Se suceden tanto buenos como malos momentos pero con una crítica cómica a los temas más trascendentales de la actualidad. Inmediatamente después del éxito en su país, comenzó su difusión por todo el mundo con similares resultados, siendo hasta hoy en día considerada una de las mejores series en la historia de la televisión.

FICHA TÉCNICA SERIE "HOUSE"

Título: "House"

País: EEUU

Género: Comedia

Año de producción: 2004

Duración: 22 minutos/capítulo

Director y guionista: David Shore

Reparto (entre otros): Hugh Laurie, Robert Sean Leonard y Lisa Edelstein.

Productora: Bryan Singer

SINOPSIS

La serie rompe barreras y se acerca a la medicina sin miedo ni complejos, a través de la figura de su protagonista principal, el doctor Gregory House, especialista en el tratamiento de enfermedades infecciosas. Físicamente muy peculiar, un hombre atractivo, entrado en la cuarentena, afectado por una cojera y con un carácter bastante solitario -de hecho, si puede, evita hablar con sus pacientes, a los que sin embargo observa sin ser visto-. Él es un firme creyente de que debe curar las enfermedades, no a los pacientes. House es un antihéroe que investiga sus casos con la minuciosidad de un Sherlock Holmes.

ACTIVIDADES DE LAS SESIONES 10 y 11.

ACTIVIDAD 1.

Cada grupo preparará una escena en la que se represente la siguiente situación.

“María es una chica de 14 años que ha tenido un problema con su mejor amiga. Cree que está hablando de ella mal a sus espaldas y que va contando mentiras sobre ella.”

Los alumnos deberán representar una escena en la que María le cuente el problema a un amigo. Este amigo intentará mantener una actitud de escucha activa.

ACTIVIDAD 2.

El profesor planteará las siguientes cuestiones a los alumnos:

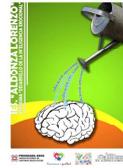
1. ¿Cómo describirías al Dr. House?
2. ¿Consideras que el Dr. House utiliza unas buenas habilidades sociales?
3. ¿Cómo crees que debería comportarse en las situaciones que aparecen en el video?

ACTIVIDAD 3.

Cada grupo planteará una situación de su vida cotidiana en la que crean que han utilizado correctamente las diferentes técnicas y recomendaciones para “Saber decir No”.

DOCUMENTO 9B

Presentación sobre escucha activa.

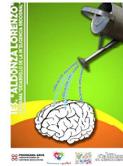


Escucha Activa

PROGRAMA DE DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



- ▶ La escucha activa significa escuchar y entender la comunicación.
- ▶ Escuchar requiere un mayor esfuerzo que hablar y también requiere un mayor esfuerzo que hablar, el interpretar lo que se oye.

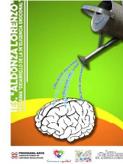


- ▶ Lo importante es el saber escuchar, por que mucha gente solo escuchamos lo que entendemos o lo que nos conviene, y así quitarnos de problemas de los cuales no entendemos.



- ▶ Hay enormes diferencias entre oír y escuchar, debido a que todo el tiempo estamos oyendo pero muy poco tiempo escuchamos.

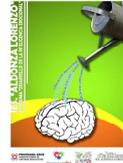
Elementos que facilitan la escucha activa:



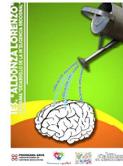
Cómo Expresar al expositor que se esta escuchando con comunicación

- ▶ Verbal.– A si lo vi, ya veo , claro, por eso, a ok.
- ▶ No Verbal.– Contacto visual, afirmaciones con la cabeza, gestos de aprobación, etc.

Los elementos para evitar la mala escucha activa



- ▶ No distraernos.– El hecho de estar presentes no quiere decir que nos interesa, mucha veces se esta solo por obligación y se empieza a divagar en el hecho del tema.



- ▶ No interrumpir al que habla.– Esto afecta tanto al emisor como al receptor ya que al interrumpir se corta la fuerza, motivación e inspiración por la cual esta pasando el emisor.



- ▶ No juzgar al emisor.
- ▶ No ofrecer ayuda ni soluciones rápidas.– ya que no pueden ser mas correctas y podemos perdernos mas de lo que estamos logrando.



- ▶ No contraargumentar.
- ▶ Evitar el síndrome del experto.– el ya saber todo antes de que lo digan.

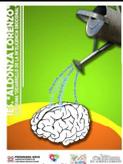
Habilidades para la practica de la escucha activa



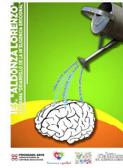
- ▶ Mostrar empatía o interés.– entender lo que están expresando, de ponernos en su lugar, poner de nuestra parte, no es el hecho de solo sonreír o estar feliz sino de dar a entender que hemos entendido lo que nos transmitieron.



- ▶ **Parafrasear.**– es confirmar la información de la cual estamos siendo receptores y así poder estar en el mismo tema sin tener que demostrar un desinterés.

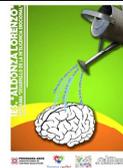


- ▶ **Emitir refuerzos o cumplidos.**– son halagos para motivar a la persona y así poder elevar su autoestima y nos pueda dar mejor el mensaje.



- ▶ **Resumir.**– es para dar a entender que lo que están diciendo tiene un cierto grado de dificultad y no podemos entender del todo.

Conclusión:



- El hecho de tener que estar presente no es lo mismo que querer estar presente , esa es la diferencia de oír a escuchar, todo viene englobado al momento de estar dando o recibiendo un mensaje, una forma de entender alas personas es poniéndonos en su lugar, eso abrirá las puertas a poder ser mejores receptores y poder ser mejores trasmisores .

DOCUMENTO 9C

Presentación sobre “Aprender a decir no”.

Basado en la Guía realizada por APMIberia - Málaga

Aprender a decir **NO**...



Basado en la Guía realizada por APMIberia - Málaga



Muchas personas se caracterizan por ser serviciales y estar siempre a disposición de los demás, de ayudar, y esto sin duda puede ser una cualidad.

Sin embargo en más de una ocasión estas personas suelen meterse en problemas por no saber decir que NO.



A la mayoría nos resulta difícil responder a una pregunta o petición con una respuesta negativa, muchas veces **por temor a que no nos valoren, o por respeto o simplemente por compromiso**, es decir, por considerar que el otro no se merece un “no” por respuesta.



Aprender a decir “no” es algo que **se puede hacer**.

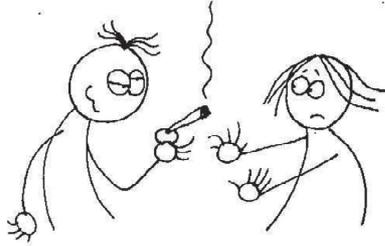
Hay que invertir mucha voluntad, decisión y sobre todo mucho respeto y valoración de nosotros mismos.



NO

Hay una **serie de reglas** que te ayudarán a hacer más fácil este proceso de aprendizaje.

Veamos algunas...

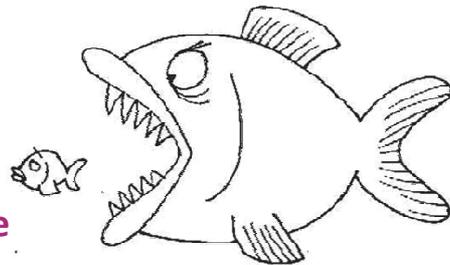


Debemos decir NO cuando se trate de alguna situación que perjudique a alguien o a nosotros mismos.

NO

No te dejes chantajear por nadie.

Ni tu familia, ni tus amigos pueden presionarte para que hagas algo que no quieres o no te apetece ni te gusta.





NO

En vez de decir No de forma
tajante y ponerte nervioso
puedes elegir decir:

“Prefiero pensarlo...”

“Ya te contestaré...”

“Lo pensaré...”

...Y si aún así te presionan di **NO**
y no dejes lugar a dudas.

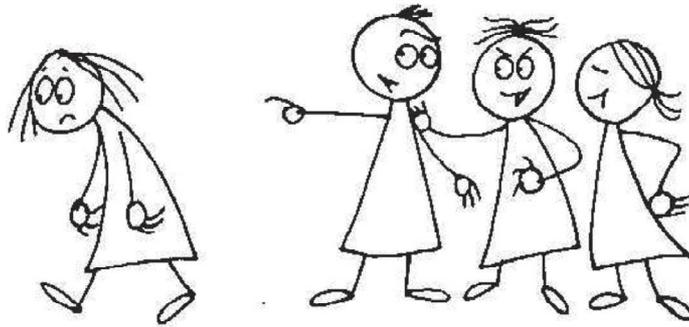
Sé diplomático, pero siempre
firme en tu respuesta.

Respetar tus propios deseos, elige
aquello que quieres y no te
preocupes si alguien cuestiona tu
respuesta.

NO



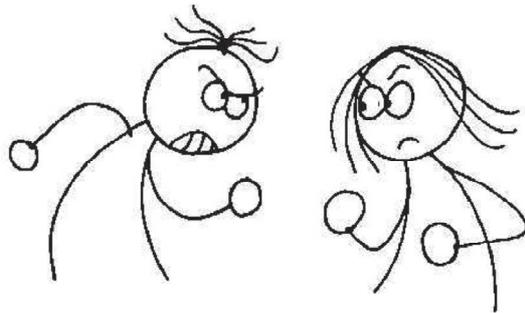
NO



Nunca toleres que te griten o maltraten por negarte a hacer algo.

NO

**No llegues a la violencia.
Si una situación se sale de control,
vete del lugar inmediatamente**

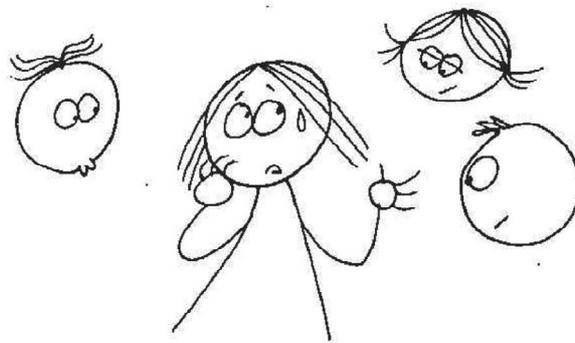


NO



Aprende a guardar silencio para evitar polémicas...

NO



No justifiques tus decisiones ante los demás

NO

Ensayá tus "No" frente al espejo



¡Verás cómo no es tan difícil... y además te sentirás más seguro!

NO



Perfecciona el arte de decir "No"



Recuerda que si después de decir que no pierdes una amistad, estás aún a tiempo de replantearte si esa amistad era sincera y valía la pena.

Nadie que te respete y te quiera reaccionará con indignación ante una negativa tuya, solamente tienes que ser **honesto contigo mismo y con tus amigos**.



Elaboración y desarrollo del proyecto: APMIberia-MÁLAGA

Ilustraciones: Enrique Pedraza Díaz

Diseño y maquetación publicación original: Carmen Pedraza Díaz

Diseño de esta presentación: Rosa Pérez Gil

Adaptación al programa: Javier Cejudo

ANEXO X

Sesiones 12 y 13. Ficha técnica y materiales complementarios.

SESIÓN 12 y 13

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “Defendiendo mis derechos”.

OBJETIVOS:

- Expresar lo que queremos, sentimos y pensamos sin herir los sentimientos de la otra persona.
- Reflexionar sobre la forma en que nos relacionamos con los demás.
- Definir qué es la asertividad y por qué se considera una habilidad social.
- Conocer tus derechos asertivos como base para tus relaciones sociales.
- Aprender diferentes técnicas con las que puedes mejorar tu asertividad.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

PRIMERA SESIÓN.

En primer lugar, el profesor tutor proyectará el video de sobre “La asertividad” (3,53 min). Las dos sesiones que recoge esta ficha, pretenden que los alumnos reflexionen sobre el comportamiento asertivo y conozcan y ensayen diferentes técnicas asertivas en la comunicación interpersonal.

Posteriormente se proyectarán diferentes escenas seleccionadas de varias películas. Estas escenas ejemplifican los diferentes tipos de comportamiento (asertivo, pasivo y agresivo) de los diferentes protagonistas. Los alumnos tendrán que adivinar a qué tipo de comportamiento hace referencia y deberán justificar su respuesta. Los alumnos deberán identificar y justificar el tipo de comportamiento que presentan cada uno de los personajes que aparecen. Además el profesor tutor leerá antes de la proyección de las escenas seleccionadas las fichas técnicas de cada película. (Documento 10A)

La primera de las escenas corresponde a la película “*Celda 211*” (1,12 min)

La segunda de las escenas corresponde a la película “*Doce Hombres sin piedad*” (9,20 min).

La última de las escenas corresponde a la película “*El Diablo viste de Prada*” (2,13 min)

Concluiremos con la evaluación de la sesión

SEGUNDA SESIÓN.

En primer lugar, el profesor tutor proyectará y explicará la presentación sobre la “*Asertividad*” (5-10 min) (Documento 10B) con el objetivo de recordar los contenidos de la sesión anterior. En segundo lugar, proyectará el video “*¿Y si somos asertivos?*” (2,10 min)

Posteriormente, realizará una explicación sobre la presentación “*Técnicas asertivas*” (10- 15 min). (Documento 10B).

La finalidad principal de esta actividad será que los alumnos conozcan y ensayen algunas técnicas efectivas de comunicación asertiva.

Para la realización de la actividad se dividirá al grupo en subgrupos de 4-5 alumnos que prepararán y representarán una escenificación sobre una de las diferentes técnicas asertivas. (20-30 min).

Concluiremos con la evaluación de la sesión.

MATERIALES:

Videos referidos anteriormente.

Documento 10A: Fichas técnicas de las películas.

Documento 10B: Presentación sobre “La asertividad” y Presentación sobre “Técnicas asertivas”

Proyector. Ordenador.

TIEMPO: 55 minutos cada una.

ESTRUCTURA GRUPAL: GG-I-GG-PG-GG

ORIENTACIONES:

- Propiciar la participación de todo el alumnado en la dinámica de la sesión.
- Recoger todos los materiales que sean elaborados por el alumnado en la carpeta de trabajo o portafolio..
- Realizar el cuestionario de satisfacción del alumnado. (Anexo XIII)

Nota: Todos los enlaces a los vídeos necesarios para la aplicación de la sesión se encuentran en el anexo XIV.

DOCUMENTO 10A.

Sinopsis de las películas:

Celda 211”; “*Doce Hombres sin piedad*” y “*El Diablo viste de Prada*”

FICHA TÉCNICA PELÍCULA "CELDA 211"

Título: "Celda 211"

País: Francia/España

Género: Acción/Drama

Año de producción: 2009

Duración: 110 minutos.

Director: Daniel Monzón

Guión: Daniel Monzón

Reparto (entre otros) : Carlos Bardem, Luis Tosar, Antonio Resines, Marta Etura, Manolo Solo, Luis Zahera, Alberto Ammann, Jesús Carroza, Félix Cubero, Manuel Morón, Vicente Romero, Jesús Del Caso, Fernando Soto, Juan Carlos Mangas.

SINOPSIS

Juan, funcionario de prisiones, se presenta en su nuevo destino un día antes de su incorporación oficial. Allí, sufre un accidente minutos antes de que se desencadene un motín en el sector de los FIES, los presos más temidos y peligrosos. Sus compañeros no pueden más que velar por sus propias vidas y abandonan a su suerte el cuerpo desmayado de Juan en la Celda 211. Al despertar, Juan comprende la situación y se hará pasar por un preso más ante los amotinados. A partir de ese momento, nuestro protagonista tendrá que jugársela a base de astucia, mentiras y riesgo, sin saber todavía qué paradójica encerrona le ha preparado el destino.

FICHA TÉCNICA PELÍCULA "DOCE HOMBRES SIN PIEDAD"

Título: "Planta 4ª"

País: EEUU

Género: Drama

Año de producción: 1957

Duración: 97 minutos.

Director: Sidney Lumet

Reparto (entre otros) : Martin Balsam, John Fiedler, Lee J. Cobb, E.G. Marshall, Jack Klugman, Ed Binns, Jack Warden, Henry Fonda, Joseph Sweeney, Ed Begley, George Voskovec, Robert Webber

SINOPSIS

El drama representa un jurado obligado a considerar un juicio por homicidio. Al principio, tienen una decisión casi unánime de culpabilidad, con un único disidente de no culpable, que a lo largo de la obra siembra la semilla de la duda razonable. La historia comienza después de que los alegatos finales han sido presentados en el caso del homicidio. Al igual que en la mayoría de los casos penales de [Estados Unidos](#), los doce hombres deben adoptar su decisión por unanimidad sobre un veredicto de "culpable" o "no culpable". La persona imputada es un joven acusado de asesinar a su propio padre. Al jurado se le indica además que un veredicto de culpabilidad conllevará necesariamente una sentencia de muerte. Los doce pasan a la sala del jurado, donde empiezan a familiarizarse con sus respectivas personalidades. A lo largo de sus deliberaciones, no se llaman por su propio nombre, sino por el número adjudicado. Varios de los miembros del jurado tienen diferentes razones para mantener prejuicios en contra del imputado: su raza, su origen, y la conflictiva relación entre un miembro del jurado y su propio hijo.

FICHA TÉCNICA PELÍCULA "EL DIABLO VISTE DE PRADA"

Título: "El diablo viste de Prada"

País: EEUU

Género: Comedia

Año de producción: 2006

Duración: 111 minutos.

Director: David Frankel

Reparto (entre otros) : Anne Hathaway, Meryl Streep, Stanley Tucci, Simon Baker, Emily Blunt, Alexie Gilmore, Adrian Grenier, Rebecca Mader, Tracie Thoms, Heidi Klum, Rich Sommer, Daniel Sunjata, Gisele Bündchen, Jimena Hoyos

SINOPSIS

En el vertiginoso mundo de la moda de Nueva York, la cumbre del éxito la representa la revista Runway, dirigida con mano de hierro por Miranda Priestly (Meryl Streep). Trabajar como ayudante de Miranda podría abrirle cualquier puerta a Andy Sachs (Anne Hathaway), si no fuera porque es una chica que destaca por su desaliño dentro del grupo de guapísimas periodistas de la revista. Andy comprende muy pronto que para triunfar en ese negocio va a necesitar algo más que iniciativa y preparación. Y la prueba está delante de ella, vestida de pies a cabeza de Prada. El personaje de Meryl Streep se inspira en Anna Wintour, directora de Vogue en los Estados Unidos.

DOCUMENTO 10B

Presentaciones sobre Asertividad y técnicas asertivas.

Asertividad.



Te gusta sentirte...

- ▶ Como un idiota,
 - no fui capaz de decir lo que tenía que haber dicho.
 - La verdad es que no se enteraron de mis sentimientos,...
- ▶ Como un prepotente
 - Se que esta gente no querrá volver a negociar conmigo.
 - No querrán trabajar más conmigo,...



¿Entonces?

- ▶ Pues cuando quieras expresarte, hazlo.
- ▶ No tengas miedo a expresar tus sentimientos, tus puntos de vista, tus ideas,...
- ▶ Eso si, puede que los otros no piensen que sea la mejor opción, pero seguro que agradecen tu participación... al menos si son personas que valen la pena.



Tipos de comportamientos:

- ▶ Asertivos
 - Esa es mi opinión, eso es lo que pienso, así es como me siento.
- ▶ No asertivos:
 - Pasivos
 - Lo que tu digas, como quieras (se reprime)
 - Agresivos
 - No me importa lo que pienses, esto es lo que se debe hacer.



Comportamiento pasivo lleva a:



- ▶ Anteponer siempre las necesidades y deseos de los demás sin considerar nuestras propias necesidades y responsabilidades.
- ▶ Decir siempre “Sí” cuando queremos decir “No”.
- ▶ El objetivo es satisfacer a los otros y evitar los conflictos a toda costa.



El comportamiento agresivo lleva a:



- ▶ Ponerse a la defensiva.
- ▶ Ignorar los sentimientos de los demás
- ▶ Querer ganar a toda costa
 - Sufrir si se no se hace lo que quieres.
- ▶ Intentar manipular
- ▶ Agresividad en el entorno.



Definición de lo que es la asertividad



- ▶ *La capacidad de una persona para expresar sentimientos, aptitudes y capacidades socialmente aceptadas e identificadas con la autoestima y el bienestar personal.*



7

Principios de la asertividad

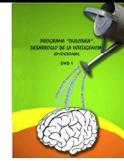


- ▶ Ser asertivo implica defender tus derechos y expresar tus sentimientos, creencias y deseos de forma directa, honesta, y apropiada sin violar los derechos de los demás.
- ▶ Asertividad es una expresión honesta y autentica de quienes somos y de que esperamos de los demás.



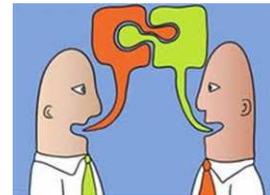
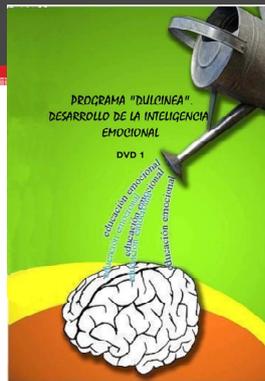
8

Ser asertivo nos lleva a:



- Hacer que los demás sepan que les escuchamos y que los entendemos.
- Decirle a los demás lo que sentimos.
- Decirle a los demás lo que queremos.
- ▶ La asertividad no es agresividad. La agresividad incluye defender tus derechos pero violando los derechos de los demás.

TÉCNICAS ASERTIVAS



1. Uso de “Mensajes Yo”.



- Se describe sin condenar el comportamiento de la otra persona.
- Se describe el propio sentimiento
- Se describe objetivamente las consecuencias del comportamiento.
- Se expresa lo que se quiere de la otra persona.

1. Uso de “Mensajes Yo”.



- Se describe sin condenar el comportamiento de la otra persona.
- Se describe el propio sentimiento
- Se describe objetivamente las consecuencias del comportamiento.
- Se expresa lo que se quiere de la otra persona.

1. Uso de “Mensajes Yo”



- **“Cuando tu...”**
(establece el comportamiento)
- **“Me siento...”**
(establezca el sentimiento)
- **“Porque...”**
(establezca la consecuencia)
- **“Te pido, por favor, que...”**
(establezca la petición)



2. Disco Rayado.



- Repetir el propio punto de vista una y otra vez, con tranquilidad, sin entrar en discusiones ni provocaciones que pueda hacer la otra persona.



Adrián: “¿Me dejas los apuntes de Mates?”



Mariana: “ Te los dejaría pero los necesito para hacer los deberes para mañana.”

Adrián: “Venga tío, ya los harás luego”

Mariana: “Es que los necesito para hacer mis deberes, lo siento.”

Adrián: “El caso es poner pegas y jorobarme, ¿qué más dá? El caso es fastidiarme.”

Mariana: “Lo siento, pero los necesito para hacer mis deberes.”

3. Banco de Niebla.



- Dar la razón a la persona en lo que consideres puede haber de cierto en sus críticas o peticiones, pero negándose, a la vez, a entrar en mayores discusiones. Se deja claro que no va a cambiar de postura.



4. Aplazamiento asertivo.



- Posponer la respuesta que vayamos a dar a la persona que nos ha criticado, hasta que nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente.



5. Ignorar.

- No prestar atención cuando la otra persona está enojada y tememos que sus críticas terminen en insultos.

- Cuidarse y alejarse.



6. Pregunta asertiva.

- “Pensar bien” de la otra persona que nos critica y dar por hecho que su crítica es bien intencionada (independientemente de que realmente lo sea).
- Entonces, pedimos aclaración: información acerca de los argumentos, solicitando que sea específico.



ASERTIVIDAD PARA EXPRESAR...



- **Lo que sientes.**
- **Tu opinión, ideas, pensamientos.**
- **Tu posición y oposición respecto a...**
- **Peticiones.**
- **Reconocimientos.**
- **Sin herir ni humillar.**
- **Con firmeza y paciencia.**
- **Siendo específico y sin prejuicios.**



ANEXO XI

Sesiones 14 y 15. Ficha técnica y materiales complementarios.

SESIÓN 14 y 15

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “Hoy seré el maestro de mis emociones”.

OBJETIVOS:

- Reconocer los rasgos comportamentales identificativos más importantes de la ansiedad y el estrés.
- Reflexionar sobre las causas y consecuencias personales en la vida cotidiana.
- Conocer estrategias de afrontamiento efectivas para manejar adecuadamente el estrés y la ansiedad.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

PRIMERA SESIÓN.

En primer lugar el profesor tutor proyectará el cortometraje documental sobre “*La ansiedad*” (2,23 min). Las dos sesiones que recoge esta ficha, pretenden que los alumnos reflexionen sobre el impacto de diferentes emociones en sus vidas y conozcan diferentes técnicas de regulación emocional adecuadas. Tras la visión del video el profesor dividirá en subgrupos a los alumnos y les formulará las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué emoción/sentimiento intenta explicar el video?
2. ¿Cuáles son las características principales de esta emoción/sentimiento?
3. ¿En algún momento has sentido esta emoción? ¿Qué pasó?
4. ¿Qué estrategias de regulación emocional efectivas podríamos aplicar a esta emoción, es decir, cómo creéis que sería adecuado afrontar la ansiedad?

Posteriormente los alumnos compartirán en gran grupo las conclusiones de sus reflexiones (25-30 minutos).

Después de la visión del video, el profesor proyectará la presentación sobre la “*Ansiedad*” y realizará una breve explicación (10-15 min). (Documento 11A)

Concluiremos con la evaluación de la sesión.

SEGUNDA SESIÓN.

En primer lugar el profesor tutor proyectará el cortometraje documental sobre “Estrés de 2º Bachillerato” (1,31 min).

Tras la visión del video el profesor dividirá en subgrupos a los alumnos y les formulará las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué emoción/sentimiento intenta explicar el video?
2. ¿Cuáles son las características principales de esta emoción/sentimiento?
3. ¿En algún momento has sentido esta emoción? ¿Qué pasó?
4. ¿Qué estrategias de regulación emocional efectivas podríamos aplicar a esta emoción, es decir, cómo creéis que sería adecuado afrontar la ansiedad?

Posteriormente los alumnos compartirán en gran grupo las conclusiones de sus reflexiones. 25-30 minutos) Después de la visión del video, el profesor proyectará la presentación sobre el “Estrés” (Documento 11B) y realizará una breve explicación (10-15 min). Concluiremos con la evaluación de la sesión.

MATERIALES:

Videos referidos anteriormente.

Documento 11A: Presentación sobre “La ansiedad”

Documento 11B: Presentación sobre el “Estrés”

Proyector y Ordenador.

TIEMPO: 55 minutos cada una.

ESTRUCTURA GRUPAL: GG-PG-GG

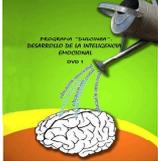
ORIENTACIONES:

- Realizar el cuestionario de satisfacción del alumnado. (Anexo XIII)
- Recoger todos los materiales que sean elaborados por el alumnado en la carpeta de trabajo o portafolio.

Nota: Todos los enlaces a los vídeos necesarios para la aplicación de la sesión se encuentran en el anexo XIV.

DOCUMENTO 11A

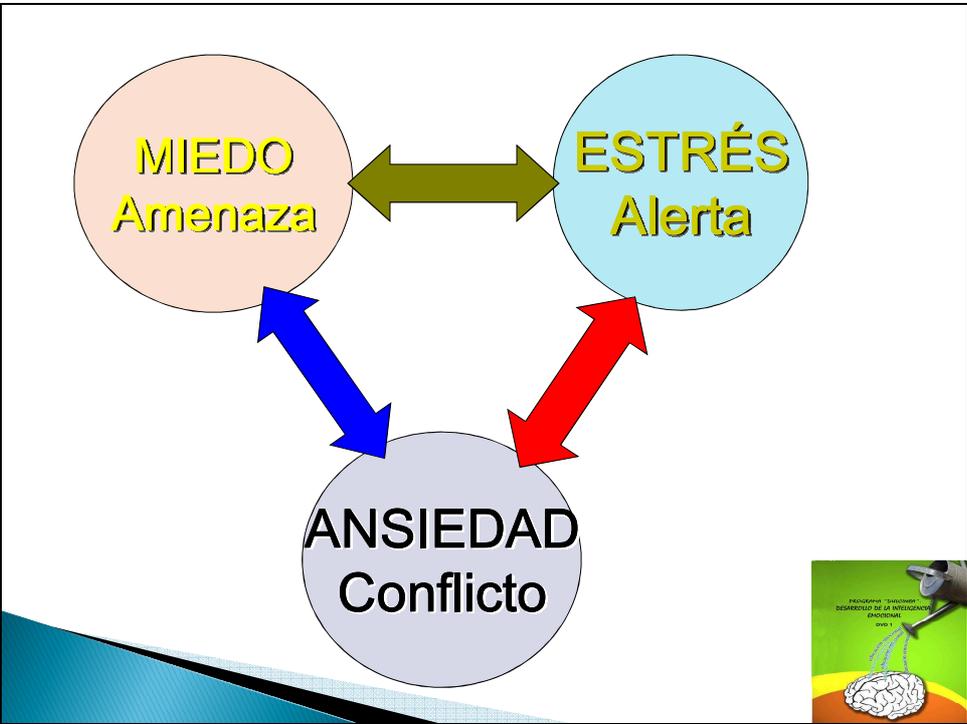
Presentaciones sobre “La ansiedad”



LA ANSIEDAD



PROGRAMA DE DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

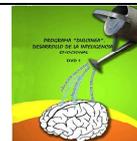


ANSIEDAD NORMAL



- ▶ Es una emoción psicobiológica básica, adaptativa ante un desafío o peligro actual o futuro
- ▶ Estimula conductas apropiadas para superar tal situación
- ▶ La duración depende de la magnitud y la factible resolución de la situación ansiogénica

ANSIEDAD PATOLÓGICA



- ▶ Es una respuesta exagerada, no necesariamente ligada a un peligro, situación u objeto externo
- ▶ Puede resultar incapacitante (condicionando la conducta)
- ▶ Su aparición o desaparición son aleatorias

ANSIEDAD PATOLOGICA

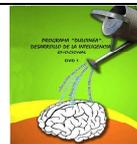


- ▶ **Cognitivo**
 - Pensamientos persistentes
 - Sensación de equivocarse
 - Vergüenza
- ▶ **Comportamentales**
 - Onicofagia
 - Morderse los labios
 - Sonarse nudillos
 - Inquietud motora
- ▶ **Fisiológico**
 - Palpitaciones
 - Náuseas
 - Contracturas
 - Diarreas
 - Sudoración
- ▶ **Emocionales**
 - Angustia
 - Miedos
 - Aprensión
 - Irritabilidad

Reducir nuestro estado de ánimo de nervios o ansiedad

Actividades más utilizadas:

- ▶ Llamar por teléfono, hablar o estar con alguien (59%).
- ▶ Controlar tus pensamientos (pensar de forma calmada lo sucedido, decirse a uno mismo "relájate", intentar no pensar en el problema) (58%).
- ▶ Escuchar música (53%).
- ▶ Hacer ejercicio o dar un paseo (44%).
- ▶ Usar técnicas de relajación (respirar profundamente, estirar y contraer los músculos, relajación muscular, masajes o visualizar en la mente escenas agradables (44%).
- ▶ Descansar, echar una siesta, cerrar los ojos o dormir (37%).
- ▶ Realizar conductas nerviosas (dar vueltas constantemente, morderte las uñas, morder un lápiz o bolígrafo) (37%).
- ▶ Manejar el estrés (organizar el día, hacer planes o una lista de cosas a hacer) (31%).



Reducir nuestro estado de ánimo de nervios o ansiedad



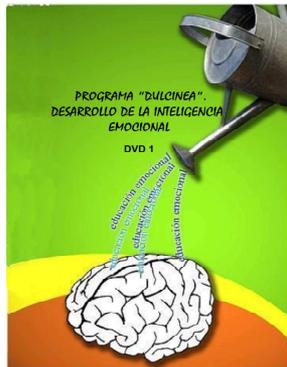
Actividades más eficaces:

- ▶ Escuchar música.
- ▶ Realizar tareas domésticas (jardinería, actividades decorativas, hacer la colada, tareas escolares).
- ▶ Hacer ejercicio o dar un paseo.
- ▶ Usar técnicas de relajación (respirar profundamente, estirar y contraer los músculos, relajación muscular, masajes o visualizar en la mente escenas agradables).
- ▶ Controlar tus pensamientos (pensar de forma calmada lo sucedido, decirse a uno mismo “relájate”, intentar no pensar en el problema).
- ▶ Manejar el estrés (organizar el día, hacer planes o una lista de cosas a hacer).
- ▶ Descansar, echar una siesta, cerrar los ojos o dormir.
- ▶ Actividades religiosas o espirituales (rezar).

DOCUMENTO 11B

Presentaciones sobre “El estrés”

ESTRÉS



¿ QUÉ ENTENDEMOS POR ESTRÉS ?

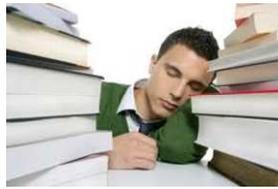


“Es el proceso a través del cual el organismo mantiene su equilibrio, adaptándose a las exigencias, tensiones e influencias a las que se expone en el medio en que se desarrolla”.



EL ESTRÉS...

- ▶ Es una respuesta natural.
- ▶ Permite que nos adaptemos a los cambios que se producen a nuestro alrededor.
- ▶ Para ello provoca una activación general del organismo.



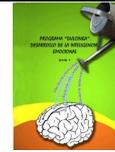
3

SÍNTOMAS DE ESTRÉS



SÍNTOMAS MENTALES

- ▶ Confusión.
- ▶ Baja concentración.
- ▶ Preocupación.
- ▶ Sobrecarga emocional.



SÍNTOMAS CONDUCTUALES

- ▶ Absentismo escolar.
- ▶ Dificultad en las relaciones sociales.
- ▶ Uso de drogas.
- ▶ Consumo de alcohol.
- ▶ Trabajo exagerado.



SÍNTOMAS FÍSICOS

- ▶ Agotamiento.
- ▶ Trastornos del apetito.
- ▶ Trastornos del sueño.
- ▶ Dolores corporales.
- ▶ Tensión muscular.
- ▶ Taquicardia.



ESTRÉS ESCOLAR

DEMANDAS EN LOS ESTUDIOS

↓
CAPACIDADES PERSONALES

↓
Estres



ANEXO XII

Sesiones 16 y 17. Ficha técnica y materiales complementarios.

SESIÓN 16 y 17

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “Controlando a la fiera”.

OBJETIVOS:

- Reconocer los rasgos comportamentales identificativos más importantes del enfado/ira/cólera.
- Reflexionar sobre las causas y consecuencias personales del enfado/ira/cólera en la vida cotidiana.
- Conocer estrategias de afrontamiento efectivas para manejar adecuadamente el enfado/ira/cólera.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

PRIMERA SESIÓN.

En primer lugar el profesor tutor leerá la sinopsis sobre el programa de TV “Hermano Mayor” (documento 12A). Posteriormente, proyectará el documental sobre “Rocío.” (7,38 min) del mismo programa.

Las dos sesiones que recoge esta ficha, pretenden que los alumnos reflexionen sobre el impacto de la ira/enfado en sus vidas y conozcan diferentes técnicas de regulación emocional adecuadas.

Tras la visión del video el profesor dividirá en subgrupos a los alumnos y les formulará las cuestiones de la Actividad 1 recogidas en el documento 12A.

Por último, los alumnos compartirán en gran grupo las conclusiones de sus reflexiones. (25-30 minutos).

Concluiremos con la evaluación de la sesión.

SEGUNDA SESIÓN.

En primer lugar, el profesor tutor leerá la sinopsis sobre la película “Gladiator” (documento 12B). Después proyectará las escenas de la película “Gladiator”. La Escena 1 (1,51 min) y la Escena 2 (2,21 min).

En segundo lugar, recordaremos las reflexiones realizadas en la sesión anterior. Después de la visión del video, el profesor dividirá en subgrupos a los alumnos y les formulará las cuestiones de la Actividad 2 que se encuentran en la ficha técnica de la película " *Gladiator*" (documento 12B).

Para concluir el profesor proyectará la presentación sobre "Regulación emocional" (documento 12C) que incluye un resumen de las principales estrategias de regulación emocional para el enfado y la ira, y comentará con los alumnos los aspectos que recoge.

Como material complementario el profesor cuenta con la presentación sobre el "Enfado en los adolescentes". (documento 12D)

MATERIALES:

Videos referidos anteriormente.

Documento 12A: Sinopsis sobre el programa de TV "*Hermano Mayor*" y actividades.

Documento 12B: Ficha técnica de la película "*Gladiator*"

Documento 12C: Presentación sobre "Regulación emocional".

Documento 12D: Presentación sobre "Enfado en los adolescentes".

Proyector y Ordenador.

TIEMPO: 55 minutos cada una.

ESTRUCTURA GRUPAL: GG-PG-GG

ORIENTACIONES:

- Realizar el cuestionario de satisfacción del alumnado. (Anexo XIII)
- Recoger todos los materiales que sean elaborados por el alumnado en la carpeta de trabajo o portafolio.

Nota: Todos los enlaces a los vídeos necesarios para la aplicación de la sesión se encuentran en el anexo XIV.

DOCUMENTO 12A

Sinopsis del programa “*Hermano Mayor*”

<u>FICHA TÉCNICA PROGRAMA “Hermano Mayor”</u>
Título: “Hermano mayor”
País: España
Género: Programa de TV
Año de producción: 2009
Productora: <u>Plural Entertainment</u>
Presentador : <u>Pedro García Aguado</u>
SINOPSIS
<p>El programa Hermano mayor es un programa de televisión emitido por la cadena de televisión española Cuatro. Es un programa que posee un claro fin educativo y nace a raíz del éxito cosechado por Supernanny y SOS Adolescentes.</p> <p>El programa Hermano Mayor está pensado para ayudar a todos esos jóvenes conflictivos que desean cambiar de vida. Llega un momento en que la relación familiar puede estallar, pero se puede encontrar la forma de mejorarlo.</p> <p>La primera temporada se compone de 7 capítulos. La segunda temporada se compone de 10 capítulos. La tercera temporada se compone de 12 capítulos, y la cuarta temporada se compone de 13 capítulos.</p>

ACTIVIDAD 1. PROGRAMA HERMANO MAYOR “CASO ROCÍO”

1. ¿Qué emoción/sentimiento intenta explicar el video?
2. ¿Cuáles son las características principales de esta emoción/sentimiento?
3. ¿Por qué crees que Rocío se siente de esa manera?
4. ¿En algún momento has sentido esta emoción? Describe dicha situación.
5. ¿Qué estrategias de regulación emocional efectivas podríamos aplicar a esta emoción, es decir, cómo creéis que sería adecuado afrontar la ira/cólera y el enfado?

DOCUMENTO 12B

Ficha técnica de la película “*Gladiator*”

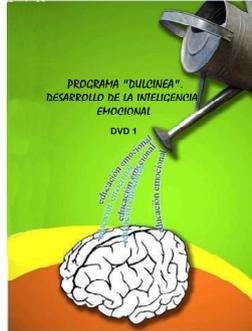
<u>FICHA TÉCNICA PELÍCULA “Gladiator”</u>
Título: Gladiator
País: EEUU
Género: Drama épico
Año de producción: 2000
Duración: 155 minutos
Director: Ridley Scott.
Reparto (entre otros): Russell Crow, Joaquin Phoenix, Richard Harris y Conni Nielsen.
SINOPSIS
<p>La película narra la historia de Máximo, general del Imperio Romano y favorito del Emperador Marco Aurelio. Tras la muerte de éste asesinado por su hijo Cómodo, el general es declarado traidor, y él y su familia son condenados a muerte. Finalmente consigue escapar, pero no así su mujer y su hijo. Se inicia así una aventura que acabará con Máximo como Gladiador de prestigio en el Coliseo de Roma, donde intentará consumar su venganza y liberar al Imperio de la tiranía del Emperador Cómodo.</p>

ACTIVIDAD 2. ESCENAS DE LA PELÍCULA “GLADIATOR”

1. ¿Cómo crees que se sentirá el protagonista principal (máximo) tras el asesinato de su familia?
2. ¿Es lógico que pueda sentirse así?
3. ¿Cómo reaccionarías tú ante una situación similar?
4. ¿Qué te parece la forma de afrontar la situación, por parte de Máximo, en las dos escenas?
5. ¿Qué haces tú cuando estás enfadado? ¿Qué estrategias utilizas para regular la emoción de ira o enfado?

DOCUMENTO 12C

Presentación sobre “Regulación emocional”



REGULACIÓN DE EMOCIONES

Cambiar nuestro estado de ánimo negativo (enfado, ira)

Actividades más utilizadas:

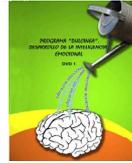
- ▶ Llamar por teléfono, hablar o estar con alguien (54%).
- ▶ Controlar los pensamientos (pensar positivamente, concentrarte en algo, no dejar que eso te moleste o darte ánimos) (51%).
- ▶ Escuchar música (47%).
- ▶ Evitar la situación o persona que causa tu mal humor (47%).
- ▶ Intentar estar sólo (47%).
- ▶ Evaluar y analizar la situación (44%).



Cambiar nuestro estado de ánimo negativo (enfado, ira)

Actividades más utilizadas:

- ▶ Intentar poner tus sentimientos en perspectiva (44%).
- ▶ Salir de casa (dar un paseo, coger el coche,...) (44%).
- ▶ Descansar, echarse una siesta, cerrar los ojos o dormir (42%).
- ▶ Ejercicio físico y dar un paseo (37%).
- ▶ Realizar actividades divertidas o entretenidas (35%).
- ▶ Desdramatizar la situación con humor (34%).
- ▶ Comer algo (34%).



Cambiar nuestro estado de ánimo negativo (enfado, ira)

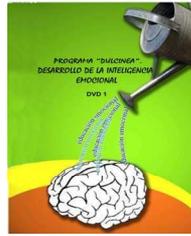
Actividades más eficaces:

- ▶ Hacer algo de ejercicio.
- ▶ Llamar por teléfono, hablar o estar con alguien.
- ▶ Hacer tareas agradables para entretenerte.
- ▶ Descansar, echar una siesta o dormir.
- ▶ Controlar los pensamientos (pensar positivamente, concentrarte en algo, no dejar que eso te moleste o darte ánimos).
- ▶ Evaluar y analizar la situación.
- ▶ Poner tus sentimientos en perspectiva.
- ▶ Evitar la situación o persona que causa tu mal humor.
- ▶ Estar solo.....



DOCUMENTO 12D

Presentación sobre “Enfado en los adolescentes”



Manejo del enfado

Controlando a nuestro propio *Hulk*



¿Qué es el enfado?



IRA

FURIA

ENFADO

IRRITADO



Pues ahora me enfado



CORAJE

RABIA



CÓLERA

¿Qué es el enfado? (cont.)



- ▶ Se puede sentir enfado al tener:
 - **FRUSTRACIÓN**: cuando encuentras obstáculos y no puedes alcanzar tus metas.
 - **HERIDA**: te hieren emocionalmente y representa una amenaza a tu autoestima.
 - **TEMOR**: te preocupa tu seguridad física o emocional.

¿Qué es el enfado? (cont.)



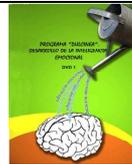
- ▶ Maneras **NO** apropiadas de manejar el enfado:
 - **REPRIMIENDO EL ENFADO**: niegas y no lo expresas, aparentando que nada te molesta. Reprimirte puede causar dolores de cabeza, problemas estomacales, alta presión, depresión y pensamientos suicidas.
 - **DESVIANDO EL ENFADO EN ACCIONES NEGATIVAS**: expresas el enfado indirectamente aparentando que nada te molesta, siendo hostil, sarcástico/a, quejándote de otras personas o situaciones. (Algunos jóvenes dejan la escuela, no estudian, usan drogas o alcohol, se involucran en conductas que hieren a los familiares y amigos).

¿Qué es el enfado? (cont.)



- **PERDIENDO EL CONTROL:** expresas el enfado gritando, tirando cosas o agrediendo a la persona.
- **CASTIGÁNDOTE:** hablas negativamente de tu mismo frecuentemente. Esto puede ser muy dañino para tu autoestima.

¿Qué es el enfado? (cont.)



- ▶ Es una emoción básica, primaria y universal
- ▶ De carácter innato.
- ▶ Básicamente está presente en todos los seres humanos.
- ▶ Con función adaptativa.

¿Qué es el enfado? (cont.)



- ▶ Aparece cuando la persona presenta dificultades para satisfacer sus necesidades o percibe que no puede alcanzar una meta.
- ▶ Aumenta la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea, la tensión muscular, incremento en la temperatura del cuerpo y otros.
- ▶ Respuesta habitual y automática donde sienten que pierden el control.
- ▶ Experiencia interna afectiva que varía en intensidad y cronicidad.

Perfil del Enfado



- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">▶ PENSAMIENTOS<ul style="list-style-type: none">◦ Los demás me están amenazando o hiriendo.◦ Las reglas han sido violadas.◦ Los demás me están tratando injustamente. | <ul style="list-style-type: none">▶ REACCIONES FÍSICAS<ul style="list-style-type: none">◦ Tensión muscular.◦ Aumento en la presión sanguínea.◦ Aumento del ritmo cardiaco. |
| <ul style="list-style-type: none">▶ CONDUCTAS<ul style="list-style-type: none">◦ Defensa/Resistencia.◦ Atacar/Discutir.◦ Retirarse. | <ul style="list-style-type: none">▶ EMOCIONES<ul style="list-style-type: none">◦ Irritable.◦ Enfadados.◦ Enrabiado. |

ANEXO XIII

Cuestionario de de satisfacción del alumnado

Cuestionario de Satisfacción de la sesión

(Alumnado)

Con el objetivo de mejorar la calidad de cada una de las actividades del programa, así como, conocer tu opinión sobre las mismas solicitamos que nos rellenes la presente encuesta

¡Muchas Gracias por tu colaboración!

Nombre y fecha de la sesión:	
-------------------------------------	--

Valora del 1 (muy mal) al 10 (excelente)

En general ¿Cómo te ha parecido la actividad de hoy?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿El profesor/formador ha dirigido correctamente la actividad?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿El profesor/formador ha sido claro en su exposición?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Te parece que la actividad es útil para tu desarrollo personal?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Has aprendido algo nuevo para tu vida?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Crees que a tus compañeros les ha gustado participar?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
La participación de mis compañeros:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ANEXO XIV.

Enlaces a los vídeos y documentos audiovisuales utilizados.

ENLACES A LOS VÍDEOS Y DOCUMENTOS AUDIOVISUALES DEL PROGRAMA

TÍTULO DE LA SESIÓN	ENLACES
Sesión 1. Expresión y percepción emocional. Título “Nos metemos en el tema”	<p style="text-align: center;">Video “Emociones aliadas” http://www.youtube.com/watch?v=U7Yq9vXQkXg</p> <p style="text-align: center;">Video “Introducción: Miénteme” http://www.youtube.com/watch?v=pbOgHa34Ec8</p>
Sesión 2. Comprensión emocional. Título “Conociendo emociones”	<p style="text-align: center;">Video “Microexpresiones: Lie to me” http://www.youtube.com/watch?v=Fjxf9BZuRc8</p>
Sesión 3. Percepción emocional. Título “¿Qué siento, qué sienten?”	<p style="text-align: center;">Canción “El Cos: Acoso escolar” http://www.youtube.com/watch?v=KIbQOVc-mpQ</p>
Sesión 4. Autoestima. Título “¿Cómo me veo, cómo me valoro?”	<p style="text-align: center;">Canción “Autoestima” de Curri C http://www.youtube.com/watch?v=8JLpGqcZJe0.</p> <p style="text-align: center;">Video sobre la autoestima http://www.youtube.com/watch?v=e6Zz1roDuwY</p>
Sesión 5. Automotivación. Título “¡Podemos, sí!”	<p style="text-align: center;">“Anuncio: Adidas Messi” http://www.youtube.com/watch?v=hidTAhkEwZw</p> <p style="text-align: center;">Video de la película “En busca de la Felicidad” http://www.youtube.com/watch?v=rxtGMH7OrLc</p>
Sesión 6. Comprensión emocional. Título “Reflexionando sobre mí”	<p style="text-align: center;">Escena de la película “Cobardes 3” https://www.youtube.com/watch?v=E2buG2zj7Is</p>
Sesión 7.	<p style="text-align: center;">Canción de Shakira “Sale el Sol”</p>

<p>Optimismo rasgo. Título “Hoy todo vuelve a sonreír”</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=NKf3PLiOcrq</p>
<p>Sesión 8 y 9. Felicidad rasgo. Título “Para mí la felicidad es...”</p>	<p>“La felicidad en cuatro minutos: Amigos”. http://www.youtube.com/watch?v=W2yf04bIn_M “La felicidad en cuatro minutos: Compartir momentos”. http://www.youtube.com/watch?v=PsqLrR_xn7o</p>
<p>Sesión 10 y 11. Habilidades de relación. Título “Aprendiendo a relacionarse”</p>	<p>“Introducción: Habilidades sociales”. http://www.youtube.com/watch?v=PaR1ZwKh81M Escena de Friends. http://www.youtube.com/watch?v=MuoY1NVMpj0 Escena de House “Mejores frases”. http://www.youtube.com/watch?v=aI_KzfkjP24</p>
<p>Sesión 12 y 13. Asertividad. Título “Defendiendo mis derechos”</p>	<p>Video de sobre “La asertividad” http://www.youtube.com/watch?v=QSvd5EliUQ8 Escena corresponde a la película “Celda 211” http://www.youtube.com/watch?v=T083UA_Q6YI. Escenas corresponde a la película “Doce Hombres sin piedad” http://www.youtube.com/watch?v=s0NINOI5LG0 Escena corresponde a la película “El Diablo viste de Prada” http://www.youtube.com/watch?v=VVFcOtIbkCo Video “¿Y si somos asertivos?” http://www.youtube.com/watch?v=BdyVCvr81UA</p>
<p>Sesión 14 y 15. Regulación emocional I. Título “Hoy seré el maestro de mis emociones I”</p>	<p>Vídeo sobre La ansiedad http://www.youtube.com/watch?v=eUremawD_Hw Vídeo sobre El estrés http://www.youtube.com/watch?v=q-nJH-FVZg</p>
<p>Sesión 16 y 17. Regulación emocional II. Título “Controlando a la fiera”</p>	<p>Documental sobre “Rocío.” Programa “Hermano mayor” http://www.cuatro.com/hermano-mayor/temporadas/temporada-05/t05xp06-rocio/Rocio-propia-medicina-Hermano-Mayor_0_1557675033.html Escena 1. “Gladiator” http://www.youtube.com/watch?v=tJ-Rbgh3ANI Escena 2. “Gladiator”</p>

<http://www.youtube.com/watch?v=TlOzlcp4xRw>

PARTE SEGUNDA

**DOCUMENTOS UTILIZADOS EN LA IMPLEMENTACIÓN DEL
PROGRAMA**

ANEXO XV.

Convocatoria oficial para el desarrollo de proyectos de innovación en centros educativos no universitarios de la Consejería de Educación de Castilla La Mancha para el curso 2009/10. (Primera página)

III.- OTRAS DISPOSICIONES Y ACTOS

Consejería de Educación y Ciencia

Orden de 16/01/2009, de la Consejería de Educación y Ciencia, por la que se aprueban las bases y se convocan ayudas económicas para el desarrollo de proyectos de innovación educativa y prórrogas de proyectos seleccionados el curso anterior en los centros de enseñanza no universitaria sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha. [2009/814]

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación establece, en el apartado dos del artículo 2º, que la innovación educativa es uno de los factores de calidad del sistema educativo, y en el artículo 120 la posibilidad de que los centros docentes puedan adoptar en el uso de su autonomía distintas iniciativas en el marco que regulen las Administraciones educativas.

La innovación educativa es una vía que los centros tienen para introducir, a iniciativa propia, cambios significativos dirigidos a mejorar la calidad de los procesos educativos que desarrollan. A través de la innovación y la creatividad, el profesorado asume el compromiso de analizar su propia práctica como medio de mejora y crecimiento profesional y se compromete a promover la participación activa y cooperativa del alumnado; apoyando así esta iniciativa en los distintos niveles educativos y de formación, con vistas a lograr que el año Europeo de la Creatividad y la Innovación, 2009, sea un éxito en nuestra comunidad autónoma.

La Consejería de Educación y Ciencia viene animando a los centros y al profesorado a poner en marcha iniciativas innovadoras desde que la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha asume las competencias educativas. Estas iniciativas tienen como contenido las distintas áreas curriculares, especialmente el plurilingüismo, el conocimiento de la propia realidad castellano manchega y la educación en valores.

Con esta intención, convencidos de que cualquier actuación, la innovación entre ellas, sólo cobra sentido cuando se inserta en el proyecto educativo de los centros se han venido integrando las iniciativas en el campo escolar de las Consejerías de Educación y Ciencia, de Salud y Bienestar Social, de Industria, Energía y Medio Ambiente, al amparo del Decreto 164/2002, por el que se regula la coordinación de las distintas Consejerías de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha en materia de educación en valores.

Esta Orden tiene, por tanto, como objeto ofrecer ayudas económicas a todos aquellos centros, cuyo profesorado va a poner en marcha proyectos de innovación educativa dirigidos a la mejora de los procesos de enseñanza y aprendizaje en las diferentes áreas, especialmente aquellos que tienen como contenido, el conocimiento de la realidad castellano-manchega y el desarrollo de las competencias básicas del currículo de Castilla-La Mancha. Así como los contenidos de dichas competencias más directamente relacionados con la Salud y el Consumo, la Educación para la Convivencia y la Educación Ambiental y para el Desarrollo Sostenible

Por todo ello, en el desarrollo de lo establecido en el Decreto 164/2002, de 19 de noviembre, por el que se regula la coordinación de las distintas Consejerías de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha en materia de educación en valores y en virtud de las competencias establecidas en el Decreto 141/2008, de 9 de septiembre, por el que se establece la estructura orgánica y la distribución de competencias de la Consejería de Educación y Ciencia, dispongo:

Primero. Objeto y ámbito de aplicación

La presente Orden tiene como objeto aprobar las bases y convocar ayudas económicas en régimen de concurrencia competitiva para el desarrollo de proyectos de innovación educativa y prórrogas de proyectos seleccionados el curso anterior en los centros docentes sostenidos con fondos públicos de Castilla-La Mancha, durante el curso 2009-2010.

Segundo. Contenido y metodología de los Proyectos

1. Los proyectos tendrán como contenido:

a .El desarrollo de las competencias básicas del currículo de Castilla-La Mancha a través de estrategias de innovación en las áreas del currículo, dando prioridad a los proyectos que tengan como contenido la creatividad, el plurilingüismo,

ANEXO XVI

Carta informativa y consentimiento informativo.



CONSENTIMIENTO INFORMADO.

En primer lugar, informarles que, tal y como, se ha aprobado en el Consejo Escolar del centro se va a desarrollar en el centro un programa de Educación emocional (“Dulcinea”). La finalidad del programa se centra fundamentalmente en mejorar las competencias socioemocionales y la Inteligencia emocional de nuestros alumnos. Además de la puesta en marcha de este programa pretendemos evaluar el impacto que éste tiene sobre nuestros alumnos y, para ello, necesitamos realizar una evaluación en este sentido.

La investigación que vamos a llevar a cabo, es fruto de la colaboración entre la Facultad de Educación de la UNED y el Departamento de Orientación del IES “Aldonza Lorenzo” de Puebla de Almoradiel (Toledo).

Reiteramos que el objetivo es evaluar la efectividad, es decir, la mejoría que experimenta el alumnado que va a participar en el programas de Educación Emocional de este centro (“Dulcinea”). Para ello es necesario que los/as alumnos/as cumplimenten cuestionarios y tests a lo largo del proceso de implementación del programa y, posteriormente, cuando éste haya finalizado.

Los investigadores de este estudio se comprometen a:

- Mantener la **confidencialidad** de todos los datos que se obtengan en el estudio a fin de preservar la intimidad de las personas que participen.
- Que la participación en el estudio es **voluntaria** por lo que existe la posibilidad de abandonarlo en cualquier momento si se estima pertinente.

(Por favor indique a continuación su nombre, apellidos y DNI)

Yo,....., como
tutor/a del alumno/a Doy el consentimiento para
que mi hijo/a participe en el presente estudio y aseguro que:

- He leído y entendido la información anterior.
- He recibido suficiente información sobre este estudio.
- He podido hacer preguntas sobre el estudio.
- Mi hijo/a ha sido informado/a que la participación es voluntaria.
- No he recibido ningún tipo de presión para colaborar en el estudio.

Firma del tutor/a

Firma del investigador/a



ANEXO XVII

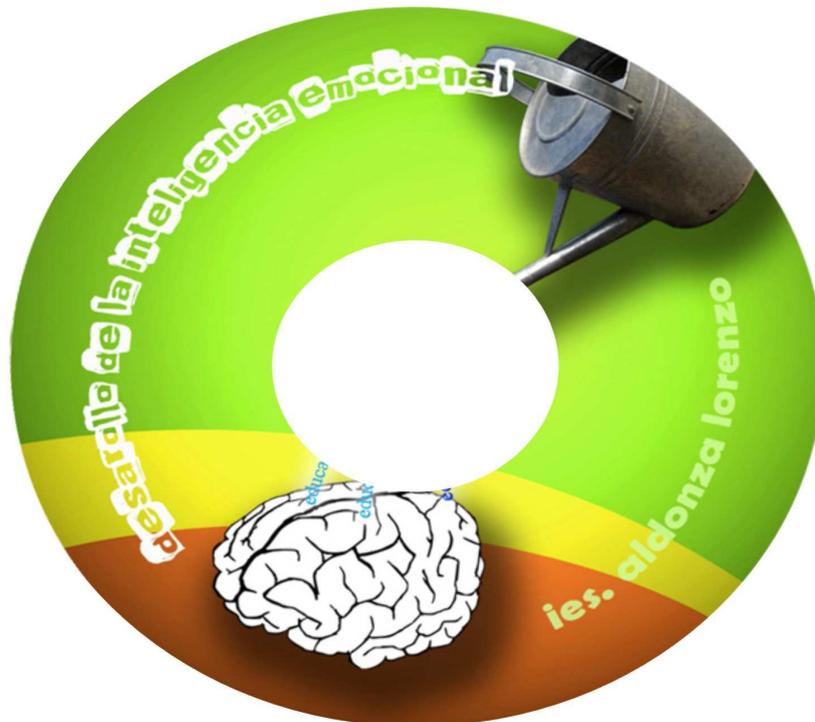
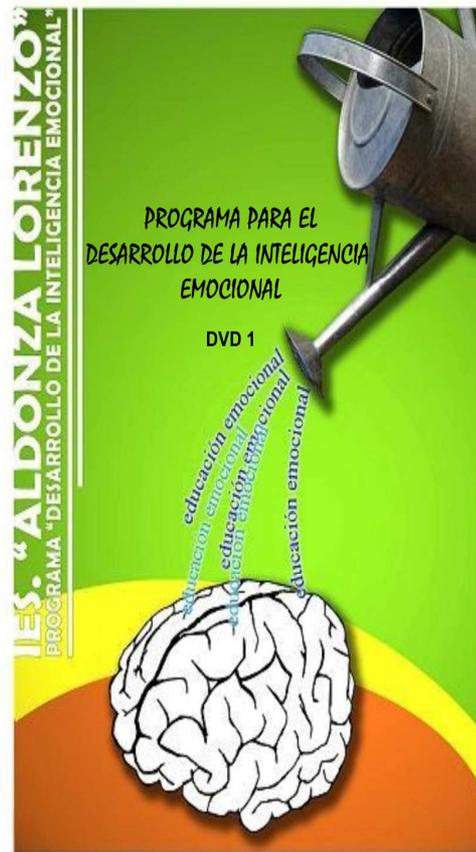
Imagen del material entregado al profesorado implicado en el desarrollo del programa.



Coordinación del Programa: Javier Cejudo Prado
 Diseño Gráfico: Oscar Salmerón Campos
 Maquetación DVD: Sebastian A. Latorre Montero



PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.
 DVD 1



CONTENIDO DEL DVD

MATERIAL PARA EL PROFESORADO

Autorregulación de las emociones en el aula.pdf
Cómo educar las emociones. La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia.INFORME FAROS.pdf
Docentes emocionalmente inteligentes..pdf
Educar las emociones.pdf
Introducción. Material para la formación del profesorado.pptx
La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado..PDF
La inteligencia emocional como habilidad esencial en la escuela..pdf
La inteligencia emocional desde el modelo de capacidad de Mayer y Salovey.pdf
La inteligencia emocional. Métodos de evaluación en el aula..pdf
La medida de la inteligencia emocional rasgo..PDF
Principales modelos de la Inteligencia emocional..pdf
Propuesta de evaluación de programas de educación socioemocional..pdf

DESARROLLO DE LAS SESIONES

Sesión 1 Introducción
Sesión 2 Conocimiento y comprensión
Sesión 3 Percepción
Sesión 4 Autoestima
Sesión 5 Automotivación
Sesión 6 Diario emocional
Sesión 7 Optimismo rasgo
Sesiones 8 y 9 Felicidad rasgo
Sesiones 10 y 11 HHSS alumnos
Sesiones 12 y 13 Asertividad
Sesiones 14 y 15 Regulación emocional I
Sesiones 16 y 17 Regulación emocional II

PARTE TERCERA

**INSTRUMENTOS DE MEDIDA UTILIZADOS EN LA EVALUACIÓN DEL
PROGRAMA**

ANEXO XVIII

STEU-ASF

STEU-ASF

Nombre y Apellidos _____
Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/>
Fecha de Nacimiento: ___/___/___ Edad: _____ Fecha de hoy: ___/___/___
Centro
Educativo: _____
Curso: _____

INSTRUCCIONES

Cada una de las siguientes preguntas describe una situación, en la que deberás elegir cuál de las cinco emociones descritas es más probable que se dé como resultado de esa situación.

Ejemplo:

Clara recibe un regalo. Lo más probable es que Clara se sienta:

- a) feliz b) enfadada c) asustada d) aburrida e) hambrienta*

1. Javier acaba un trabajo de una asignatura dentro del plazo de entrega. Además ha conseguido una buena calificación a pesar de que el trabajo era bastante difícil. Lo más probable es que Javier sienta:

a) sorpresa b) orgullo c) alivio d) esperanza e) alegría

2. El tutor ha cambiado de sitio en el aula a un compañero de Eva. Este compañero le resultaba muy molesto y, además, le “cae mal”. Lo más probable es que Eva sienta:

a) arrepentimiento b) esperanza c) alivio d) tristeza e) alegría

3. Los compañeros de clase de Jimena organizan una fiesta sorpresa para despedirse de ella, ya que, se marcha a otra ciudad a estudiar. Lo más probable es que Jimena sienta:

a) sorpresa b) gratitud c) orgullo d) esperanza e) alivio

4. El mejor amigo de Pepa está muy enfermo. Piensa que nadie puede hacer nada por ayudar a su amigo. Lo más probable es que Pepa se sienta:

a) culpable b) afligida c) triste d) asustada e) enfadada

5. Si David sigue esforzándose como hasta ahora, probablemente su entrenador de fútbol lo nombrará capitán del equipo, algo que siempre había deseado. Lo más probable es que David sienta:

a) angustia b) alegría c) sorpresa d) esperanza e) miedo

6. Sara descubre que su amiga ha pedido dinero prestado a algunos compañeros de clase para hacer un regalo a su madre. Pero en realidad, Sara se entera que en realidad ha usado el dinero para irse de fiesta con otros amigos. Lo más probable es que Sara sienta:

a) enfado b) entusiasmo c) desprecio d) vergüenza e) horror

7. Lola tiene un amigo que ha discutido con sus padres. Su amigo le pide consejo, porque ella es “buena en estos temas” pero Lola no sabe que decirle y no es capaz de encontrar una solución. Lo más probable es que Lola se sienta:

a) confundida b) frustrada c) sorprendida d) aliviada e) angustiada

8. Berta se entera que su vecino ha estado robando a su abuela durante bastante tiempo. El vecino de Berta le pide que no cuente nada. Berta no está de acuerdo porque cree que su vecino ha hecho algo imperdonable. Lo más probable es que Berta sienta:

a) entusiasmo b) enfado c) horror d) desprecio e) vergüenza

9. Cristina disfruta mucho pasando los sábados junto a sus amigos/as de siempre. Por motivos laborales, su familia y ella deben desplazarse a otra localidad. Lo más probable es que Cristina se sienta:

a) enfadada b) triste c) frustrada d) angustiada e) avergonzada

10. Clara estuvo en una tienda para comprarse un móvil que le gusta mucho. Tras unos días ocurre algo que hace que se sienta arrepentida. ¿Qué es lo más probable que haya pasado?

a) No se compró el que le gustaba y ahora quiere volver para ver si lo tienen.

b) Encontró otro móvil que le gustaba y que no esperaba encontrar.

c) No pudo comprárselo el día que fue porque su madre no le dio el dinero suficiente.

d) No se compró el que le gustaba y ahora alguien lo ha comprado.

e) Pidió presupuesto en una tienda online y ahora está esperando su respuesta.

11. María estaba estudiando en casa. Algo sucedió que le hizo sorprenderse. ¿Qué es lo más probable que haya sucedido?

a) Su compañera de clase le llamó para contarle un chiste malo.

b) Se puso a estudiar un tema que nunca había visto antes.

c) El contenido del tema era muy distinto a lo que ella esperaba.

d) Se dio cuenta de que no le iba a dar tiempo a estudiar todo el tema.

e) En uno de los temas debía hacer una gráfica que nunca había hecho antes.

12. Las notas de Gabriel son cada vez más bajas y no sabe por qué. Aunque estudia mucho no entiende el motivo. No parece que haya nada que él pueda hacer para mejorar la situación. Lo más probable es que Gabriel se sienta:

a) asustado b) enfadado c) triste d) culpable e) angustiado

13. Andrea cree que su mejor amiga ha hablado con sus padres para que le dejen ir a la fiesta de fin de curso. Lo más probable es que sienta:

a) esperanza b) orgullo c) gratitud d) sorpresa e) alivio

14. Pedro juega al fútbol desde hace varios años. Ha entrenado duro esta temporada y su objetivo sería jugar en el equipo de su localidad. Justo antes de terminar la temporada, se entera que le van a proponer formar parte de la plantilla para la temporada que viene. Lo más probable es que sienta:

a) alegría b) esperanza c) alivio d) orgullo e) sorpresa

15. Los padres de Esther le castigaron la semana pasada. Esta tarde han hablado y han acordado que le “levantan” el castigo. Lo más probable es que Esther sienta:

a) arrepentimiento b) esperanza c) alegría d) tristeza e) alivio

16. Sergio intenta usar su nuevo teléfono móvil. Siempre ha sido capaz de saber cómo funcionan estos aparatos, pero esta vez, no consigue hacerlo funcionar. Lo más probable es que Sergio se sienta:

a) angustiado b) confundido c) sorprendido d) aliviado e) frustrado

17. A pesar de que Teresa ha llevado siempre una vida saludable, acaba de saber que tiene cáncer. Sólo hay una pequeña probabilidad de que se cure y no hay nada que ella pueda hacer para cambiar las cosas. Lo más probable es que Teresa se sienta:

a) asustada b) angustiada c) irritada d) triste e) esperanzada

18. Miriam y sus amigas están hablando acerca de lo que les ocurrió en el fin de semana. Durante la conversación, algo le hizo que Miriam se sintiera sorprendida. Qué es lo más probable que haya sucedido?

a) Sus amigos hablaron mucho, lo cual no suele suceder.

b) Sus amigos hablaron sobre cosas sobre las que no suelen hablar.

c) Sus amigos le dijeron que tenían malas noticias.

d) Sus amigos le contaron algunas cosas que ella nunca se hubiera imaginado.

e) Sus amigos le contaron una anécdota graciosa del fin de semana.

19. En la pandilla de Beatriz hay una chica que le cae muy mal y tienen una mala relación. Beatriz se entera que esta chica va a abandonar la pandilla y comenzará a salir con otros compañeros. Lo más probable es que Beatriz sienta:

a) alegría b) esperanza c) arrepentimiento d) alivio e) tristeza

20. Leila no ha conseguido dormir bien últimamente aunque no le ha pasado nada que pueda explicar por qué. Lo más probable es que Leila se sienta:

a) enfadada b) asustada c) triste d) angustiada e) culpable

21. La profesora de Juan Carlos cuando llega el día del examen decide cambiarlo a la semana que viene sin consultar al grupo y sin dejar lugar a discusión. Lo más probable es que Juan Carlos sienta:

a) disgusto b) rabia c) celos d) sorpresa e) ansiedad

22. El alumno más conflictivo y agresivo de clase está todo el tiempo metiéndose con José, aunque cree que puede manejar la situación. Lo más probable es que José sienta:

a) desprecio b) rabia c) horror d) excitación e) vergüenza

23. Alfredo llega a casa tarde, después de que su programa de televisión favorito haya terminado. Su hermana le ha grabado el programa. Lo más probable es que Alfredo sienta:

a) sorpresa b) esperanza c) orgullo d) alivio e) gratitud

24. Mateo se ha preparado mucho para participar en el concurso de “La Olimpiada Matemática”. Algo sucede que le hace sentir arrepentimiento ¿Qué es lo más probable que haya sucedido?

a) No llegó a presentarse y se enteró que alguien menos cualificado que él, ganó el concurso.

b) No se presentó al concurso y ha empezado a prepararse otro concurso similar.

c) Se enteró de que las opciones para volver a participar en un concurso similar se habían agotado.

d) Se entera de que no se ha clasificado para la siguiente eliminatoria.

e) No se enteró de las fechas de inscripción en el concurso.

25. El equipo de baloncesto de Nadia ha trabajado muy duro y han ganado el campeonato. Lo más probable es que Nadia sienta:

a) esperanza b) orgullo c) alivio d) alegría e) sorpresa

26. Ainara es una estudiante con buenas notas, durante el examen de matemáticas el profesor le ha “pillado” copiando. Lo más probable es que Ainara se sienta.

a) triste. b) afligida c) avergonzada d) enfadada e) frustrada

27. El hermano de Joana le ha roto el móvil, intencionadamente, tirándolo contra el suelo. Lo más probable es que Joana sienta.

a) disgusto b) tristeza c) vergüenza d) ansiedad e) ira

28. Andrei, la semana próxima, tiene un examen muy importante para él. Ha estudiado mucho pero teme que no va a aprobar. Lo más probable es que Andrei sienta.

a) rabia b) miedo c) ansiedad d) orgullo e) horror

ANEXO XIX

MH-5

MH-5

Las preguntas que siguen se refieren a cómo te has sentido y cómo te han ido las cosas durante las últimas cuatro semanas. En cada pregunta responde lo que se parezca más a cómo te has sentido tú. Durante las últimas cuatro semanas ¿Cuánto tiempo...

MH-5		Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
1	Estuviste muy nervioso?						
2	Te sentiste tan bajo de moral que nada podía animarte?						
3	Te sentiste calmado y tranquilo?						
4	Te sentiste desanimado y triste?						
5	Te sentiste feliz?						

ANEXO XX
SCSR-J

SCSR-J

Torrubia, R. et. al.

Nombre y apellidos / Código Identificación.....
(según se te indique)

INSTRUCCIONES

Por favor, **responde a cada pregunta marcando con una X en la palabra SÍ o la palabra NO**, según sea tu modo de pensar o sentir. Si te equivocas o si cambias de opinión, pon un círculo en la respuesta incorrecta y pon una cruz en la respuesta correcta.

No existen respuestas buenas o malas; todas sirven. Tampoco hay preguntas con truco. No pienses demasiado las preguntas ni emplees mucho tiempo en decidirte.

Responde a todas las preguntas y asegúrate de que marcas las respuestas en el espacio correspondiente al número adecuado.

1	¿A menudo haces cosas para que te feliciten?	S I	N O
2	¿Eres una persona tímida?	S I	N O
3	Cuando eras pequeño ¿hacías muchas cosas para conseguir que los demás te prestaran más atención?	S I	N O
4	¿Te da mucho miedo que los profesores se puedan enfadar contigo?	S I	N O
5	¿Te pone nervioso entrar en una habitación donde ya haya otras personas?	S I	N O
6	¿Te preocupas mucho de lo que puedan pensar tus amigos y amigas sobre lo que haces o dices?	S I	N O
7	¿Te gusta demostrar tus habilidades físicas aunque corras algún peligro?	S I	N O
8	¿Piensas muchas veces que podrías hacer muchas cosas si no fuera por tu timidez y miedo al ridículo?	S I	N O
9	¿Normalmente te asustas cuando te encuentras con una situación nueva o fuera de lo normal?	S I	N O
10	¿Muchas veces haces cosas pensando en la recompensa inmediata?	S I	N O
11	¿A menudo te resulta difícil resistir la tentación de hacer cosas prohibidas?	S I	N O
12	¿A veces dejas de participar en las bromas de los compañeros de clase por miedo a que el profesor se entere?	S I	N O
13	Normalmente, cuando sucede algo inesperado, ¿te quedas sin saber qué hacer?	S I	N O
14	Cuando al llamar por teléfono a un compañero/a se pone otra persona, ¿te cuesta mucho decir las cosas?	S I	N O

1 5	¿A menudo encuentras amigos/amigas que te gustan?	S I	N O
1 6	¿Te gusta competir y hacer todo lo que puedas por ganar?	S I	N O
1 7	¿Estás más pendiente de lo que te pueda salir mal que de lo que te pueda salir bien?	S I	N O
1 8	¿Prefieres dejar de hacer algo que te gusta antes que arriesgarte a hacer el ridículo?	S I	N O
1 9	¿Te gusta ser el centro de atención en las reuniones familiares?	S I	N O
2 0	¿Te gustaría tener experiencias nuevas y excitantes aunque estén prohibidas?	S I	N O

2 1	¿Dejas de hacer cosas que te gustan porque piensas que los demás lo desaprobarán o criticarán?	S I	N O
2 2	¿Te gusta competir con los demás cuando realizas cualquier tipo de actividad?	S I	N O
2 3	¿Te costaría volver a una tienda a reclamar si al llegar a casa te dieras cuenta de que te habían dado mal el cambio?	S I	N O
2 4	¿A menudo te cuesta dar tu opinión en las discusiones en grupo?	S I	N O
2 5	Para estar entre los primeros de la clase ¿recurrirías a cualquier medio, incluso a hacer trampas, para conseguirlo?	S I	N O
2 6	Cuando os reunís varios amigos, ¿te gusta que estén pendientes de ti?	S I	N O
2 7	Comparándote con otros compañeros/as, ¿tienes miedo de muchas cosas?	S I	N O
2 8	¿En casa harías lo que siempre te niegas a hacer si te dieran dinero por ello?	S I	N O
2 9	¿Te cuesta concentrarte en tu trabajo cuando en clase hay alguien que te gusta?	S I	N O
3 0	¿Prefieres las actividades competitivas a las que no lo son?	S I	N O

Por favor, comprueba que has respondido a todas las preguntas.

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN-

ANEXO XXI

EEMA-VS (SUBESCALA EXPECTATIVAS)

(EEMA-VS)

José Manuel Suárez* y Ana Patricia Fernández
Facultad de Educación. UNED (Madrid, España)

Nombre y Apellidos _____ Hombre
Mujer

Fecha de Nacimiento: ___/___/___ Edad: _____ Fecha de
hoy: ___/___/___

Centro Educativo: _____

Curso: _____

Instrucciones:

- Por favor, responde rodeando con un círculo el grado que mejor se ajuste a tu forma de actuar en cada una de las frases siguientes.
- Si ese comportamiento no forma parte de tu forma de actuar, rodea el número más cercano al 1.
- Si ese comportamiento forma parte de tu forma de actuar, rodea el número cercano al 5.
- Si duda, rodea el número cercano a 3.
- Trabaja rápido, pero cuidadosamente. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

ESCALA DE EXPECTATIVAS

		NUNCA SIEMPRE				
1	Intento ignorar el rendimiento académico de los demás y así verme a mí mismo más competente.	1	2	3	4	5
2	En ocasiones intento excusar mi rendimiento académico diciendo que no me encontraba bien debido a algún problema de salud.	1	2	3	4	5
3	Cuando mis resultados académicos son negativos procuro evitar pensar en ello para así no sentirme mal.	1	2	3	4	5
4	Intento no valorar los éxitos de los demás y así verme a mí mismo como mejor estudiante.	1	2	3	4	5
5	Al enfrentarme con una tarea o asignatura difícil pienso en otras situaciones similares en las que las tareas al final no resultaron tan difíciles como creí al principio.	1	2	3	4	5
6	Me suelo poner en la peor de las situaciones con respecto a las calificaciones que puedo obtener, lo cual utilizo para esforzarme más en el estudio.	1	2	3	4	5
7	Cuando obtengo resultados negativos en determinadas tareas o asignaturas, trato de no darle demasiada importancia y pienso en otras tareas o asignaturas en las que sí sé que soy bueno.	1	2	3	4	5
8	A menudo pienso que académicamente he tenido mala suerte al coincidir con algunos de mis compañeros, pues su alta capacidad me impide a mí sobresalir más.	1	2	3	4	5
9	Para motivarme ante algunas tareas pienso que si el profesor no es muy exigente obtendré un buen resultado.	1	2	3	4	5
10	Intento ignorar las cualidades académicas de los demás y así verme a mí mismo más competente.	1	2	3	4	5
1	Al enfrentarme con una tarea o asignatura pienso que soy	1	2	3	4	5

1	capaz de esforzarme lo suficiente como para tener éxito.					
1 2	En ocasiones, de forma intencionada, no me esfuerzo en mi trabajo, de manera que si mis resultados no son buenos puedo decir que fue debido a que no lo intenté lo suficiente	1	2	3	4	5
1 3	Cuando tengo malas calificaciones o resultados suelo justificarme pensando que no me importa tanto el éxito académico como otros aspectos de mi vida	1	2	3	4	5
1 4	Para motivarme ante las tareas pienso que con algo de suerte obtendré un buen resultado	1	2	3	4	5
1 5	Al enfrentarme con una tarea o asignatura difícil pienso que tengo la capacidad necesaria para tener éxito en ella.	1	2	3	4	5
1 6	En ocasiones digo que no soy bueno en una tarea o asignatura, pero en realidad, lo que estoy haciendo con esto es exigirme a mí mismo un mayor esfuerzo.	1	2	3	4	5
1 7	Para motivarme ante las tareas me planteo que si éstas no son difíciles obtendré un buen resultado.	1	2	3	4	5
1 8	Cuando no obtengo buenos resultados académicos suelo pensar en que si estuviera en otra aula tendría mayor éxito, pues algunos de mis actuales compañeros son muy buenos estudiantes	1	2	3	4	5
1 9	Al enfrentarme con una tarea difícil pienso en ocasiones similares en las que tuve éxito.	1	2	3	4	5
2 0	Realzo las cualidades académicas de los demás para así convencerme de que si no obtengo mejores notas el problema no está en mí, sino en lo competentes que son algunos de mis compañeros	1	2	3	4	5
2 1	Suelo manifestar dudas sobre los resultados académicos que puedo alcanzar, pero en realidad esto lo hago para realzar la necesidad de esforzarme más.	1	2	3	4	5
2 2	Suelo pensar que si no destaco más en los estudios es debido a que otros compañeros son muy buenos estudiantes	1	2	3	4	5
2 3	En ocasiones dejo mi trabajo académico para el último momento, de forma que si mis resultados no son tan buenos como esperaba puedo decir que la causa fue la falta de tiempo.	1	2	3	4	5
2 4	Suelo dar a los demás una imagen pesimista de los resultados que puedo lograr, pero posteriormente suelo conseguir buenas calificaciones	1	2	3	4	5

ANEXO XXII

Sociograma tipo GW

SOCIOGRAMA (GW) (Alumnado)

Nombre del Alumno/a:	
Curso y grupo del alumno:	
Nombre y fecha de la sesión:	

1. ¿Quiénes son los chicos o chicas de tu clase que más se asemejan a la siguiente descripción?

“Es elegido por los demás como el/la líder. A los demás les gusta que él o ella esté al mando o sea responsable del grupo”.

2. ¿Quiénes son los chicos o chicas de tu clase que más se asemejan a la siguiente descripción?

“Esta persona crea problemas o disputas. Se burla de los demás, se mete o se pelea con ellos/as.”

3. ¿Quiénes son los chicos o chicas de tu clase que más se asemejan a la siguiente descripción?

“Esta persona es realmente buena para formar parte de tu grupo, porque es agradable y cooperador/a. Se integra en el grupo, comparte, y le cede a cada uno/a su turno.”

4. ¿Quiénes son los chicos o chicas de tu clase que más se asemejan a la siguiente descripción?

“Esta persona tiene un buen sentido del humor. Hace bromas graciosas y agradables, se ríe a menudo y cae bien a la gente”

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

ANEXO XXIII

Sociograma tipo clásico

SOCIOGRAMA (Alumnado).

Nombre del Alumno/a:	
Curso y grupo del alumno:	
Nombre y fecha de la sesión:	

1. ¿Quiénes son los chicos o chicas de tu clase con los que más te gusta trabajar o estudiar?

2. ¿Quiénes son los chicos o chicas de tu clase con los que menos te gusta trabajar o estudiar?

3. ¿Quiénes son los chicos o chicas de tu clase con los que más te gusta estar durante el tiempo libre (salir, en los recreos...)?

4. ¿Quiénes son los chicos o chicas de tu clase con los que menos te gusta estar durante el tiempo libre (salir, en los recreos...)?

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

ANEXO XXIV

TEKE-AF

**TEST DE CONOCIMIENTO EXPLÍCITO SOBRE EMOCIONES PARA
ADOLESCENTES (TEKE-AF)**

Nombre y apellidos:

Curso:

Edad:

(Rodea con un círculo la respuesta que elijas)

- 1) La autoestima hace referencia la suma de juicios o valoración que una persona tiene de sí misma. V F
- 2) La capacidad para ponerse en el lugar del otro, reconocer y comprender los sentimientos de los demás es la empatía. V F
- 3) Los tipos de comportamiento son: Pasivo, afectivo y asertivo. V F
- 4) La habilidad personal que te permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás es la asertividad. V F
- 5) Cuando te sucede algo imprevisto, novedoso o extraño produce la emoción de ira. V F
- 6) La emoción que tiene la función de potenciar los hábitos saludables e higiénicos es el asco. V F
- 7) Cuando sientes miedo, el objeto, hecho, situación o circunstancia que lo produce está presente. V F
- 8) Las emociones son adaptativas. V F
- 9) Entre las estrategias o técnicas de regulación emocional de la ansiedad se encuentran realizar ejercicio físico y escuchar música. V F
- 10) Repetir una y otra vez tu punto de vista con tranquilidad, sin entrar en discusiones ni provocaciones es un tipo de técnica asertiva. V F
- 11) La escucha activa no tiene nada que ver con escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista del que habla. V F
- 12) Las habilidades sociales, como decir que “no” o “saber escuchar” se pueden aprender. V F

ANEXO XXV

EEIPESE

Indicadores de calidad del programa EVALUACIÓN INICIAL	Grado de cumplimiento					Observaciones
	Nulo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
Adecuación de los destinatarios						
1. El programa responde a las características, necesidades, carencias y demandas detectadas en el alumnado	0	1	2	3	4	
Adecuación al contexto						
2. El programa promueve la cooperación con las familias y la comunidad	0	1	2	3	4	
Contenido						
3. Se han explicitado las bases científicas y socio-psicológicas del programa, quedando bien definido cuál es el modelo teórico de inteligencia emocional o de competencias socioemocionales en el que se basa el programa	0	1	2	3	4	
4. Los contenidos incluidos son relevantes y representativos de las diferentes dimensiones que abarca el modelo teórico en el que se basa el programa	0	1	2	3	4	
Calidad técnica						
5. El programa incluye información detallada y suficiente sobre los siguientes elementos: población destinataria, objetivos, contenidos, actividades, temporalización, recursos (materiales y humanos), y sistema de evaluación del propio programa.	0	1	2	3	4	
6. El programa dispone tanto de cuaderno del profesor como de cuaderno del alumno.	0	1	2	3	4	
7. Existe coherencia interna entre los diversos elementos componentes del programa y de todos ellos con los objetivos.	0	1	2	3	4	
Evaluabilidad						
8. Los objetivos del programa son evaluables (están formulados de forma que pueda comprobarse posteriormente y de una manera objetiva si se logran o no, o en qué medida)	0	1	2	3	4	
Viabilidad						
9. Los responsables del desarrollo del programa están plenamente capacitados para ello, aportando, en su caso, el propio programa, la formación o capacitación específica necesaria.	0	1	2	3	4	

Indicadores de calidad del programa EVALUACIÓN PROCESUAL	Grado de cumplimiento					Observaciones
	Nulo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
Puesta en marcha del programa						
11.La metodología utilizada es apropiada para el desarrollo de los objetivos del programa.	0	1	2	3	4	
12. Los alumnos muestran interés/motivación hacia las actividades del programa.	0	1	2	3	4	
13. La secuencia de las actividades programadas resulta coherente con relación a los objetivos, destinatarios y recursos planificados.	0	1	2	3	4	
14. Se respeta la planificación en lo referente a actividades, tiempos y recursos.	0	1	2	3	4	
15. Se cuenta con un sistema de registro de la información que facilite la posterior evaluación de la intervención y ,sobre todo, la mejora de futuras experiencias.	0	1	2	3	4	
Marco o contexto de aplicación del programa						
16. El clima general del aula y del centro (relaciones cordiales entre el personal, entre alumnos, entre alumnos y profesores) resulta favorable al programa.	0	1	2	3	4	
17. Se aprecia satisfacción entre los responsables del programa, en sus destinatarios y en las demás personas implicadas e interesadas en el mismo.	0	1	2	3	4	
18. La organización y disciplina del aula en donde se desarrolla el programa concuerda con el sistema organizativo y disciplinar del centro.	0	1	2	3	4	

Indicadores de calidad del programa EVALUACIÓN FINAL	Grado de cumplimiento					Observaciones
	Nulo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
Medida						
19. Las técnicas e instrumentos utilizados para decidir sobre la eficacia del programa son adecuados a las características de los objetivos y de los contenidos del mismo.	0	1	2	3	4	
20. Los instrumentos mediante los cuales se han apreciado los niveles de logro tienen buenas propiedades psicométricas: existe evidencia empírica a favor de su validez y fiabilidad.	0	1	2	3	4	
Resultados						
21. Los sujetos asignados a los grupos experimental y control tienen características (personales y contextuales) semejantes	0	1	2	3	4	
22. Existe una ganancia estadísticamente significativa entre las puntuaciones obtenidas por los sujetos del grupo experimental (destinatarios del programa) en las medidas pretest y postest	0	1	2	3	4	
23. Existe una diferencia estadísticamente significativa entre las puntuaciones postests obtenidas por los sujetos del grupo experimental y las puntuaciones postests obtenidas por los sujetos del grupo control, a favor del primer grupo.	0	1	2	3	4	
24. Se han vuelto a constatar las ganancias logradas con el programa, una vez transcurridos al menos seis meses tras la aplicación del mismo.	0	1	2	3	4	
25. Independientemente de lo que indican los instrumentos de medida el programa parece haber mejorado la IE o las CSE de los alumnos.	0	1	2	3	4	
26. Los destinatarios, agentes y personal implicado en el programa ha mostrado una satisfacción con los objetivos, las técnicas de intervención y los resultados del programa.	0	1	2	3	4	
27. Los recursos (humanos, materiales, organizativos y espacio-temporales) que ha requerido el programa son acordes con los resultados conseguidos.	0	1	2	3	4	
28. Se han observado efectos beneficiosos del programa que no estaban previstos inicialmente.	0	1	2	3	4	
29. Existen indicios del impacto positivo del programa en otros aspectos o miembros del centro y/o del contexto.	0	1	2	3	4	

ANEXO XXVI

**Cuestionario para la valoración de cada una de las
sesiones por parte de los profesores.**

Cuestionario de Satisfacción de la sesión

(Profesorado)

Con el objetivo de mejorar la calidad de cada una de las actividades del programa, así como, conocer tu opinión sobre las mismas solicitamos que nos rellenes la presenta encuesta

¡Muchas Gracias por tu colaboración!

Nombre y fecha de la sesión:	
------------------------------	--

Valora del 1 (muy mal) al 10 (excelente)

En general ¿Cómo te ha parecido la actividad de hoy?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Cómo valorarías tu actuación como profesor?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿He sido claro en su exposición?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Te parece que la actividad es útil para el desarrollo personal del alumnado?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Crees que han aprendido algo nuevo para su vida?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Crees que les ha gustado participar?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿ Ha sido adecuada La participación de los alumnos?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ANEXO XXVII

**Cuestionario para la valoración global por parte de los
alumnos.**

CUESTIONARIO DE VALORACIÓN GLOBAL. ALUMNADO.

(Adaptado de Pérez González, 2011)

Valora del 1 (nada) al 10 (mucho) en qué medida el programa te ha ayudado a mejorar en tu vida las siguientes competencias...

Tu competencia para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tu competencia para comprender las emociones.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tu competencia para regular tus emociones.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tu competencia para ser asertivo/a.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tu competencia para saber qué emociones sientes y qué emociones sienten los demás	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tu competencia para mantener relaciones personales satisfactorias.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tu competencia para aumentar y mantener una alta autoestima	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tu competencia de empatía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tu competencia para alcanzar la felicidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tu competencia para ser optimista	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Valora del 1 (Totalmente en desacuerdo) al 10 (Totalmente de acuerdo) las siguientes cuestiones

El programa ha influido en el clima de convivencia del centro.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
El programa ha influido en mis resultados académicos.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
El programa ha influido en la relación con mi familia.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Volvería a participar en una experiencia como esta.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
La valoración global del programa es	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Lo mejor del programa ha sido....

Lo mejorable del programa ha sido....

ANEXO XXVIII

**Cuestionario para la valoración global por parte de los
profesores**

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN FINAL

(*PROFESORADO*)

Con el objetivo de mejorar la calidad del programa, así como, conocer tu opinión sobre el mismo te solicitamos que nos rellenes la presenta encuesta.

Valóralo en una escala de 1 a 10.

¡Muchas Gracias por tu colaboración!

Nombre del Profesor/a:	
Grupo :	

1. Valoración global del diseño, desarrollo y evaluación del programa,									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Disponibilidad para participar en otra experiencia similar.									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿A qué tipo de alumnos/as ha beneficiado más esta experiencia?									

¿Te ha influido el desarrollo de esta experiencia en tu estilo docente? ¿Por qué?

Aspectos positivos del programa.

Aspectos mejorables del programa de desarrollo de la IE.

ANEXO XXIX.
ÁREA Y ORDENADAS DE LA CURVA DE
DISTRIBUCIÓN NORMAL

d de Cohen	Área desde la media a X/σ	Área de la parte mayor	d de Cohen	Área desde la media a X/σ	Área de la parte mayor	d de Cohen	Área desde la media a X/σ	Área de la parte mayor	d de Cohen	Área desde la media a X/σ	Área de la parte mayor
.00	.0000	.5000	.21	.0832	.5832	.42	.1628	.6628	.63	.2357	.7357
.01	.0040	.5040	.22	.0871	.5871	.43	.1664	.6664	.64	.2389	.7389
.02	.0080	.5080	.23	.0910	.5910	.44	.1700	.6700	.65	.2422	.7422
.03	.0120	.5120	.24	.0948	.5948	.45	.1736	.6736	.66	.2454	.7454
.04	.0160	.5160	.25	.0987	.5987	.46	.1772	.6772	.67	.2486	.7486
.05	.0199	.5199	.26	.1026	.6026	.47	.1808	.6808	.68	.2517	.7517
.06	.0239	.5239	.27	.1064	.6064	.48	.1844	.6844	.69	.2549	.7549
.07	.0279	.5279	.28	.1103	.6103	.49	.1879	.6879	.70	.2580	.7580
.08	.0319	.5319	.29	.1141	.6141	.50	.1915	.6915	.71	.2611	.7611
.09	.0359	.5359	.30	.1179	.6179	.51	.1950	.6950	.72	.2641	.7642
.10	.0398	.5398	.31	.1217	.6217	.52	.1985	.6985	.73	.2673	.7673
.11	.0438	.5438	.32	.1255	.6255	.53	.2019	.7019	.74	.2704	.7704
.12	.0478	.5478	.33	.1293	.6293	.54	.2054	.7054	.75	.2734	.7734
.13	.0517	.5517	.34	.1331	.6331	.55	.2088	.7088	.76	.2764	.7764
.14	.0557	.5557	.35	.1368	.6368	.56	.2123	.7123	.77	.2794	.7794
.15	.0596	.5596	.36	.1406	.6406	.57	.2157	.7157	.78	.2823	.7823
.16	.0636	.5636	.37	.1443	.6443	.58	.2190	.7190	.79	.2852	.7852
.17	.0675	.5675	.38	.1480	.6480	.59	.2224	.7224	.80	.2881	.7881
.18	.0714	.5714	.39	.1517	.6517	.60	.2257	.7257	.81	.2910	.7910
.19	.0753	.5753	.40	.1554	.6554	.61	.2291	.7291	.82	.2939	.7939
.20	.0793	.5793	.41	.1592	.6591	.62	.2324	.7324	.83	.2967	.7967

d de Cohen	Área desde la media a X/σ	Área de la parte mayor	d de Cohen	Área desde la media a X/σ	Área de la parte mayor	d de Cohen	Área desde la media a X/σ	Área de la parte mayor	d de Cohen	Área desde la media a X/σ	Área de la parte mayor
.84	.2995	.7995	1.05	.3531	.8531	1.26	.3962	.8962	1.47	.4292	.9292
.85	.3023	.8023	1.06	.3554	.8554	1.27	.3980	.8980	1.48	.4306	.9306
.86	.3051	.8051	1.07	.3577	.8577	1.28	.3997	.8997	1.49	.4319	.9319
.87	.3078	.8078	1.08	.3599	.8599	1.29	.4015	.9015	1.50	.4332	.9332
.88	.3106	.8106	1.09	.3621	.8621	1.30	.4032	.9032	1.51	.4345	.9345
.89	.3122	.8133	1.10	.3643	.8643	1.31	.4049	.9049	1.52	.4357	.9357
.90	.3159	.8159	1.11	.3665	.8665	1.32	.4066	.9066	1.53	.4370	.9370
.91	.3186	.8186	1.12	.3686	.8686	1.33	.4082	.9082	1.54	.4382	.9382
.92	.3212	.8212	1.13	.3708	.8708	1.34	.4099	.9099	1.55	.4394	.9394
.93	.3228	.8238	1.14	.3729	.8729	1.35	.4115	.9115	1.56	.4406	.9406
.94	.3264	.8254	1.15	.3749	.8749	1.36	.4131	.9131	1.57	.4418	.9418
.95	.3289	.8289	1.16	.3770	.8770	1.37	.4147	.9147	1.58	.4429	.9429
.96	.3315	.8315	1.17	.3790	.8790	1.38	.4162	.9162	1.59	.4441	.9441
.97	.3340	.8340	1.18	.3810	.8810	1.39	.4177	.9177	1.60	.4452	.9452
.98	.3365	.8365	1.19	.3830	.8830	1.40	.4192	.9192	1.61	.4463	.9463
.99	.3389	.8389	1.20	.3849	.8849	1.41	.4207	.9207	1.62	.4474	.9484
1.00	.3413	.8413	1.21	.3869	.8869	1.42	.4222	.9222	1.63	.4484	.9484
1.01	.3438	.8438	1.22	.3888	.8888	1.43	.4236	.9236	1.64	.4495	.9495
1.02	.3461	.8461	1.23	.3907	.8997	1.44	.4251	.9251	1.65	.4504	.9505
1.03	.3485	.8485	1.24	.3925	.8925	1.45	.4265	.9265	1.66	.4515	.9515
1.04	.3508	.8508	1.25	.3944	.8944	1.46	.4279	.9279	1.67	.4525	.9525

PARTE CUARTA
MATRICES DE CORRELACIONES

ANEXO XXX.

**MATRICES DE CORRELACIONES TIEMPO 1
(PRETEST)**

Tabla 1. Matriz de correlaciones variables de inteligencia emocional tiempo 1 (pretest)

	1	2	3	4	5	6	7
IEC	-						
IEC-IEP	,759**	-					
IEC-IEF	,723**	,488**	-				
IEC-COM	,642**	,227**	,306**	-			
IEP-REG	,668**	,284**	,359**	,367**	-		
IER	,384**	,352**	,286**	,248**	,165*	-	
IEC-SEU	,262**	,114	,161*	,319**	,214**	,124**	-

Nota: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC: Puntuación global de inteligencia emocional capacidad; IEC-EXP: subescala de inteligencia emocional capacidad experiencial; IEC- EST: subescala de inteligencia emocional capacidad estratégica; IEC-PER: inteligencia emocional capacidad, rama de percepción emocional; IEC-FAC: inteligencia emocional capacidad, rama de facilitación emocional; IEC-COM: inteligencia emocional capacidad, rama de comprensión emocional; IEC-REG: inteligencia emocional capacidad, rama de regulación emocional; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF. SM.

Tabla 2. Matriz de correlaciones variables de personalidad tiempo 1 (pretest).

	SR	SC	EEMS	SM
IEC	,092	-,225*	-,193	,286**
IEC-IEP	,056	-,187	-,266**	,191
IEC-IEF	-,026	-,196	-,206*	,195*
IEC-COM	,210*	-,149	,107	,258**
IEP-REG	,034	-,144	-,154	,149
IER	,076	-,547**	-,104	,536**
IEC-SEU	,014	-,045	-,049	-,169**

Nota: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC: Puntuación global de inteligencia emocional capacidad; IEC-EXP: subescala de inteligencia emocional capacidad experiencial; IEC- EST: subescala de inteligencia emocional capacidad estratégica; IEC-PER: inteligencia emocional capacidad, rama de percepción emocional; IEC-FAC: inteligencia emocional capacidad, rama de facilitación emocional; IEC-COM: inteligencia emocional capacidad, rama de comprensión emocional; IEC-REG: inteligencia emocional capacidad, rama de regulación emocional; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF; SM. Salud Mental; SRP: Subescala sensibilidad a la recompensa; SCT: Subescala de sensibilidad al castigo.

Tabla 3. Matriz de correlaciones variables de inteligencia tiempo 1 (pretest).

	Gf	Gc
IEC	,182*	,218**
IEC-IEP	,156	,077
IEC-IEF	,183*	,183*
IEC-COM	,217*	,242**
IEP-REG	,047	,219**
IER	,072	,119*
IEC-SEU	,365**	,484**

Notas: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) Gf: (Inteligencia fluida) Subescala del PMA de razonamiento; Gc: (Inteligencia cristalizada) Subescala de inteligencia del test 16-PF. (3) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC: Puntuación global de inteligencia emocional capacidad; IEC-EXP: subescala de inteligencia emocional capacidad experiencial; IEC- EST: subescala de inteligencia emocional capacidad estratégica; IEC-PER: inteligencia emocional capacidad, rama de percepción emocional; IEC-FAC: inteligencia emocional capacidad, rama de facilitación emocional; IEC-COM: inteligencia emocional capacidad, rama de comprensión emocional; IEC-REG: inteligencia emocional capacidad, rama de regulación emocional; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF.

**Tabla 4. Matriz de correlaciones variables de adaptación socioescolar obtenida mediante pruebas estandarizadas (BASC-S3).
Tiempo 1 (pretest).**

	SR-DSC	SR-DSE	SR-AJP	SR- ISE
IEC	-,354	,059	,343	-,648**
IEC-IEP	-,401	,194	,434*	-,593**
IEC-IEF	-,111	,142	,244	-,430
IEC-COM	-,204	,178	,265	-,457*
IEP-REG	-,270	-,232	,291	-,637**
IER	-,461**	-,162**	,505**	-,590**
IEC-SEU	-,072	-,123*	,172**	-,133*

Notas: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) **SR (BASC-S3): Autoinforme cumplimentado por los alumnos:** DSC: Desajuste clínico; DSE: Desajuste escolar; AJP: Ajuste personal; ISE: Índice de síntomas emocionales. (3) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC: Puntuación global de inteligencia emocional capacidad; IEC-EXP: subescala de inteligencia emocional capacidad experiencial; IEC- EST: subescala de inteligencia emocional capacidad estratégica; IEC-PER: inteligencia emocional capacidad, rama de percepción emocional; IEC-FAC: inteligencia emocional capacidad, rama de facilitación emocional; IEC-COM: inteligencia emocional capacidad, rama de comprensión emocional; IEC-REG: inteligencia emocional capacidad, rama de regulación emocional; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF.

**Tabla 5. Matriz de correlaciones variables de adaptación socioescolar obtenida mediante pruebas estandarizadas (Basc-T3).
Tiempo 1 (pretest).**

	TR-EXP	TR-INP	TR-PBE	TR-HHA	TR-ISC
IER	-,098	-,182**	-,244**	,204**	-,172**
IEC-SEU	-,024	-,064	-,239**	,169*	-,117

Notas: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) **TR (BASC-T3): Heteroinforme cumplimentado por los profesores-tutores:** EXP: Exteriorizar problemas; INP: Interiorizar problemas; PBE: Problemas escolares; HHA: Habilidades adaptativas; ISC: Índice de síntomas comportamentales. (3) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC: Puntuación global de inteligencia emocional capacidad; IEC-EXP: subescala de inteligencia emocional capacidad experiencial; IEC- EST: subescala de inteligencia emocional capacidad estratégica; IEC-PER: inteligencia emocional capacidad, rama de percepción emocional; IEC-FAC: inteligencia emocional capacidad, rama de facilitación emocional; IEC-COM: inteligencia emocional capacidad, rama de comprensión emocional; IEC-REG: inteligencia emocional capacidad, rama de regulación emocional; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF.

Tabla 6. Matriz de correlaciones variables de adaptación socioescolar obtenida mediante registros escolares. Tiempo 1 (pretest).

	FAS	FAM	SC1	SC2	SC3	SC4	GWL	GWA	GWC	GWB
IEC	-,065	-,121								
IEC-IEP	-,059	-,067								
IEC-IEF	-,054	,025								
IEC-COM	-,097	-,153								
IEP-REG	,039	-,151								
IER	-,080	-,036	,317**	-,171	,228**	-,156	-,036	-,037	,026	,088
IEC-SEU	-,059	-,155**	,072	-,076	-,087	-,120	-,017	,043	,003	-,034

Notas: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) FAS: Faltas de asistencia; FAM: Faltas de amonestación; SC1: Elección para el alumno con el que más le gusta trabajar o estudiar; SC2: Elección para el alumno con el que menos le gusta trabajar o estudiar; SC3: Elección para el alumno con el que más le gusta pasar el tiempo libre o jugar; SC4: Elección para el alumno con el que menos le gusta pasar el tiempo libre o jugar; GWL: Sociograma nominación elección del compañero líder; GWA: Sociograma nominación elección del compañero acosador; GWC: Sociograma nominación elección del compañero cooperador; GWB: Sociograma nominación elección del compañero agradable o con buen humor; (3) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC: Puntuación global de inteligencia emocional capacidad; IEC-EXP: subescala de inteligencia emocional capacidad experiencial; IEC- EST: subescala de inteligencia emocional capacidad estratégica; IEC-PER: inteligencia emocional capacidad, rama de percepción emocional; IEC-FAC: inteligencia emocional capacidad, rama de facilitación emocional; IEC-COM: inteligencia emocional capacidad, rama de comprensión emocional; IEC-REG: inteligencia emocional capacidad, rama de regulación emocional; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF.

Tabla 7. Matriz de correlaciones variables de rendimiento académico obtenida mediante registros escolares. Tiempo 1 (pretest).

	C1M	C1L	C1I	C2M	C2L	C2I	C3M	C3L	C3I
IER	,351**	,329**	,375**	,220	,073	,148	,120	,083	-,051
IEC-SEU	,185	,227	,158	,224	,147	,116	,131	,240	,200

Notas: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) C1M: Calificación 1º ESO en matemáticas; C1L: Calificación 1º ESO en lengua; C1I: Calificación 1º ESO en Inglés; C2M: Calificación 2º ESO en matemáticas; C2L: Calificación 2º ESO en lengua; C2I: Calificación 2º ESO en Inglés; C3M: Calificación 3º ESO en matemáticas; C3L: Calificación 3º ESO en lengua; C3I: Calificación 3º ESO en Inglés. (3) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF.

Tabla 8. Matriz de correlaciones variables demográficas. Tiempo 1 (pretest).

	Número hermanos	Ayuda como... delegado, voluntario, etc.	Posición como hermano	Nivel estudios del tutor	Edad	Sexo
IEC	,556	,123	,102	-	,194**	,099
IEC-IEP	,441	,030	-,407	-	,085	,012
IEC-IEF	,637	-,055	-,577	-	,019	,101
IEC-COM	,485	,168*	,712	-	,195**	,002
IEP-REG	-,067	,219**	,573	-	,237**	,204**
IER	,023	,037	-,002	,110	-,012	-,135**
IEC-SEU	-,030	-,264**	,053	,023	,427**	,004

Notas: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC: Puntuación global de inteligencia emocional capacidad; IEC-EXP: subescala de inteligencia emocional capacidad experiencial; IEC-EST: subescala de inteligencia emocional capacidad estratégica; IEC-PER: inteligencia emocional capacidad, rama de percepción emocional; IEC-FAC: inteligencia emocional capacidad, rama de facilitación emocional; IEC-COM: inteligencia emocional capacidad, rama de comprensión emocional; IEC-REG: inteligencia emocional capacidad, rama de regulación emocional; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF.

ANEXO XXXI.

**MATRICES DE CORRELACIONES TIEMPO 2 (POSTEST
1)**

Tabla 9. Matriz de correlaciones variables de inteligencia emocional tiempo 2 (postest)

	1	2	3	4	5	6	7
IEC	-						
IEC-IEP	,846**	-					
IEC-IEF	,850**	,705**	-				
IEC-COM	,712**	,478**	,549**	-			
IEP-REG	,722**	,451**	,521**	,345**	-		
IER	,340**	,357**	,364**	,153	,244*	-	
IEC-SEU	,374**	,161	,282*	,438**	,399**	,163**	-

Nota: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC: Puntuación global de inteligencia emocional capacidad; IEC-EXP: subescala de inteligencia emocional capacidad experiencial; IEC-EST: subescala de inteligencia emocional capacidad estratégica; IEC-PER: inteligencia emocional capacidad, rama de percepción emocional; IEC-FAC: inteligencia emocional capacidad, rama de facilitación emocional; IEC-COM: inteligencia emocional capacidad, rama de comprensión emocional; IEC-REG: inteligencia emocional capacidad, rama de regulación emocional; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF. SM.

Tabla 10. Matriz de correlaciones variables de personalidad tiempo 2 (postest 1).

	SM	SR	SC	EEMA	KEE
IEC	,256*	,032	-,111	-,360**	,474
IEC-IEP	,247*	,067	-,179	-,241*	,204
IEC-IEF	,290*	,094	-,244*	-,323**	,665
IEC-COM	,184	-,019	,075	-,204	,503
IEP-REG	,132	-,094	,015	-,363**	,284
IER	,468**	-,056	-,623**	-,103	,012
IEC-SEU	,019	-,064	-,022	-,242**	,166

Nota: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC: Puntuación global de inteligencia emocional capacidad; IEC-EXP: subescala de inteligencia emocional capacidad experiencial; IEC-EST: subescala de inteligencia emocional capacidad estratégica; IEC-PER: inteligencia emocional capacidad, rama de percepción emocional; IEC-FAC: inteligencia emocional capacidad, rama de facilitación emocional; IEC-COM: inteligencia emocional capacidad, rama de comprensión emocional; IEC-REG: inteligencia emocional capacidad, rama de regulación emocional; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF; SM. Salud Mental; SRP: Subescala sensibilidad a la recompensa; SCT: Subescala de sensibilidad al castigo.

Tabla 11. Matriz de correlaciones variables de inteligencia tiempo 2 (postest 1).

	Gf	Gc
IEC	,183	,374**
IEC-IEP	,080	,291*
IEC-IEF	,124	,305**
IEC-COM	,267*	,355**
IEP-REG	,105	,223
IER	,141*	,190**
IEC-SEU	,310**	,370**

Notas: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) Gf: (Inteligencia fluida) Subescala del PMA de razonamiento; Gc: (Inteligencia cristalizada) Subescala de inteligencia del test 16-PF. (3) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC: Puntuación global de inteligencia emocional capacidad; IEC-EXP: subescala de inteligencia emocional capacidad experiencial; IEC- EST: subescala de inteligencia emocional capacidad estratégica; IEC-PER: inteligencia emocional capacidad, rama de percepción emocional; IEC-FAC: inteligencia emocional capacidad, rama de facilitación emocional; IEC-COM: inteligencia emocional capacidad, rama de comprensión emocional; IEC-REG: inteligencia emocional capacidad, rama de regulación emocional; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF.

**Tabla 12. Matriz de correlaciones variables de adaptación socioescolar obtenida mediante pruebas estandarizadas (BASC-S3).
Tiempo 2 (postest 1).**

	SR-DSC	SR-DSE	SR-AJP	SR- ISE
IEC	-,509*	-,145	,522*	-,649**
IEC-IEP	-,386	-,022	,486*	-,441*
IEC-IEF	-,491*	,051	,399	-,561**
IEC-COM	-,419	,142	,511*	-,613**
IEP-REG	-,480*	-,334	,345	-,527*
IER	-,474**	-,214**	,473**	-,526**
IEC-SEU	-,170*	-,169*	,192**	-,146*

Notas: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) **SR (BASC-S3): Autoinforme cumplimentado por los alumnos:** DSC: Desajuste clínico; DSE: Desajuste escolar; AJP: Ajuste personal; ISE: Índice de síntomas emocionales. (3) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC: Puntuación global de inteligencia emocional capacidad; IEC-EXP: subescala de inteligencia emocional capacidad experiencial; IEC- EST: subescala de inteligencia emocional capacidad estratégica; IEC-PER: inteligencia emocional capacidad, rama de percepción emocional; IEC-FAC: inteligencia emocional capacidad, rama de facilitación emocional; IEC-COM: inteligencia emocional capacidad, rama de comprensión emocional; IEC-REG: inteligencia emocional capacidad, rama de regulación emocional; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF.

**Tabla 13. Matriz de correlaciones variables de adaptación socioescolar obtenida mediante pruebas estandarizadas (Basc-T3).
Tiempo 2 (postest 1).**

	TR-EXP	TR-INP	TR-PBE	TR-HHA	TR-ISC
IER	-,137	-,211**	-,241**	,233**	-,233**
IEC-SEU	-,135	-,211**	-,314**	,316**	-,289**

Notas: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) **TR (BASC-T3): Heteroinforme cumplimentado por los profesores-tutores:** EXP: Exteriorizar problemas; INP: Interiorizar problemas; PBE: Problemas escolares; HHA: Habilidades adaptativas; ISC: Índice de síntomas comportamentales. (3) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC: Puntuación global de inteligencia emocional capacidad; IEC-EXP: subescala de inteligencia emocional capacidad experiencial; IEC- EST: subescala de inteligencia emocional capacidad estratégica; IEC-PER: inteligencia emocional capacidad, rama de percepción emocional; IEC-FAC: inteligencia emocional capacidad, rama de facilitación emocional; IEC-COM: inteligencia emocional capacidad, rama de comprensión emocional; IEC-REG: inteligencia emocional capacidad, rama de regulación emocional; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF.

Tabla 14. Matriz de correlaciones variables de adaptación socioescolar obtenida mediante registros escolares. Tiempo 2 (postest 1).

	FAS	FAM	SC1	SC2	SC3	SC4	GWL	GWA	GWC	GWB
IEC	-,155									
IEC-IEP	,031									
IEC-IEF	-,157									
IEC-COM	-,377**									
IEP-REG	-,096									
IER	-,032	,043	,151	-,087	,165	-,152	-,203	,165	-,056	,102
IEC-SEU	-,128*	-,084	,197*	-,206*	,170	-,159	,109	-,102	,120	-,095

Notas: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) FAS: Faltas de asistencia; FAM: Faltas de amonestación; SC1: Elección para el alumno con el que más le gusta trabajar o estudiar; SC2: Elección para el alumno con el que menos le gusta trabajar o estudiar; SC3: Elección para el alumno con el que más le gusta pasar el tiempo libre o jugar; SC4: Elección para el alumno con el que menos le gusta pasar el tiempo libre o jugar; GWL: Sociograma nominación elección del compañero líder; GWA: Sociograma nominación elección del compañero acosador; GWC: Sociograma nominación elección del compañero cooperador; GWB: Sociograma nominación elección del compañero agradable o con buen humor; (3) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC: Puntuación global de inteligencia emocional capacidad; IEC-EXP: subescala de inteligencia emocional capacidad experiencial; IEC-EST: subescala de inteligencia emocional capacidad estratégica; IEC-PER: inteligencia emocional capacidad, rama de percepción emocional; IEC-FAC: inteligencia emocional capacidad, rama de facilitación emocional; IEC-COM: inteligencia emocional capacidad, rama de comprensión emocional; IEC-REG: inteligencia emocional capacidad, rama de regulación emocional; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF.

Tabla 15. Matriz de correlaciones variables de rendimiento académico obtenida mediante registros escolares. Tiempo 2 (postest 1).

	C1M	C1L	C1I	C2M	C2L	C2I	C3M	C3L	C3I
IER	,287**	,284**	,194**	,077	,174	,074	,088	,240	,323*
IEC-SEU	-,042	-,057	-,004	,027	,051	,036	,139	,076	,131

Notas: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) C1M: Calificación 1º ESO en matemáticas; C1L: Calificación 1º ESO en lengua; C1I: Calificación 1º ESO en Inglés; C2M: Calificación 2º ESO en matemáticas; C2L: Calificación 2º ESO en lengua; C2I: Calificación 2º ESO en Inglés; C3M: Calificación 3º ESO en matemáticas; C3L: Calificación 3º ESO en lengua; C3I: Calificación 3º ESO en Inglés. (3) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF.

Tabla 16. Matriz de correlaciones variables demográficas. Tiempo 2 (postest 1).

	Sexo	Edad	Ayuda como... delegado, voluntario, etc.	Número de hermanos	Posición de hermanos	Nivel de estudios
IEC	-,114	-,197	-,011			
IEC-IEP	-,113	-,095	,002			
IEC-IEF	-,092	-,296**	-,004			
IEC-COM	-,138	-,234*	-,079			
IEP-REG	-,006	-,044	,104			
IER	-,119*	-,051	,137**	,076	,047	-,060
IEC-SEU	,093	,246**	,080	-,035	,020	-,131

Notas: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC: Puntuación global de inteligencia emocional capacidad; IEC-EXP: subescala de inteligencia emocional capacidad experiencial; IEC- EST: subescala de inteligencia emocional capacidad estratégica; IEC-PER: inteligencia emocional capacidad, rama de percepción emocional; IEC-FAC: inteligencia emocional capacidad, rama de facilitación emocional; IEC-COM: inteligencia emocional capacidad, rama de comprensión emocional; IEC-REG: inteligencia emocional capacidad, rama de regulación emocional; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF.

ANEXO XXXII.

**MATRICES DE CORRELACIONES TIEMPO 3 (POSTEST
2)**

Tabla 17. Matriz de correlaciones variables de inteligencia emocional tiempo 3 (postest 2)

	1	2	3	4	5	6	7
IEC	-						
IEC-IEP	,799**	-					
IEC-IEF	,727**	,612**	-				
IEC-COM	,707**	,320**	,430**	-			
IEP-REG	,672**	,319**	,273*	,405**	-		
IER	,263*	,201	,165	,064	,251	-	
IEC-SEU	,441**	,157	,390**	,414**	,476**	,352**	-

Nota: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC: Puntuación global de inteligencia emocional capacidad; IEC-EXP: subescala de inteligencia emocional capacidad experiencial; IEC- EST: subescala de inteligencia emocional capacidad estratégica; IEC-PER: inteligencia emocional capacidad, rama de percepción emocional; IEC-FAC: inteligencia emocional capacidad, rama de facilitación emocional; IEC-COM: inteligencia emocional capacidad, rama de comprensión emocional; IEC-REG: inteligencia emocional capacidad, rama de regulación emocional; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF. SM.

**Tabla 18. Matriz de correlaciones variables de adaptación socioescolar obtenida mediante pruebas estandarizadas (BASC-S3).
Tiempo 3 (postest 1).**

	SR-DSC	SR-DSE	SR-AJP	SR- ISE
IER	-,495**	-,337**	,521**	-,674**
IEC-SEU	-,191*	-,319**	,124	-,100

Notas: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) **SR (BASC-S3): Autoinforme cumplimentado por los alumnos:** DSC: Desajuste clínico; DSE: Desajuste escolar; AJP: Ajuste personal; ISE: Índice de síntomas emocionales. (3) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC: Puntuación global de inteligencia emocional capacidad; IEC-EXP: subescala de inteligencia emocional capacidad experiencial; IEC- EST: subescala de inteligencia emocional capacidad estratégica; IEC-PER: inteligencia emocional capacidad, rama de percepción emocional; IEC-FAC: inteligencia emocional capacidad, rama de facilitación emocional; IEC-COM: inteligencia emocional capacidad, rama de comprensión emocional; IEC-REG: inteligencia emocional capacidad, rama de regulación emocional; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF.

Tabla 19. Matriz de correlaciones variables demográficas. Tiempo 3 (postest 2).

	Sexo	Edad	Ayuda como... delegado, voluntario, etc.	Número de hermanos	Posición de hermano	Nivel de estudios del tutor
IEC	-,157	-,113	,031	,114	,414	-,513
IEC-IEP	-,033	-,187	,133	,200	,424	-,216
IEC-IEF	-,197	-,151	,032	,257	,409	-,413
IEC-COM	-,090	,013	-,131	-,043	,193	-,410
IEP-REG	-,207	,041	,080	,036	,254	-,416
IER	-,118	-,054	-,533**	,014	,063	-,071
IEC-SEU	,041	,376**	-,510**	-,055	,033	,008

Notas: (1) * $p < .05$; ** $p < .01$; (2) IER: Puntuación global de inteligencia emocional rasgo; IEC: Puntuación global de inteligencia emocional capacidad; IEC-EXP: subescala de inteligencia emocional capacidad experiencial; IEC- EST: subescala de inteligencia emocional capacidad estratégica; IEC-PER: inteligencia emocional capacidad, rama de percepción emocional; IEC-FAC: inteligencia emocional capacidad, rama de facilitación emocional; IEC-COM: inteligencia emocional capacidad, rama de comprensión emocional; IEC-REG: inteligencia emocional capacidad, rama de regulación emocional; IEC-SEU: Puntuación de comprensión emocional obtenida mediante el STEU-ASF.