

Curso 2016-17

TRABAJO FIN DE GRADO
(EDUCACIÓN SOCIAL)

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN FAMILIAR DESDE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN CLAVE SOCIAL

Intervention proposal through emotional education at a social level

AUTOR:

Estefania Impelliccieri Sánchez

TUTOR:

David Caballero Franco

AUTORÍA:

Yo, Estefania Imepellicieri Sánchez, con DNI , y estudiante del Grado de Educación Social de la Facultad de Educación de la Universidad de Salamanca, en relación con el Trabajo de Fin de Grado presentado para su evaluación en el curso 2016-2017.

Declaro y asumo la originalidad del TFG “Propuesta de intervención familiar desde la educación emocional en clave social”, el cual he redactado de forma autónoma, con la ayuda de las fuentes y la literatura citadas en la bibliografía, y que he identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes y de la literatura indicada, textualmente o conforme a su sentido.

En Salamanca, 9 de junio de 2017

FIRMA



INDICE CONTENIDO

Resumen.....	5
1. Introducción y justificación.....	6-9
2. Objetivos	9-10
3. Estado de la cuestión y relevancia del tema	10-24
4. Metodología	25-27
5. Propuesta	
5.1. Fundamentación.....	27-28
5.2. Objetivos.....	28-29
5.3. Contexto y colectivo	29-30
5.4. Metodología.....	30-31
5.5. Actividades	31-49
5.6. Temporalización	49-51
5.7. Recursos y presupuesto.....	52
5.8. Evaluación	53
6. Conclusiones	54-56
7. Referencias bibliográficas	57-58

INDICE TABLAS

Tabla 1. Resumen histórico de los estudios sobre inteligencia.....	11
Tabla 2. Clasificación de las emociones.....	21
Tabla 3. Resumen de conceptos relevantes	22
Tabla 4. Estilos educativos parentales	24
Tabla 5. Actividad charla de sensibilización.....	33
Tabla 6. Actividad taller de formación.....	34
Tabla 7. Actividad mis recursos emocionales.....	35
Tabla 8. Actividad nuestro diario	36
Tabla 9. Actividad nos in-formamos	37
Tabla 10. Actividad nos comunicamos en positivo.....	38
Tabla 11. Actividad mesas compartidas	39
Tabla 12. Actividad buzón emociones negativas.....	40
Tabla 13. Actividad ¿naturalizamos?	41

Propuesta de intervención familiar desde la educación emocional en clave social

Tabla 14. Actividad panel de emociones positivas	42
Tabla 15. Actividad las 6 básicas	43
Tabla 16. Actividad convivencia	45
Tabla 17. Actividad nuestros límites	46
Tabla 18. Actividad asambleas	47
Tabla 19. Actividad más que conflictos	48
Tabla 20. Actividad fiesta final - see you son.....	49
Tabla 21. Leyenda temporalización	51
Tabla 22. Presupuesto y recursos	52

INDICE FIGURAS

Figura 1. Proceso de formación de una emoción.....	12
Figura 2. Componentes de la emoción	17
Figura 3. Dimensiones en la competencia emocional.....	18
Figura 4. Funciones de las emociones	20

INDICE ANEXOS

Anexo I. Cartel fase de captación	60
Anexo II. Ficha técnica presentación “presentación gestual”.....	61
Anexo III. Ficha técnica conocimiento “botes salvavidas”.....	62
Anexo IV. Ficha técnica presentación “quiénes son tus vecinos?”.....	63
Anexo V. Ficha técnica conocimiento “rasgos en común”.....	64
Anexo VI. Ejemplo de puntos a tratar en charla formativa actividad.....	65
Anexo VII. Cuestionario de satisfacción	66
Anexo VIII. Funciones del educador	67
Anexo IX. Ficha técnica autoevaluación grupal “mirada retrospectiva”.....	68
Anexo X. Ficha técnica autoevaluación grupal “la palabra clave”.....	69
Anexo XI. Estrategias para naturalizar emociones negativas.....	70
Anexo XII. Adaptación para las actividades miedo, ansiedad y estrés.....	71
Anexo XIII. Adaptación de la actividad miedo.....	72
Anexo XIV. Ejemplo de rastreador de problemas	73
Anexo XV. Estrategias “regulación ira=disminución violencia”.....	74

RESUMEN

La educación emocional es un proceso que consiste en saber identificar las emociones el cual podemos potenciar desde la Educación social. La importancia de trabajar la gestión emocional se hace necesaria en los diferentes tipos de contextos en los que nos encontramos. Partiendo de la base de que todas las personas tenemos inteligencia emocional, este campo sigue emergiendo dándonos la oportunidad de desarrollar este tipo de inteligencia a través de diversas estrategias que planteamos a lo largo del trabajo. Teniendo en cuenta que la familia es el primer agente socializador y primer contexto en el que comenzamos a desarrollar nuestras capacidades, se hace necesario el trabajo en la educación emocional en clave social con el fin de aprender y desarrollar la inteligencia emocional desde las primeras etapas de la vida. Para ello, tras la elaboración de una revisión bibliográfica, planteamos una propuesta de intervención familiar a través de la educación emocional.

PALABRAS CLAVE: educación emocional, familia, inteligencia emocional, emoción, sentimiento, conflicto.

ABSTRACT

Emotional education is a process, which we can strengthen from Social Education, and that it consists of identifying our emotions. The importance of working on how to deal with our emotions becomes necessary in the different kinds of contexts where we find ourselves. Based on the fact that everybody has emotional intelligence, we are given the opportunity to develop this type of intelligence through several strategies that we put forward throughout this project. Bearing in mind that family is the first social agent, as well as the first context where we start to develop our capacities, it becomes necessary to focus on the emotional education field from a social point of view, with the aim of learning and developing our emotional intelligence from the very first stages of our lives. For that reason, after the elaboration of a bibliographic review, we focus on developing a family intervention plan through emotional education.

KEY WORDS: emotional education, family, emotional intelligence, emotion, feeling, conflict.

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La felicidad es una condición vital que cada persona debe preparar, cultivar y defender. El reto está en aprender a fluir (Bisquerra, 2003).

El presente trabajo está enmarcado dentro de “el Grado de Educación Social”, en la Facultad de Educación de la Universidad de Salamanca. Se rige a través del Reglamento de Trabajos Fin de Grado y Fin de Máster de la Universidad de Salamanca aprobado por el Consejo de Gobierno de 17 de diciembre de 2015, el cual faculta a los distintos centros para el desarrollo de normas complementarias que lo adapten a las peculiaridades del mismo (Art. 2.2). Además, se ha utilizado la 6ª edición del Publication Manual of the American Psychological Association para elaborar las citas bibliográficas a lo largo de todo el documento (Orden 17 de Diciembre de 2015 de la USAL).

La familia es el primer agente socializador con el que nos encontramos. Incluso antes de nacer, ya se nos transmiten estados de ánimo, sensaciones y emociones que pueden repercutir en nuestra personalidad y nuestro desarrollo emocional. Es de suma importancia, tanto que el control y gestión emocional de las mujeres embarazadas tendrán un impacto en ellas mismas, en sus parejas y en el bebé. (Bisquerra, 2015). Por ello, la educación emocional es la base de una buena estabilidad futura como familia, tanto para los progenitores como para los hijos, aprendiendo a controlar nuestros sentimientos, a darle nombre a nuestras emociones y a gestionarlas adecuadamente, pues “la vida en familia supone nuestra primera escuela de aprendizaje emocional” (Goleman del prólogo de Maurice, Steven y Brian, 1999, en Bisquerra, Pérez-González y García, 2015, p. 312).

Poner en su conocimiento la importancia de la inteligencia emocional es esencial para un buen desarrollo familiar, que repercutirá, además, en lo individual y social. Por consiguiente, utilizar programas de educación emocional para familias será una buena forma de trabajar en ello, potenciando al mismo tiempo la figura del educador social.

Así, como a través de nuestro primer ambiente podemos conseguir una adecuada educación emocional para el desarrollo armónico de cualquier persona, este trabajo se centrará esencialmente en las siguientes ideas principales, acompañado de una propuesta de intervención: La importancia del trabajo de la *educación emocional* en el *ámbito familiar* partiendo de la *inteligencia emocional*.

Familia

La familia como agente socializador, se encarga de la gestión emocional, de aceptar nuestros propios sentimientos, expresarlos con naturalidad, no reprimirlos, abrigoarlos hacia nosotros mismos, fijarnos cómo los demás pueden reaccionar ante ellos y gestionarlos de manera adecuada. La familia es una institución que necesita de una educación emocional para mejorar sus relaciones y lazos.

No solo hay que tener en cuenta lo que los padres digan o hagan, sino que también lo que los hijos ofrecen es importante, pues las relaciones entre estos son bidireccionales (Goleman del prólogo Maurice, Steven y Brian, 1999, en Bisquerra, Pérez-González y García, 2015).

Los progenitores pueden tener diferentes estilos parentales para educar a sus hijos, lo que es un aspecto relevante para la educación familiar, ya que no es algo estable e inamovible, sino que se puede cambiar y trabajar a través de programas de educación emocional.

Inteligencia emocional

Otros autores hacen referencia a la inteligencia emocional como la capacidad de un individuo para lograr un funcionamiento emocional adaptativo, pero ésta podrá ser utilizada o no por la persona dependiendo de diversos factores que le rodean como puede ser la motivación o la situación (Schutte, Malouff y Thorsteinsson, 2013, en Bisquerra, Pérez-González y García, 2015).

En este momento, también nos parece importante hacer referencia al concepto de competencia, las cuales, según Bisquerra (2015) dependen en gran medida del aprendizaje y la práctica. Por lo tanto, como bien refleja Goleman en su obra *Emotional Intelligence* (1995) “las competencias emocionales se pueden aprender. Todas las personas pueden aprender inteligencia emocional. Por tanto, todos pueden ser inteligentes emocionales y ser felices” (Bisquerra, 2003, p. 17).

La inteligencia emocional, por lo tanto, no es algo con lo que se nace simplemente, no significa que, si desde un principio tenemos más obstáculos para actuar de manera emocionalmente inteligente, no podamos trabajarlo y conseguirlo. Todas las personas pueden APRENDER a ser emocionalmente inteligentes a través de, como ya hemos mencionado, los programas de educación emocional, lo que les hace ser una herramienta realmente esencial para potenciarlos a través de la Educación Social.

Por ello, a continuación haremos hincapié en la importancia de la educación emocional, pues el fomento y trabajo de ésta será la puerta de entrada para conseguir un adecuado desarrollo de nuestra inteligencia emocional.

Educación emocional

Basándonos en lo dicho anteriormente sobre la inteligencia emocional, en lo que más adelante profundizaremos, podemos decir que la educación emocional es la base para trabajar de forma positiva el aprendizaje de esta capacidad. Incluso existen autores que engloban bajo el mismo concepto de educación emocional las aplicaciones educativas de las emociones y la propia inteligencia emocional (Bisquerra, 2000, 2009 y Pérez-González, 2010, 2012, en Bisquerra, Pérez-González y García, 2015).

Aunque retomaremos próximamente el concepto de educación emocional, en este momento es importante dar una primera definición para situarnos, ya que es una de las bases del trabajo. Podemos entender educación emocional basándonos en Bisquerra, junto con otros autores, (2015) “como un proceso educativo, continuo y permanente a lo largo de toda la vida, que se propone el desarrollo de competencias emocionales” (Bisquerra, 2000, 2009 y Pérez-González, 2010, 2012, en Bisquerra, Pérez-González y García, 2015).

Además, según Bisquerra, junto con otros autores afirman que “La educación emocional es una forma de *prevención primaria inespecífica*. Esta prevención pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su ocurrencia” (Bisquerra, Pérez-González y García, 2015, p. 173).

Esto es un dato realmente destacable, pues gracias a la educación emocional se pueden evitar muchas de las situaciones negativas que cada vez son más cotidianas debido al ritmo de vida, los medios de comunicación, etc. Y, sobre todo, intentar impedir que los más jóvenes caigan en ello. Unido a la educación familiar, se pueden prevenir los conflictos o aprender a tratarlos de manera adecuada, lo que da como resultado una armonía y mayor felicidad a todos sus miembros. “Educación emocional y bienestar constituyen una unidad inseparable” (Bisquerra, 2011, p. 18).

Cuando el ambiente más cercano es positivo y estable, se transmite a los demás ámbitos y círculos sociales en los que nos encontramos en el día a día, lo que nos aporta un mayor bienestar, y repercute en nuestra felicidad tanto con nosotros mismos como con los demás.

Para ello, una educación emocional constante a lo largo de la vida es esencial para aprender a controlar desde pequeños nuestras emociones, poder cambiar nuestras acciones y mejorar nuestro bienestar personal y social, y una propuesta de programa de educación emocional puede ser una nueva vista para trabajar en este ámbito y darlo a conocer a través de la Educación Social.

En conclusión, se podría resumir en esta idea de “la acción se puede educar de ahí la importancia y la necesidad de la educación emocional” (Bisquerra, Pérez-González y García, 2015, p. 137).

2. OBJETIVOS

Los programas de educación emocional tienen un gran potencial para producir efectos positivos en el desarrollo humano. Como consecuencia de las evidencias aportadas por las investigaciones, la falta de acción en educación emocional, o su rechazo, equivale a privar a la sociedad de oportunidades cruciales, científicamente contrastadas, para el bienestar personal y social (Bisquerra, 2011, p. 19).

Este trabajo se sustentará en unos objetivos, basándonos en una revisión bibliográfica con el fin de lanzar una propuesta inicial sobre la educación emocional.

➤ Objetivo General:

- ✓ Investigar la inteligencia emocional en el ámbito familiar.

➤ **Objetivos Específicos:**

- ✓ Revisar los recursos familiares en educación familiar, a través de una propuesta.
- ✓ Identificar adecuadamente las emociones para prevenir los posibles conflictos.
- ✓ Proponer la resolución de conflictos familiares a través de la educación emocional sirviéndonos de una propuesta.

3. ESTADO DE LA CUESTION Y RELEVANCIA DEL TEMA

Antes de comenzar a definir los diversos conceptos con los que en este documento se trabaja y profundizar más en ellos, es importante echar la vista atrás y centrarnos en sus antecedentes, pues es una buena forma de comprender desde un principio la base teórica sobre la que se sustenta el trabajo.

Los antecedentes de la *inteligencia emocional* pueden remontarse a las obras que tratan los componentes básicos de este término: inteligencia y emoción.

Si nos centramos en el término *inteligencia* en primer lugar, debemos hacer referencia a los primeros estudios realizados por Broca, que se interesó especialmente por el cráneo humano y sus características, sin olvidar que descubrió el área del lenguaje en nuestro cerebro. Seguidamente, destacamos a Galton con sus investigaciones sobre genios. Sin embargo, es Binet quien realmente hace hincapié en el término de inteligencia, tratando su medición con el primer test de inteligencia en 1905. En 1912 Stern crea el término CI (Cociente intelectual). A continuación, Spearman y Thurstone aplican el análisis factorial al estudio de la inteligencia, y este último, destaca por enumerar siete habilidades mentales a partir del factor g (comprensión verbal, fluidez verbal, capacidad para el cálculo, rapidez perspectiva, representación espacial, memoria y razonamiento inductivo), lo que se considera como el antecedente de la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner en 1983, el cual se cuestiona sobre el CI y distingue siete inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. Posteriormente añade dos nuevas: la existencial y la naturalista (Bisquerra, 2003).

Tabla 1. Resumen histórico de los estudios sobre el concepto de inteligencia

Broca	1824-1880	Cráneo humano y localización del lenguaje
Galton	1882-1911	Investigaciones sobre genios
Binet	1857-1911	Primer test de inteligencia
Stern	1871-1938	Término CI
Spearman	1863-1945	Análisis factorial de la inteligencia
Thurstone	1887-1955	Factor g, siete habilidades mentales primarias
Gardner	1943	Teoría de las inteligencias múltiples

Fuente: Elaboración propia adaptado de Bisquerra, 2003

El concepto de inteligencia aún no se ha cerrado, por lo cual no existe una definición de este concepto que sea totalmente aceptada por todos los profesionales, debido a que la investigación sobre la inteligencia es multidisciplinar (Alonso y Ulloa, 2008).

No obstante, el más aceptado es siguiente:

Inteligencia es un conjunto de habilidades cognitivas y conductuales que permite la adaptación eficiente al ambiente físico y social. Incluye la capacidad de resolver problemas, planear, pensar de manera abstracta, comprender ideas complejas, aprender de la experiencia. No se identifica con conocimientos específicos ni con habilidades específicas sino que se trata de habilidad cognitiva general, de la cual forman parte las capacidades específicas (Ardila, 2011, p. 100).

Los antecedentes del término *emoción* se encuentran principalmente en los enfoques del *counseling*, término anglosajón que hace referencia a una profesión desarrollada por Carl Rogers en los Estados Unidos en los años 70, que consiste en la interacción entre el profesional y el cliente con el objetivo de ayudarle resolver un problema a través de potenciar sus propios recursos y conseguir un mayor bienestar (Significado de Counseling, accedido 2017).

No podemos olvidar hacer referencia a la Psicología Humanista, con profesionales como Gordon Allport, Abraham Maslow y el ya mencionado Carl Rogers. Seguidamente, se puede destacar la Psicoterapia Racional-Emotiva de Albert Ellis, entre otros. Este último enfoque es importante porque hace referencia a que “cada persona tiene la necesidad de sentirse bien consigo misma, experimentar las propias emociones y crecer emocionalmente” (Bisquerra, 2003, p. 16).

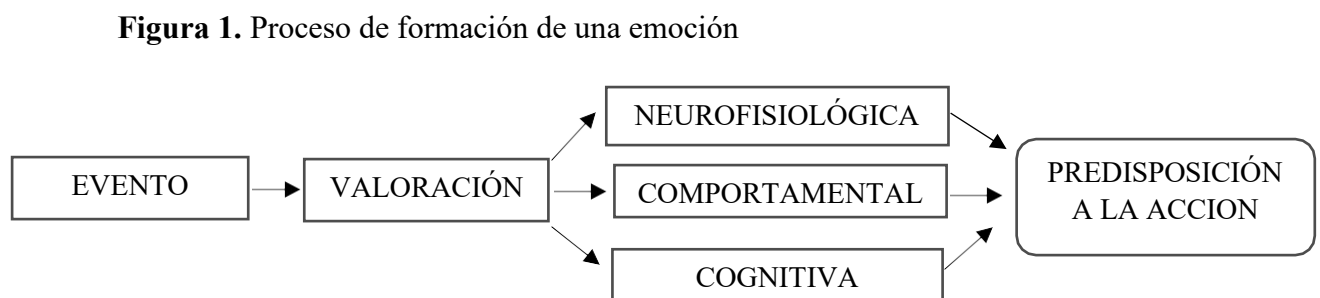
Sin ninguna duda, uno de los profesionales más destacados que podemos nombrar dentro de este campo para hacer referencia a los antecedentes de este término es el famoso psicólogo Daniel Goleman. Sin embargo, nos centraremos más profundamente en él y sus antecedentes más adelante cuando tratemos el término completo de inteligencia emocional, lo que nos servirá como nexo de unión a la educación emocional.

Podemos definir *emoción* como “un estado completo del organismo caracterizado por la excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2003, p. 12).

Esto es, la emoción se produce de la siguiente manera: (Bisquerra, 2003).

1. La información sensorial llega a los centros emocionales del cerebro.
2. Como consecuencia de ello, se produce una respuesta neurofisiológica.
3. A partir de ahí, el neocórtex interpreta la información que puede predisponer una acción.

Para reflejar mejor su proceso, nos serviremos de la siguiente figura:



Fuente: Elaboración propia adaptado de Bisquerra, 2003

A través de un evento o suceso, realizamos una valoración que puede tener varias fases. Una primaria donde nos centramos en la relevancia del evento, y una secundaria donde se consideran los recursos personales. La valoración provoca una reacción neurofisiológica, comportamental y/o cognitiva, lo que puede ser una predisposición a la acción (Lazarus, 1999, en Bisquerra, 2003).

En relación con esto, cabe resaltar que la mayor parte de las emociones se generan de manera automática, es decir, inconscientemente. Por eso, es importante distinguir entre los siguientes conceptos (Bisquerra, 2003):

- *Reacciones emocionales innatas*: son las emociones con las que nacemos y en cierto modo tienen una parte biológica, como puede ser el miedo.
- *Acciones emocionales voluntarias*: son las acciones que realizamos conscientemente y son de mayor intensidad y duración, es a lo que llamamos sentimientos.
- *Estado de ánimo*: se refiere a un estado emocional mantenido durante semanas o más tiempo.
- *Respuestas de evitación*: aquellas que se presentan cuando existe un déficit de regulación de emociones (Hervás, 2011).

Una vez que hemos tratado los dos términos principales de la inteligencia emocional, podemos hacer una mayor profundización en este concepto y en sus antecedentes. Como hemos dicho anteriormente, es imposible no destacar a Goleman como uno de los principales promotores del concepto y el campo de *inteligencia emocional* con su obra *Emotional Intelligence* en 1995. Pero antes de su publicación, hubo un impacto social a través de la obra *The Bell Curve* en 1994 cuyos autores son Herrnstein y Murray, en la que se refleja continuamente la polémica ente igualitarismo y elitismo. “Según ellos, la inteligencia de la gente se distribuye de acuerdo con la curva normal: pocos son muy inteligentes, muchos están en el medio y unos pocos tienen poca inteligencia” (Bisquerra, 2003, p. 17).

En este ambiente y a través de la fundación del CASEL (Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning) en 1994, cuyo objetivo era potenciar la educación emocional en el mundo partiendo de los trabajos anteriores de Salovey y Mayer en 1990, surgió la obra de Goleman ya nombrada *Emotional Intelligence*, el cual reconoce que se basó en el trabajo de Salovey y Mayer (Bisquerra, 2003).

Por ello, una de las definiciones más aceptadas sobre de inteligencia emocional es:

La inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y /o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997, p. 10, en Bisquerra, 2003, p. 18).

En conclusión, Goleman, a partir de Salovey y Mayer (1990) define que la inteligencia emocional es: (Bisquerra, 2003).

- *conocer las propias emociones*: tener conciencia de las propias emociones.
- *manejar las emociones*: la habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada.
- *motivarse a sí mismo*: una emoción tiende a impulsar una acción, por eso la motivación y la emoción están íntimamente relacionados.
- *reconocer las emociones de los demás*: la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones.
- *establecer relaciones*: las personas que dominan las habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

Finalmente, para terminar la contextualización de este concepto es de total relevancia destacar la definición de inteligencia emocional: “alude a la capacidad de un individuo para lograr un funcionamiento emocional adaptativo, aunque el individuo hará uso o no de esta capacidad dependiendo de factores como su motivación y oportunidades y demandas de su situación” (Schutte, Malouff y Thorsteinsson, 2013, en Bisquerra, Pérez-González y García, 2015, p. 50).

A través del CASEL y de la publicación de Goleman se entendió este concepto como la oportunidad de utilizar este hecho como un momento educativo espectacular en todo el mundo, lo que llevó a la posibilidad de una *educación emocional* en los distintos ámbitos de la vida.

Antes de continuar con el concepto de educación emocional, es importante tener en cuenta otros aspectos relacionados con la inteligencia emocional y los términos que lo componen.

Cabe destacar la relación entre inteligencia y personalidad. Los *rasgos de personalidad* se definen como “características estables que predisponen a comportarse de una determinada manera en las diversas situaciones de la vida”. Las capacidades, como la inteligencia, son “la eficiencia en resolver problemas, en tanto que la personalidad engloba estilos característicos de pensar, sentir y actuar”. Por lo tanto, como dicen estos autores, “la inteligencia nos informa sobre lo que **“puede”** hacer, la **personalidad** sobre lo que **“suele”** hacer” (Bisquerra, Pérez-González y García, 2015, p. 27).

Esto quiere decir que, aunque genéticamente estemos prediseñados de algún modo a partir del temperamento, concepto que en párrafos más adelante definiremos, las competencias no son inamovibles y se construyen a lo largo de la vida, se APRENDEN y se pueden mejorar. Y si la inteligencia es considerada como una capacidad, esto significa que también la inteligencia emocional se puede EDUCAR, APRENDER Y MEJORAR, lo cual es un hecho imprescindible para este trabajo (Bisquerra, Pérez-González y García, 2015).

Tampoco podemos obviar la estructura de la personalidad, la cual ha sido estudiada por diversos autores como Freud según el psicoanálisis o Eysenck con su modelo jerárquico, trabajos cuyos contenidos no profundizaremos en este documento. Sin embargo, nos centraremos en la estructura de la personalidad según la “Teoría de los Big Five”. Según esta teoría, conocida como “apertura a nuevas experiencias”: Openness, Responsabilidad: Conscientiousness, Extraversión: Extraversion, Amabilidad o afabilidad: Agreeableness y Neuroticismo: Neuroticism, se engloban la mayor parte de características con las que se puede describir a una persona y permiten diferenciarla de otra en características psicológicas no intelectuales (Bisquerra, Pérez-González, García, 2015).

Finalmente, es importante hacer un pequeño inciso para dejar reflejada la diferencia entre los conceptos de temperamento, carácter y personalidad, los cuales normalmente pueden llevar a confusión.

Por un lado, el concepto de *temperamento* lo podemos definir como: “El temperamento es individual, arraigado biológicamente, en tendencias de comportamiento que están presentes desde muy pronto en la vida y son relativamente estables a través de diversos tipos de situaciones y a través del tiempo” (Bates, 1989: 4, en Bisquerra, Pérez-González y García, 2015, p. 119).

Por otro, el *carácter* se refiere “a las características adquiridas durante nuestro crecimiento y supone un cierto grado de conformidad con las normas sociales”. Y la *personalidad* es “la conjunción del temperamento y el carácter en una única estructura y consiste en un conjunto de características psicológicas que expresamos en todos nuestros actos” (Alonso y Ulloa, 2008, p. 285).

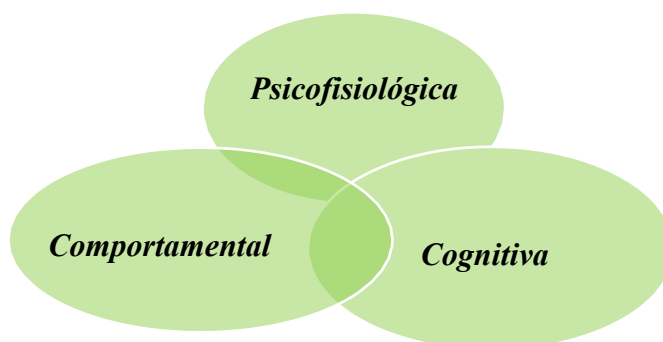
Por lo tanto, el temperamento o nuestra personalidad es algo más difícil de cambiar, pero si es posible mejorarlos a través de nuestras acciones, ya que pueden condicionarlos. Las tendencias y hábitos pueden definir parte de nuestra personalidad y como consecuencia, también la inteligencia emocional (Bisquerra, Pérez-González y García, 2015).

Una vez expuestos dichos conceptos relevantes, lo uniremos al concepto de educación emocional a través de lo que Bisquerra (2015) llama “la Triple Respuesta Emocional” que coincide con los *componentes de la emoción*:

- *psicofisiológica*: se refiere a las reacciones corporales que se producen de manera involuntaria, es decir, automática. Algunas de las respuestas pueden ser taquicardia, sudoración, hipertensión...
- *Comportamental*: Hace referencia a la expresión de la emoción que se puede observar en el lenguaje no verbal, en el tono de voz, en el volumen... Es importante resaltar que hay ciertas emociones que se pueden disimular, como la sorpresa, y aprender a regularlas es imprescindible para unas relaciones interpersonales positivas.

- *Cognitiva o vivencia subjetiva*: es lo que conocemos como sentimiento. Cuando somos conscientes de la emoción que hemos experimentado. Para la educación emocional, trabajar en este componente es básico, ya que es importante trabajar un mejor conocimiento de las propias emociones así como el vocabulario emocional.

Figura 2. Componentes de la emoción



Fuente: Elaboración propia adaptado de Bisquerra, Pérez-González y García, 2015

Además, es posible que una emoción predisponga un comportamiento, lo que, según Bisquerra (2015) recibe el nombre de “*fight or fly*” (lucha o vuela), haciendo referencia a que el comportamiento de lucha se da cuando valoramos que podemos hacer frente a la situación, y el de huida, cuando consideramos que es mayor el peligro que las posibilidades de enfrentarnos a él. Sin embargo, esto no significa que siempre vaya a darse la acción, pues hay un amplio potencial de respuestas complejas, que pueden darse o no. Esto es destacable porque “es un fundamento de la importancia, necesidad y posibilidad de la educación de la inteligencia emocional” (Bisquerra, Pérez-González y García, 2015, p. 135).

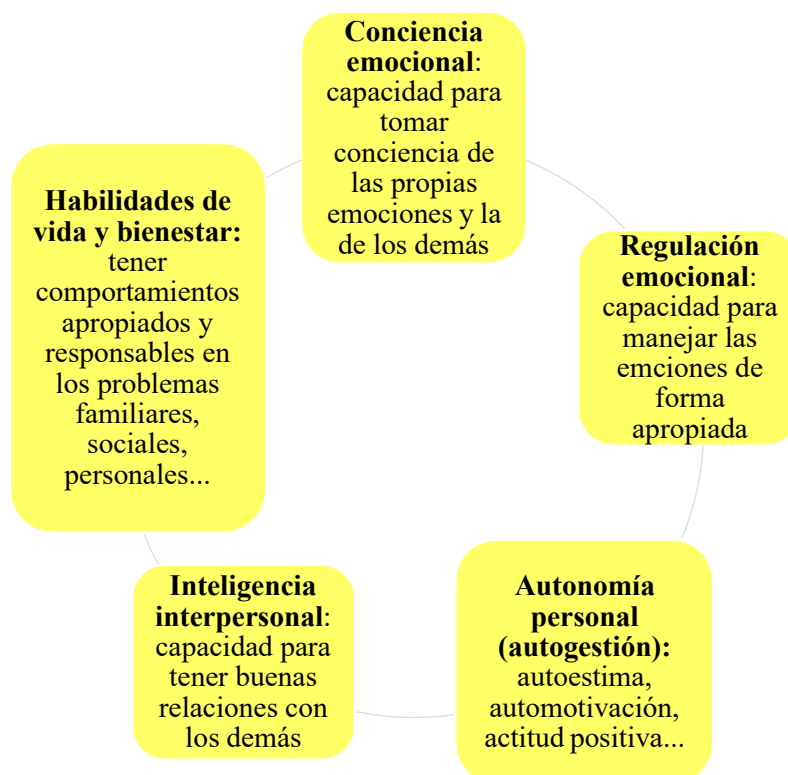
“La acción se puede educar, de ahí la importancia y la necesidad de la educación emocional” (Bisquerra, Pérez-González y García, 2015, p. 136).

Antes de profundizar en el concepto de educación emocional totalmente, es importante definir el término de *competencia*, al que hemos hecho referencia varias veces hasta el momento. Así, “la competencia es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (Bisquerra, 2003, p. 21).

Una de las competencias es la emocional. Hay autores que identificaron cinco dimensiones básicas en competencias emocionales: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía y autocontrol; las cuales coinciden con el marco que envuelve el concepto de inteligencia emocional: autoconciencia emocional, manejo de las emociones, automotivación, empatía y habilidades sociales (Salovey y Sluyter, 1997, en Bisquerra, 2003).

Así, partiendo de este marco, podemos hacer la siguiente estructuración de las dimensiones en las competencias emocionales, representada en la siguiente figura, para comenzar a profundizar en el concepto de educación emocional (Bisquerra 2000, en Bisquerra, 2003).

Figura 3. Dimensiones en la competencia emocional



Fuente: Elaboración propia adaptado de Bisquerra, 2003

Teniendo en cuenta estos cinco componentes se puede decir educación emocional como una de las bases para desarrollar la personalidad integral del individuo. Así, se puede definir *educación emocional* de la siguiente forma:

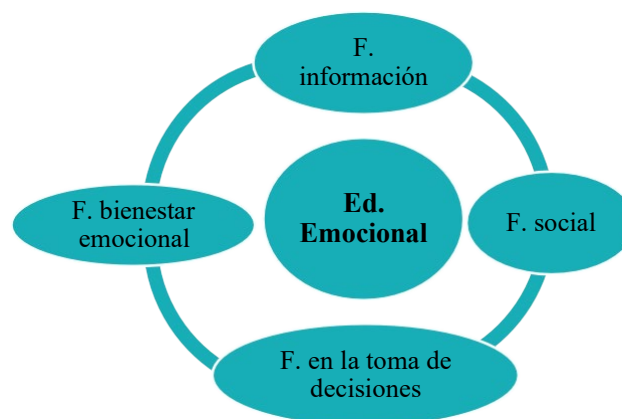
Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2003, p. 27).

Reflexionando sobre el mismo término y partiendo de una renovación pedagógica se propone una educación para toda la vida a través de la educación psicológica, la educación moral, aprender a pensar, habilidades sociales, educación para la salud, etc. Seguidamente, a través del ya mencionado counseling y la psicoterapia se lleva a cabo la terapia emocional (Bisquerra, 2003).

No podemos olvidar otra de las fuentes de las que se sirvió el desarrollo de la educación emocional. Esta es la metodología de intervención, donde resaltamos especialmente la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura. Finalmente, las teorías de las emociones, la teoría de las inteligencias múltiples, las aportaciones de la neurociencia y de la psiconeuroinmunología y las investigaciones sobre el bienestar subjetivo también fueron grandes aportaciones e influencias para el continuo desarrollo de la educación emocional (Bisquerra, 2003).

Si necesitamos la educación emocional como una de las bases de nuestro desarrollo integral, se nos plantea una cuestión relevante, ¿cuál es la *función* de las emociones? Pues una de las principales, y podríamos considerarla como la primera de todas, es motivar para hacer algo. Pero también podemos destacar las siguientes: (Bisquerra, Pérez-González y García, 2015).

Figura 4. Funciones de las emociones



Fuente: Elaboración propia adaptado de Bisquerra, Pérez-González y García, 2015

- *Función de información:* pueden informar a los demás individuos sobre nosotros mismos e incluso al propio sujeto.
- *Función social:* con las emociones podemos crear climas que influyan en el grupo y su comportamiento para actuar de determinada forma. Además sirven para comunicar cómo nos sentimos o estamos o influir en las personas.
- *Función en la toma de decisiones:* las emociones pueden influir de gran manera en la toma de nuestras decisiones, ya que afectan a nuestra percepción, a la atención, la memoria, creatividad...
- *Función en el bienestar emocional:* Es una de las funciones más importantes, ya que se refiere al propio bienestar emocional, el bienestar subjetivo. En esta función son especialmente importante las emociones positivas.

Además, dejaremos constancia de la *clasificación* de las emociones basándonos en los autores Bisquerra, Pérez-González y García (2015), ya que no existe una clasificación universal, pues varían según los autores. Por lo general, existen **emociones positivas** (p.ej. alegría) y **emociones negativas** (p.ej. tristeza). Pero no hay que confundir emociones negativas con “emociones malas”, pues tanto las positivas como las negativas son necesarias para nuestra regulación emocional. De hecho, es más necesario educar y trabajar sobre las emociones negativas desde pequeños, aceptarlas de igual manera que las positivas, ya que si no se trabajan puede llevar a pensar que tener “emociones malas” es porque somos malas personas, a pesar de ser inevitable experimentar emociones negativas (Bisquerra, Pérez-González y García, 2015).

Para dejar mejor constancia de la clasificación de las emociones lo reflejaremos en la siguiente tabla: (Bisquerra, Pérez-González y García, 2015).

Tabla 2. Clasificación de las emociones

CLASIFICACIÓN	EXPLICACIÓN	EJEMPLOS
Emociones básicas o primarias	Son las que se caracterizan por tener una expresión facial característica. Además tienen una función adaptativa que necesita de una motivación para una determinada conducta. Están presentes desde que nacemos. Algunos autores las han denominado “las tres grandes” y otros incluyen alguna más denominándolas “las seis básicas”.	Las “Tres Grandes”: miedo, ira y tristeza Las “Seis básicas”: miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa y asco. La sorpresa puede ser considerada también una emoción ambigua , junto con la compasión y la esperanza.
Emociones secundarias, complejas o derivadas	Estas no se caracterizan por una expresión facial o predisposición característica que se reconozca rápidamente.	Ansiedad, hostilidad, humor, amor...
Emociones sociales	Son aquellas que se suelen experimentar en la interacción social	Timidez, vergüenza, culpabilidad...
Emociones estéticas	Dan respuesta emocional ante lo que es bello, el arte.	Viajar, ver un museo, ir a un teatro...
Emociones autoconscientes	Son aquellas que nos llevan a hacer una evaluación propia a partir de un tercero. Es decir, son las emociones de control de conducta.	Culpa, vergüenza, orgullo...

Fuente: Elaboración propia adaptado de Bisquerra, Pérez-González y García, 2015

Por último en este apartado, haremos un pequeño resumen de los conceptos relevantes que hemos tratado hasta el momento, y otros que nos pueden servir de ayuda, a través de la siguiente tabla:

Tabla 3. Resumen de conceptos relevantes

<i>Emociones</i>	Duración breve y reclaman una respuesta en el momento que puede predisponer a la acción
<i>Sentimientos</i>	Se alargan más en el tiempo
<i>Episodios emocionales</i>	Son estados afectivos que se ligan a un acontecimiento o a varios simultáneamente
<i>Trastornos emocionales</i>	Estados de ánimos negativos frecuentes, intensos y con larga duración
<i>Estados de ánimo</i>	De menos intensidad que los sentimientos pero de mayor duración que las emociones. No necesitan de una respuesta
<i>Rasgos de personalidad</i>	Cuando una emoción caracteriza el comportamiento de alguien se construye un rasgo de su personalidad

Fuente: Elaboración propia adaptado de Bisquerra, Pérez-González y García, 2015

Finalmente, una vez tratados y expuestos los conceptos de inteligencia emocional y educación emocional, también realizaremos una breve profundización sobre la importancia de la educación familiar, la cual es el otro aspecto relevante en el que focalizamos este trabajo.

La familia es uno de los contextos y agentes principales de cualquier persona desde su nacimiento. Por ello, la adecuada *educación familiar* es básica para conseguir un adecuado desarrollo personal y social.

“La emoción es lo primero, siendo la motivación un producto de la emoción, la fuerza resultante de la emoción” (Anaya, 2009, en Bisquerra, Pérez-González y García, 2015, p. 154). Partiendo de esta cita, podemos justificar la necesidad de una educación emocional dentro de cualquier contexto, pero especialmente en la familia, ya que puede repercutir en conseguir una mayor motivación diariamente para conseguir lo que nos proponemos de una manera más positiva. Así pues, podemos definir **motivación** como “un proceso dinámico (variable) interno que energiza y dirige las tendencias de acción de los individuos” (Ferguson, 2000, en Bisquerra, Pérez-González y García, 2015, p. 156).

Existe una transmisión directa de emociones de una persona a otra o de un grupo a otro, lo que se conoce como *contagio emocional*. Se trata de un concepto importante y curioso, y aunque se puede dar en otros contextos, nosotros nos centraremos en el ámbito familiar, pues como ya hemos mencionado, es una de las partes principales de nuestro trabajo. Normalmente se da en relaciones igualitarias, lo que nos puede llevar a una nueva cuestión ¿qué ocurre cuando estas relaciones no son de igualdad? Aquí es donde toma importancia la educación familiar, especialmente a través de una educación emocional, pues es más fácil que se contagien emociones negativas que positivas. Por ejemplo, cuando existe un clima emocional de ira y malestar dentro del ambiente familiar puede crear tanta tensión que posiblemente explotará en cualquier momento. En una situación así puede ocurrir que se repriman los sentimientos y no se exprese la opinión, lo que hará que la tensión continúe creciendo (Bisquerra, Pérez-González y García, 2015).

Pero el contagio emocional no siempre se produce, no es automático, aunque cuando se da sí es de forma inmediata. Existen cuatro factores para su ocurrencia: (Bisquerra, Pérez-González y García, 2015).

- ❖ Susceptibilidad al contagio emocional.
- ❖ Estar en una relación de expresividad del interlocutor.
- ❖ Necesidad de una situación donde una emoción concreta sea la apropiada.
- ❖ Voluntad de dejarse contagiar, de lo cual no siempre somos conscientes.

Finalmente, no podemos olvidar la importancia que tienen los distintos estilos parentales que se pueden dar en una familia, lo cual afectará en gran medida a crear un ambiente familiar positivo o negativo donde podrá darse ese contagio emocional:

Como resultado de un determinado entorno familiar, el cerebro del niño se puede “encender” y este puede sentir viva la curiosidad y el interés por el aprendizaje. Pero también el ambiente de nuestro hogar, las relaciones interpersonales que en él se establecen, etc., pueden repercutir negativamente en el niño provocando el “apagón emocional” de su cerebro. Este “apagón emocional” significa perder o disminuir la energía capaz de sentir curiosidad por lo que se enseña y con ello cerrar el foco de atención y ser poco eficiente en los procesos de aprendizaje (Mora, 2012, en Bisquerra, Pérez-González y García, 2015, p. 313).

Para dejar constancia de ello, realizaremos una tabla donde recogeremos los distintos estilos parentales según los distintos autores, lo cual nos aporta información de utilidad en nuestro trabajo para la propuesta que plantearemos a continuación, ayudándonos a tener en cuenta la diversidad de estilos educativos parentales que nos podemos encontrar dentro del ámbito familiar, lo que nos servirá también para detectar esos recursos en educación familiar y enfocar la resolución de conflictos de la mejor manera posible.

Tabla 4. Estilos educativos parentales

TORÍO ET AL. (2008)	GOTTMAN Y DECKAIRE (1997)
<i>E. Autoritario:</i> obediencia y orden, baja autoestima, poco afecto...	<i>Simplistas:</i> ignoran los sentimientos.
<i>E. Permisivo:</i> menos normas, más permisividad, poco autocontrol...	<i>Desaprobadores:</i> las emociones negativas se castigan.
<i>E. Democrático:</i> desarrollo positivo de las competencias sociales, más autoestima, confianza en sí mismos, se tiene en cuenta todas las opiniones de los miembros de la familia.	<i>Permisivos:</i> se expresan todos los sentimientos y se aceptan por igual.
	<i>Preparadores emocionales:</i> todas las emociones son útiles, se respetan, orientan y ayudan a canalizarlas.

Fuente: Elaboración propia adaptado de Bisquerra, Pérez-González y García, 2015

El modo como se comporta un padre respecto de un niño en particular depende de la edad del niño, de su apariencia física, de su conducta habitual, de su conducta pasada, su inteligencia y su estado de salud. Los padres confeccionan su estilo educativo a medida de cada niño (Harris, 2002: 53, en Bisquerra, Pérez-González y García, 2015, p. 302).

4. METODOLOGÍA

No debemos ser tan realistas que no seamos capaces de planificar ni emprender nada hasta que no tengamos todas la personas, recursos materiales, equipos, etc.; ni ser tan utópicos que pretendamos la consecución de algo que ya, *a priori*, sabemos que es imposible conseguirlo. Debemos caminar, no hacia el encuentro de una única solución a un problema concreto, sino a la búsqueda de soluciones alternativas, múltiples y diversas (Pérez Serrano, 2005, p. 47).

La posibilidad de poder llevar a cabo diferentes caminos para conseguir los objetivos propuestos es lo que da riqueza en gran parte a la Educación social. La educación emocional, así como la inteligencia emocional o la educación familiar, se han estudiado y trabajado a través de diversas formas tanto teóricas como prácticas a lo largo de los años.

Por ello, el primer paso que se realizó para iniciar este trabajo, fue una breve revisión bibliográfica especialmente de libros y artículos que han tratado este tema hasta el momento, destacando a importantes autores en el campo de la educación emocional, basándonos en las tres ideas principales detectadas en la introducción, es decir, la importancia del trabajo de la *educación emocional* en el *ámbito familiar* partiendo de la *inteligencia emocional*. A partir de ahí, se empezó a dar una explicación teórica de los diversos conceptos relevantes, así como componentes, procesos y funciones importantes.

Una vez que se ha realizado esta revisión bibliográfica que nos ayudará a conocer más profundamente sobre qué estamos trabajando, nos planteamos una serie de objetivos para cumplir a lo largo de todo el trabajo. Esto es una de los pasos principales, pues son los que nos guían a lo largo de todo el proceso, planteando todo lo necesario con el fin de su cumplimiento. Además, nos ayudarán a determinar la amplitud y alcance del trabajo, haciéndonos conscientes de la línea que debemos seguir para que se logren (Pérez Serrano, 2005).

Posteriormente, después de exponer la metodología a seguir en este trabajo como estamos haciendo en este apartado, se planteó la propuesta de intervención, lo que podríamos llamar el aspecto más práctico. La propuesta cuenta con una serie de apartados propios compuestos por:

- **Fundamentación:** es necesaria para dejar constancia de los aspectos que contiene la propuesta pudiendo servirnos de guía.
- **Objetivos:** la propuesta tiene sus propios objetivos, siempre teniendo en cuenta los principales del trabajo desde los cuales se ha planteado la propuesta.
- **Contexto y colectivo:** muy importante para conocer a quién va dirigida la propuesta y en qué lugar se sitúa.
- **Metodología:** al igual que el propio trabajo contiene una metodología en la que nos hemos basado, la propuesta también necesita de una propia, para tener en cuenta una posible futura implantación.
- **Actividades:** serán el apartado principal de nuestra propuesta, lo que ejemplificará cómo podemos trabajar de manera práctica lo que anteriormente hemos expuesto de manera teórica a partir de la revisión bibliográfica.
- **Cronograma:** imprescindible para conocer el tiempo de duración y organización de su desarrollo.
- **Recursos y presupuesto:** este apartado nos ayuda a conocer cuál sería el coste orientativo de esta propuesta de los recursos necesarios expuestos en las propias actividades.
- **Evaluación:** como toda propuesta, es necesario realizar diversas evaluaciones que nos ayuden a comprobar si los objetivos planteados han sido cumplidos o no, así como conocer aspectos a mejorar.

El plantear una propuesta de intervención ha ayudado a delimitar el problema que pretendemos tratar, ya no solo a un nivel teórico, sino también con práctica, pues como dice Pérez Serrano (2005) a través de la experiencia de nuestras acciones, siempre podemos mejorar nuestro entorno.

Para finalizar, dejamos constancia de un apartado de conclusiones donde se exponen las limitaciones que hemos encontrado en el proceso de elaboración, las perspectivas de futuro, así como las implicaciones educativas que puede tener este trabajo. Además, es de total relevancia dejar recogidas todas las referencias bibliográficas utilizadas para que puedan ser consultadas en cualquier momento. Se ha realizado también un apartado de anexos importante para consultar en algunos puntos de la propuesta.

Es importante dejar constancia de que como todo trabajo independientemente de su tipología, han existido ciertas incidencias o problemas, como puede ser la falta de documentación en un principio, la dificultad de encontrar información lo más actual posible o la propia originalidad a la hora de plantear la propuesta.

5. PROPUESTA

A continuación, se presentará la propuesta en la que se recogen los diferentes aspectos que a hasta ahora hemos mostrado de forma teórica, en una posible práctica, aquello que podemos aprender y trabajar sobre inteligencia emocional en el ámbito familiar desde la educación emocional.

5.1. FUNDAMENTACIÓN

Antes de realizar una breve fundamentación donde se recojan las ideas principales de lo que pretendemos trabajar en esta propuesta, es importante dejar plasmados los diferentes apartados de los que se compondrá la misma:

- ❖ *Objetivos:* se dividirán en generales y específicos, sin perder de vista los objetivos propios del trabajo en general. Sin embargo, en algunas actividades particulares pueden encontrarse objetivos propios para dicha actividad.
- ❖ *Contexto y colectivo:* en este apartado quedará recogido el contexto o contextos en el que se desarrollaría la propuesta, y el colectivo al que va dirigido. Al igual que en el caso anterior, en algunas actividades puede quedar reflejado los participantes a los que va dirigida particularmente.
- ❖ *Metodología:* aquí se recogerá la forma en la que se trabajaría al llevarse a cabo, es decir, los principios en los que se apoyarían para actuar los profesionales.
- ❖ *Actividades:* se dividirán en 4 bloques correspondientes a los aspectos que se pretenderá trabajar, compuestas por técnicas y actividades.
- ❖ *Cronograma:* se plasmará un calendario donde se recoja la temporalización de las actividades, aunque dentro de cada una de ellas se marcará la duración de la misma.
- ❖ *Recursos y presupuesto:* se compondrá de los diferentes recursos necesarios para el desarrollo de la propuesta, así como su coste orientativo.
- ❖ *Evaluación:* Encontraremos diferentes evaluaciones. Una inicial, procesual, una final y una de impacto a través de diferentes técnicas.

Por otro lado, como he mencionado anteriormente, los aspectos que procuraremos trabajar en la propuesta serán:

- ❖ Comunicación.
- ❖ Refuerzo de emociones positivas y naturalizar las “negativas”.
- ❖ Regulación de emociones.
- ❖ Resolución de conflictos y gestión de situaciones.

Finalmente, la propuesta estará enfocada para familias con problemáticas o conflictos más comunes en la vida diaria, debido a que el fin es dar una propuesta lo más útil y eficaz posible para la mayoría de familias. Pero también presentaremos algún matiz a través de una actividad para trabajar posibles situaciones algo más complicadas como puede ser el maltrato infantil, violencia de género o la violencia doméstica, ya que las consideramos situaciones que podrían mermar en gran medida si desde los comienzos de nuestra educación se trabajara adecuadamente la inteligencia emocional, y donde el Educador Social tiene un gran campo para actuar.

5.2. OBJETIVOS

Sin perder de vista los objetivos principales del trabajo, la propuesta se centrará en los siguientes¹:

- O.G.1: Promover la comunicación en el ámbito familiar.
 - ✚ O.E.1.1: Dotar a los miembros de la familia de las estrategias y recursos necesarios para conseguir una adecuada comunicación entre ellos.
 - ✚ O.E.1.2: Buscar espacios y tiempos comunes para mejorar la comunicación así como los temas de conversación.

¹ Nos referiremos a los objetivos generales como O.G. y a los objetivos específicos como O.E, para que su lectura sea más lineal y comprensible. Además, estarán enumerados para hacer referencia a ellos en las respectivas actividades con el fin de dejar constancia de su cumplimiento.

- O.G.2: Fomentar las emociones.
 - ✚ O.E.2.1: Informar y formar a los miembros de la familia sobre las emociones.
 - ✚ O.E.2.2: Fomentar las emociones positivas aprovechando los recursos emocionales de los propios miembros de la familia.
 - ✚ O.E.2.3: Enseñar técnicas y habilidades para naturalizar las emociones negativas.
- O.G.3: Regular las emociones.
 - ✚ O.E.3.1 : Concienciar sobre la importancia de regular las emociones en las diferentes situaciones.
 - ✚ O.E.3.2 : Adquirir herramientas y estrategias para la regulación de emociones en todos los miembros de la familia.
- O.G.4: Generar estrategias de resolución de conflictos y situaciones negativas.
 - ✚ O.E.4.1: Encontrar conjuntamente los aspectos emocionales a trabajar.
 - ✚ O.E.4.2: Identificar las situaciones negativas y los conflictos que se van presentando en la vida diaria.
 - ✚ O.E.4.3: Facilitar técnicas y estrategias para conseguir una resolución de conflictos positiva y eficaz.

5.3. CONTEXTO Y COLECTIVO

El principal *contexto* de actuación en el que se desarrollará la propuesta será el contexto familiar. El motivo de desarrollar la propuesta dentro del contexto familiar es debido a que el trabajo en sí está enfocado a este agente socializador tan importante en el desarrollo de todas las personas. Por tanto, trabajar con él desde un principio implantará una de las bases para poder alcanzar otras metas en diversos contextos en el futuro.

Por lo tanto, para trabajar en este ámbito, la labor se realizará desde nuestra Escuela de Familias situada en el barrio del Oeste de la ciudad de Salamanca, lo que nos permitirá disfrutar de las instalaciones con las que contamos de la Escuela de Familia habilitada por el CEAS que se encuentra a su lado, además de realizar visitas en las propias casas de las familias cada cierto periodo de tiempo, el cual quedará establecido en la temporalización, con el fin de poder garantizar la continuidad de las actividades, su adecuado desarrollo y demostrar ser un apoyo fundamental en cualquier momento.

Por lo tanto, el *colectivo* al que irá dirigida la propuesta son los miembros de la familia nuclear, centrándonos especialmente en madre-padre-hijos-hijas-hermanos/as. Sin embargo, esto no limitará la participación de cualquier otro miembro de la familia en ciertas actividades, lo que también enriquecerá la propuesta, siempre y cuando no sea destinada para una de las partes concretas, dato que quedará reflejado en el desarrollo de la misma. El número máximo de familias que podrán apuntarse será de 4, con el fin de poder llevar a cabo, cuando sea necesario, la mejor intervención individualizada posible en cada entorno familiar.

5.4. METODOLOGÍA

Este apartado es uno de los más importantes para entender la propuesta debido a que, como hemos mencionado anteriormente, recoge la forma de actuación y principios de los profesionales, así como la actitud que se pretende conseguir en los participantes para su desarrollo.

Así, para lograr el éxito de las actividades, dinámicas y técnicas que se llevarán a cabo, será necesario una metodología basada en la *acción, interacción e iniciativa* de los propios participantes, ya que siempre serán ellos los protagonistas de su avance y cambio, respetando sus decisiones y motivando sus propias aportaciones.

Por lo tanto, será *participativa y activa*, ya que su colaboración será esencial para el desarrollo de las actividades; *horizontal* por la igualdad que existirá entre los participantes y el/la profesional implicado/a; *gratificante* debido a que buscaremos el bienestar de todos creando un clima de calidad, confianza y respeto; *socializadora* fomentando las relaciones familiares de la mejor manera posible; *crítica*, que genere una reflexión propia para cada uno de los participantes llevándoles a fomentar las actitudes positivas de forma autónoma; *motivadora*, siendo un pilar esencial dentro de cualquier propuesta para conseguir los objetivos deseados; y *abierta y flexible*, adaptándose al colectivo, escuchando sus propuestas e ideas.

5.5.ACTIVIDADES

En este punto, expondremos las actividades que se llevarán a cabo para conseguir el cumplimiento de los objetivos. A través de estas, se conseguirán nuevas experiencias y aprendizajes a nivel familiar, social y personal. Como hemos mencionado en el apartado anterior, las acciones se desarrollarán a partir de la participación del colectivo con el máximo carácter positivo, dinámico e interactivo posible.

Las actividades se desarrollarán en el periodo del **8 de enero**, aprovechando así la motivación que se crea al comenzar el año con nuevos propósitos, hasta el **29 de junio de 2018**, además de una evaluación final de los profesionales el **30 de junio** y una evaluación de impacto del **1 al 9 de septiembre**. Además, aunque se llevaría a cabo durante el periodo lectivo escolar pensando en los hijos, aprovecharemos esto para sacar momentos dedicados a la familia.

➤ *Fases de difusión y captación*

Antes de comenzar las actividades, se realizará una primera **fase de difusión**, donde a través de una reunión se realizará una presentación sobre el proyecto, quiénes somos y nuestros objetivos, para informar a las familias. Además, se llevará a cabo una segunda **fase de captación** la cual consistirá en colocar carteles² en distintas zonas del barrio donde aparecerá la información más relevante y el lugar de inscripción, que será nuestra Escuela de Familias. Así, se fomentará la participación voluntaria, siendo las familias las que decidan acudir promoviendo su motivación inicial, lo que nos permitirá también una primera atención individualizada en el momento de inscripción.

En total, ambas fases tendrán una duración de una semana, **del 8 al 14 de Enero**. La reunión de la fase de difusión será a las **17:00h** en la **Escuela de familias** y las inscripciones podrán realizarse durante toda la semana de 9:00h de la mañana a 20:30h de la tarde.

BLOQUE 1: PRIMEROS PASOS

En este bloque, se realizará una charla de sensibilización con todos los miembros de la familia que quieran asistir donde se pondrán en práctica técnicas de presentación y conocimiento con el fin de fomentar las relaciones intergrupales, así como conseguir la mayor participación, implicación, conocimiento e inclusión de todos ellos. Contará también con un taller de formación y una actividad llamada “mis recursos emocionales”. La mayoría de las sesiones cerrarán con una sesión de relajación.

² Véase Anexo I

Tabla 5. Actividad charla de sensibilización

“CHARLA DE SENSIBILIZACIÓN”	
DESARROLLO En esta actividad, en primer lugar realizaremos una <i>técnica de presentación</i> llamada “Presentación gestual”³ y una <i>técnica de conocimiento</i> llamada “Los botes salvavidas”⁴ para tener un primer contacto y conocernos. A continuación, a través de una <i>lluvia de ideas</i>, hablaremos sobre lo que quieren trabajar a lo largo de las actividades en relación a las emociones, inteligencia emocional, educación emocional, educación familiar, conflictos, etc para tener en cuenta su participación, decisión e implicación y sensibilizar sobre la necesidad de conseguir un adecuado desarrollo emocional y familiar. Una vez finalizado esto, les informaremos sobre la actividad del Taller de formación de la próxima semana, cerrando la sesión con una <i>técnica de relajación</i> como trabajar la respiración, o relajación muscular. Las técnicas de relajación podrán utilizarlas siempre que crean necesario en sus casas.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA ACTIVIDAD • Entablar la primera toma de contacto con las familias y entre ellos. • Promover las primeras relaciones intergrupales. • Fomentar la motivación para el desarrollo positivo a nivel grupal, personal y familiar.	
DESTINATARIOS Y TEMPORALIZACIÓN Los destinatarios serán las familias, tanto hijos como padres, además de otros miembros. Será el 14 de enero de 18:00h a 19:30h. Las dinámicas tendrán una duración de 30 min. La lluvia de ideas también tendrá una extensión de 30 minutos aprox. Finalmente, la información sobre la siguiente actividad y la técnica de relajación durarán 15 minutos cada una.	OBSERVACIONES En esta actividad sí podrán participar otros miembros de la familia que no sean el núcleo familiar. Máximo de 30 personas, hasta que el aforo del salón de actos esté completo.
RECURSOS HUMANOS: ○ Educadora Social propia de la Escuela de familias MATERIALES: ○ FUNGIBLE: Papeles, bolígrafos ○ INFRAESTRUCTURAS: Salón de actos del CEAS.	
EVALUACIÓN Para realizar esta evaluación, la educadora observará el comportamiento de los participantes. Además, para fomentar su participación e implicación en la evaluación, se abrirá un “buzón de sugerencias” que se colocará en la escuela de familias con el fin de que los participantes expresen sus sensaciones e impresiones.	

Fuente: Elaboración propia

³ Véase Anexo II

⁴ Véase Anexo III

Tabla 6. Actividad taller de formación

“TALLER DE FORMACIÓN”	
DESARROLLO Este taller tendrá una parte común para padres e hijos y una específica por separado. En este caso se realizarán dos <i>técnicas de presentación y conocimiento</i> llamadas “¿quiénes son tus vecinos?”⁵ y “rasgos en común”⁶. Por un lado, conjuntamente se hará una <i>charla informativa</i>⁷ donde se tratarán los conceptos que en la sesión anterior eran de interés, así como lo más importante para comenzar a trabajar sobre educación e inteligencia emocional. A continuación se explicará la actividad “<i>mis recursos emocionales</i>”, y finalmente se terminará la sesión con una <i>técnica de relajación</i> en común. Por otro lado, por separado, propondremos realizar la <i>creación de un foro</i> para padres y madres y otro para hijos donde puedan consultarnos sus dudas o hablar entre ellos, compartiendo experiencias, propuestas o lo que deseen en relación con los temas a tratar. Después se hará un <i>grupo de discusión</i> en ambas sesiones para identificar qué les está pareciendo el comienzo de las actividades, hablar de las dudas que se plantean en el foro y las propuestas. Se cerrarán con una <i>técnica de relajación</i>. Finalmente, habrá un último grupo de discusión conjunto entre padres e hijos con todas las familias para compartir y preguntar cuestiones, además de comprobar cómo se va desarrollando la actividad “<i>mis recursos emocionales</i>”.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA ACTIVIDAD • Fomentar la motivación para el desarrollo positivo a nivel grupal, personal y familiar. • Crear un clima de mayor distensión y confianza para el desarrollo de las actividades.	
DESTINATARIOS Y TEMPORALIZACIÓN Padres, madres e hijos: charla información y explicación de actividad “<i>mis recursos emocionales</i>”. Grupo de discusión conjunto. Técnica de relajación. Separado: grupos de discusión propios y foro. Técnica de relajación. 19 de enero a las 17:30h actividades conjuntas. 20 de enero a las 18:00h para padres. 21 de enero a las 18:00h para hijos. 27 de enero a las 18:00h grupo discusión conjunto.	OBSERVACIONES Los grupos de discusión por separado se mantendrán abiertos para ser utilizados siempre que sea necesario, con el inconveniente de tener que realizarse de lunes a jueves para no coincidir con otra actividad. El grupo de discusión conjunto puede realizarse una vez al mes cuando todas las familias lo deseen, también teniendo que ser de lunes a jueves. El foro se utilizará a lo largo de toda la propuesta.
RECURSOS HUMANOS: ○ 2 Educadoras Sociales propias de la Escuela de familias. MATERIALES: ○ FUNGIBLE: sillas, folios, bolígrafos. ○ INVENTARIABLE: ordenadores, proyector, internet. ○ INFRAESTRUCTURAS: Salón de actos y sala de informática de la Escuela de Familias.	
EVALUACIÓN Aprovechando la última sesión del grupo de discusión conjunto, realizaremos la evaluación procesual a través de un cuestionario de satisfacción⁸ pasado por los profesionales con el fin de conocer sus opiniones e impresiones y analizar los datos obtenidos.	

Fuente: Elaboración propia

⁵ Véase Anexo IV

⁶ Véase Anexo V

⁷ Véase Anexo VI

⁸ Véase Anexo VII

Tabla 7. Mis recursos emocionales

“MIS RECURSOS EMOCIONALES”	
DESARROLLO Esta actividad consiste en que cada uno de los miembros de la familia escriba cada día al menos un recurso emocional positivo que cree que ha aplicado, o una palabra que pueda definir su conducta, sentimiento, emoción y la situación que les hizo pensar o sentir eso. Así, al final tendrán algo similar a un “autorregistro” que podrán utilizar como recurso para que les sea más fácil buscar sus aspectos positivos a la hora de afrontar un conflicto.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA ACTIVIDAD • Buscar sus recursos emocionales propios.	
DESTINATARIOS Y TEMPORALIZACIÓN Los miembros de la familia nuclear serán los destinatarios de esta actividad, la cual dará comienzo el día 19 de enero una vez que ha sido explicada en la sesión de la charla informativa conjunta descrita anteriormente.	OBSERVACIONES Esta actividad durará hasta que se comience el bloque 4 de actividades.
RECURSOS HUMANOS: ○ Educadora social propia de la Escuela de familias para realizar la evaluación. MATERIALES: ○ FUNGIBLE: Papeles, bolígrafos o cualquier otro material que ellos consideren necesario. ○ INFRAESTRUCTURAS: Lo realizarán en sus casas o donde les sea más agradable, ya que podrán hacer referencia a cualquier situación y momento de su día.	
EVALUACIÓN Para realizar esta evaluación, como hemos mencionado anteriormente, en el grupo de discusión conjunto del día 27 de enero la profesional preguntará a los miembros qué les parece la actividad, si les está siendo de utilidad y si creen necesaria su modificación en algún aspecto.	

Fuente: Elaboración propia

BLOQUE 2: COMUNICACIÓN

En este bloque de actividades comenzaremos a trabajar uno de los aspectos fundamentales para conseguir un adecuado desarrollo emocional, la comunicación. Se compone de 4 actividades⁹ con las cuales se abordarán los objetivos específicos 1.1., 1.2. y 4.2.

⁹ Es importante destacar que la actividad “nuestro diario” es una adaptación de una actividad de los autores Maurice, Steven, y Brian (2014) en su obra Educación con inteligencia emocional. Prólogo de Daniel Goleman. Como conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables. Al igual que la actividad “nos comunicamos en positivo” de Bisquerra, Pérez-González y García (2015) en la obra Inteligencia emocional en educación.

Tabla 8. Actividad nuestro diario

“NUESTRO DIARIO”	
DESARROLLO A través de una <i>reunión</i> donde realizaremos una merienda les explicaremos en qué consiste esta actividad, para que así puedan aportar ideas o nuevas propuestas. En esta actividad los miembros de la familia tendrán un diario en sus casas donde podrán escribir, dibujar todo lo que quieran sobre momentos del día, sentimientos, emociones que experimentan o incluso escribirse entre ellos mensajes siempre que quieran. Para empezar a trabajar la comunicación de manera positiva y sin que provoque miedo o frustración podrán escribir de forma anónima siempre que lo necesiten. Podrán colocar el diario en la parte de la casa que prefieran, pudiendo ser este un rincón significativo para todos los miembros.	
DESTINATARIOS Y TEMPORALIZACIÓN Para todos los miembros de la familia, tanto padres como hijos La reunión-merienda será el día 2 de Febrero a las 18:00h.	OBSERVACIONES Esta actividad podrá mantenerse hasta el final de las actividades con el fin de conseguir un adecuado desarrollo y progreso en la comunicación.
RECURSOS HUMANOS: ○ Equipo de educadoras sociales de la propia de la Escuela de familias. MATERIALES: ○ FUNGIBLE: sillas, mesas, comida y bebida para la merienda, vasos, servilletas, colores, cuaderno para diario, lápices... ○ INFRAESTRUCTURAS: la merienda se realizará en una de las salas de la Escuela de familias, y la actividad diario la realizarán en sus casas.	
EVALUACIÓN La evaluación de esta actividad se realizará a través de la observación de las profesionales a lo largo de su desarrollo en las mesas redondas (que más adelante se explicarán) y en su comportamiento en los talleres, viendo su avance. Se recogerá en un informe los aspectos que las profesionales crean importantes.	

Fuente: Elaboración propia adaptado de Maurice, Steven y Brian, 2014

Tabla 9. Actividad nos in-formamos

“NOS IN-FORMAMOS”	
DESARROLLO Esta actividad está compuesta por 5 talleres los cuales están formados por una <i>píldora formativa</i> y <i>actividades prácticas</i> que se realizarán, por una parte a continuación de la píldora y por otra, en casa. Cada sesión terminará con una <i>técnica de relajación</i>. 1. Taller empatía, mensajes yo y escucha activa: a través de la píldora formativa se les explicarán estos conceptos y se realizará una actividad práctica para ejemplificar en qué consiste a través de un rol playing (empatía), creación de mensajes yo en situaciones que ellos mismos cuenten, y completar frases que pueden servir para la escucha activa. En casa se seguirán trabajando con estas actividades u otras estrategias que ellos mismos propongan. 2. Taller asertividad y aceptar críticas: igual que en el caso anterior, con la píldora formativa se explicarán los conceptos seguidos de una actividad práctica con situaciones donde el fin es aceptar una crítica manteniendo una actitud asertiva. En casa lo trabajarán a través de las situaciones donde se creen conflictos y la manera adecuada sea una actitud asertiva, para lo cual también podrán apuntar en su diario cómo han actuado en esa situación. 3. Taller comunicación padres-hijos: en este taller, directamente se trabajará de forma práctica a través de un grupo de discusión donde aprovecharemos para encontrar los diferentes <i>conflictos</i> que hasta el momento han ido ocurriendo y fomentar cómo a través de los talleres realizados hasta el momento se pueden eliminar. Además, se realizará la actividad “<i>nos comunicamos en positivo</i>” que a continuación explicaremos. La actividad en casa para este taller es continua, a través de los <i>diarios</i> que están creando y las sesiones de <i>mesas redondas</i>. 4. Taller estilos parentales: en este taller, solamente realizaremos la píldora formativa donde se les explicará los diferentes estilos educativos parentales que según diversos autores podemos encontrar, lo que les servirá para identificar en sí mismos el propio estilo parental que utilizan. 5. Taller redes sociales: aunque pueda parecer un taller de poca cabida en este tema, nos parece muy importante saber educar en las redes sociales, pues la familia es uno de los principales agentes que debe educar en ellas, sobre todo pensando en la velocidad de aprendizaje y comienzo en ellas por los más pequeños. Para ello, realizaremos una píldora formativa con un profesional experto en redes sociales y comunicación, y a continuación dará una serie de estrategias para que los padres sepan actuar adecuadamente en la educación de redes sociales.	
DESTINATARIOS Y TEMPORALIZACIÓN Los destinatarios son todos los miembros de la familia que deseen asistir. T.1: 3 febrero a las 17:30h, y actividad en casa del 5 al 9 de febrero. T.2: 17 febrero a las 17:30h, y en casa del 19 al 23 de febrero. T.3: 3 marzo a las 17:30h. T.4: 17 marzo a las 17:30h. T.5: 24 marzo a las 17:30h.	OBSERVACIONES Los talleres se impartirán con todas las familias conjuntamente para que sea una experiencia más enriquecedora. Además, podrán asistir otros miembros de la familia que no sea el núcleo familiar para aprender y aportar lo que deseen, con un máximo de 30 personas, por el aforo de la sala de dinámicas de la Escuela de familias. Por otro lado, se seguirán recogiendo situaciones de conflictos como las recogidas en el taller 3 para trabajar con ellas en el bloque 4.

RECURSOS

HUMANOS:

- Equipo de educadoras sociales de la propia de la Escuela de familias para los talleres.
- Profesional experto en redes sociales.

MATERIALES:

- FUNGIBLE: sillas, mesas, folios, bolígrafos, colores, diario, lápices...
- INVENTARIABLE: ordenador, proyector, internet.
- INFRAESTRUCTURAS: sala de dinámicas de la Escuela de familias.

EVALUACIÓN

La evaluación de estos talleres se realizará a través de un cuestionario de satisfacción que pasarán las profesionales una vez terminada cada sesión en la Escuela de familias.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 10. Actividad nos comunicamos en positivo

“NOS COMUNICAMOS EN POSITIVO”

DESARROLLO

Esta actividad consiste en aprender a utilizar el “no” cuando sea necesario. Sin embargo, a través de ella también se aprenderá a evitar dar las órdenes y utilizar otros formatos, a evitar el uso de etiquetas, poniendo el énfasis en las fortalezas, acciones y actitudes positivas para conseguir un refuerzo y una comunicación más positiva, sin abusar de la negación y utilizar más la afirmación positiva. Se realizará a través de juegos, técnicas y fichas.

Fuente: Elaboración propia adaptado de Bisquerra, Pérez-González y García, 2015

Tabla 11. Actividad mesas compartidas

“MESAS COMPARTIDAS”	
DESARROLLO A través de diversas <i>mesas redondas</i> tanto con una de las educadoras sociales como las familias solas, también se reforzará y se trabajarán los problemas de la comunicación. Las mesas redondas realizadas con las educadoras sociales serán a través de <i>visitas</i> a los propios hogares, lo que también nos servirá para conocer su entorno y contexto familiar más concretamente. En las mesas redondas con las profesionales, se podrán preguntar las dudas que se tengan, explicar situaciones, conflictos en los que podamos intervenir, se observará la evolución de las familias por las aplicaciones de lo que van aprendiendo, se hablará de emociones, sentimientos, actitudes... Además, las mesas redondas de las familias solas también serán momentos propios donde ellos mismos comenzarán a ganar autonomía y fomentar su empoderamiento, encontrando los momentos adecuados entre todos.	
DESTINATARIOS Y TEMPORALIZACIÓN Los destinatarios son los miembros de la familia que deseen asistir, asistiendo como mínimo el núcleo familiar. 1ª Mesa con educadora: 10 de febrero a las 18:00h. 2ª Mesas con educadora: 24 de febrero a las 18:00h. 1ª Mesa redonda solos: elegirán un día y hora del 12 al 16 de febrero. 2ª Mesa redonda solos: elegirán un día y hora del 25 al 28 de febrero. 3ª Mesa redonda solos: elegirán un día y hora del 12 al 16 de marzo. 4ª Mesa redonda solos: elegirán un día y hora del 19 al 23 de marzo.	OBSERVACIONES Es importante dejar constancia de que en estas actividades los profesionales tendrán unas funciones específicas recogidas en el Anexo VIII. En esta actividad también podrán participar otros familiares que lo deseen, ya que pueden aportar otra visión y lo que quieran comunicar. Además, las mesas redondas podrán realizarlas siempre que lo deseen, las aquí recogidas son un mínimo de las que deberían hacer.
RECURSOS HUMANOS: ○ 4 Educadoras sociales de la propia de la Escuela de familias, una por familia para las visitas. MATERIALES: ○ FUNGIBLE: sillas, mesas, folios, bolígrafos, lápices, lo que la familia considere necesario para sus mesas redondas. ○ INFRAESTRUCTURAS: las propias casas de las familias.	
EVALUACIÓN La evaluación de las mesas redondas se realizarán al final de cada una de ellas, a través de la técnica de autoevaluación grupal “mirada retrospectiva”¹⁰.	

Fuente: Elaboración propia

¹⁰ Véase Anexo IX.

Del 5 al 10 de marzo seguirán realizando la lista de conflictos en la que trabajaremos en el bloque 4. El **31 de marzo** tendrán una **mesa redonda conjunta** para hablar sobre los diarios en la **Escuela de familias** a las **17:30h** y realizar la evaluación a través de la técnica de autoevaluación grupal “la palabra clave”¹¹.

BLOQUE 3: EMOCIONES

En el bloque trabajaremos lo principal de nuestra propuesta, las emociones. Aunque a lo largo de todos los bloques se trabajan, en este se hará mayor énfasis. Está formado por 4 actividades con las cuales se cubrirán los objetivos 2.1., 2.2., 2.3., 3.1., 3.2. y 4.1.

Tabla 12. Actividad buzón emociones negativas

“BUZÓN EMOCIONES NEGATIVAS”	
DESARROLLO Para comenzar esta sesión, primero realizaremos una pequeña actividad, “<i>dibujando mis emociones negativas</i>” a través de la cual todos tendrán que dibujar sus emociones como puedan o como ellos mismos las identifiquen. A continuación, se hará una puesta en común, dando su explicación voluntariamente con el fin de naturalizar las emociones negativas y trabajarlas como todas las demás, ya que están presentes en nuestra vida y es imprescindible tratarlas de la manera más distendida posible. Después se creará un “<i>Buzón de emociones negativas</i>”, que se pondrá en la Escuela de familias, donde se depositarán, anónimamente si quieren, las emociones negativas expresadas que se deseen trabajar tanto de manera escrita, dibujos, descripción de situaciones o momentos, etc, manteniendo en casa las positivas para afianzar la autoestima y positividad. Una vez finalizada esta actividad, habrá una <i>explicación</i> de la actividad “Panel de emociones positivas” (la cual explicaremos más adelante) que realizarán cada familia en sus casas utilizando sus propios recursos identificados en la actividad “mis recursos emocionales” del bloque 1. Para finalizar la sesión se realizará una pequeña sesión de <i>meditación</i>.	
DESTINATARIOS Y TEMPORALIZACIÓN Esta actividad será para los miembros de la familia nuclear, tanto padres como hijos. Se llevará a cabo el día 7 de abril de 17:30h a 19:00h. La duración de la primera actividad será de unos 45 min. La creación del buzón serán 15 min aprox. y la explicación de la siguiente actividad y la sesión de meditación serán de 15 min respectivamente.	OBSERVACIONES Antes de asistir a esta sesión se les notificará por los foros creados la necesidad de traer los recursos emocionales propios que están obteniendo a través de la actividad “mis recursos emocionales”. El buzón se mantendrá de manera permanente en la Escuela de familias.
RECURSOS HUMANOS: ○ 4 Educadoras sociales de la propia de la Escuela de familias.	

¹¹ Véase Anexo X.

MATERIALES:

- FUNGIBLE: sillas, mesas, folios, bolígrafos, lápices, colores, caja para el buzón,
- INVENTARIABLE: proyector, ordenador.
- INFRAESTRUCTURAS: sala de dinámicas de la Escuela de familias.

EVALUACIÓN

Esta evaluación se realizará a través de un pequeño panel que se pondrá en la Escuela de familias donde escriban cómo se han sentido durante esa sesión y si les ha gustado.

Fuente: Elaboración propia

En la próxima actividad las *estrategias*¹² que se transmitirán tanto a padres como a hijos serán recogidas de diversos autores.

Tabla 13. Actividad ¿naturalizamos?

“¿NATURALIZAMOS?”	
DESARROLLO Esta actividad tendrá una parte dirigida a los padres y madres y otra a los hijos. Por un lado, la sesión para los padres estará formada por una primera actividad donde se les repartirán diferentes situaciones donde las emociones negativas son reprimidas y ellos deberán decir cómo actuarían e intentar identificar cuáles son esas emociones negativas que se deberían de naturalizar y tratar en vez de reprimir, se pondrá en común y se hablará sobre ellas, explicando las situaciones y hallando conjuntamente otras alternativas. Seguidamente, se realizará otra actividad llamada “<i>recuerdos</i>” donde, en este caso, serán ellos los que pongan las situaciones donde crean que han reprimido o ignorado sentimientos negativos y entre todos tendrán que encontrar estrategias para naturalizar esos sentimientos. Una vez finalizada esta actividad, se les enseñará una serie de <i>estrategias</i> que podrán utilizar adaptadas a las situaciones que se les planteen. Para finalizar la sesión, se realizará una técnica de <i>meditación</i>. Por otro lado, la sesión para los hijos consistirá en una primera actividad donde a través de un “<i>bingo emocional</i>” donde se les leerá algunas situaciones o momentos y tendrán que marcar el número donde crean que corresponde a una emoción negativa, ya sea visible o esté reprimida de alguna forma, con el fin de identificar lo que ellos consideran emociones negativas y cuáles son las más comunes entre ellos. A continuación, se hará un recuento de los resultados haciendo una <i>puesta en común</i> y explicando cuáles contenían emociones negativas, cuáles eran reprimidas, y preguntando las dudas que puedan ir surgiendo. Después, para intentar eliminar las posibles dudas se les enseñarán las mismas <i>estrategias</i> que a sus padres de manera adaptada a las situaciones que planteen. Finalmente, se hará una técnica de <i>meditación</i>.	
DESTINATARIOS Y TEMPORALIZACIÓN Los destinatarios son tanto los padres y madres como los hijos, en sesiones separadas. Padres y madres: 14 abril de 18:30h a 20:00h. Hijos: 21 abril de 17:30h a 19:00h.	OBSERVACIONES En esta actividad es importante recordar que el foro sigue abierto para cualquier duda o pregunta que puedan tener, o compartir alguna situación donde entre ellos puedan aportar estrategias.

¹² Véase Anexo XI. Estrategias recogidas de la obra Inteligencia emocional en educación de Bisquerra, Pérez-González, y García (2015).

RECURSOS

HUMANOS:

- 4 Educadoras sociales de la propia de la Escuela de familias.

MATERIALES:

- FUNGIBLE: sillas, mesas, folios, fichas con casos y situaciones, cartones bingo, bolígrafos, lápices, colores, caja para carteles (evaluación)...
- INVENTARIABLE: proyector, ordenador.
- INFRAESTRUCTURAS: sala de dinámicas de la Escuela de familias.

EVALUACIÓN

Para la evaluación de estas sesiones se les pedirá que hagan un pequeño cartel donde pongan en una palabra donde resuman cómo se han sentido a través de estas actividades. Podrán decorarlo y lo depositarán en una “caja de sentimientos” que se encontrará en la sala de dinámicas.

Fuente: Elaboración propia adaptado de Bisquerra, Pérez-González y García, 2015

Tabla 14. Actividad panel de emociones positivas

“PANEL DE EMOCIONES POSITIVAS”	
DESARROLLO Utilizando los recursos emocionales identificados por los miembros de las familias a través de la actividad “mis recursos emocionales” del bloque 1, cada familia creará en sus casas un panel donde plasmarán las emociones positivas y sentimientos que tienen a lo largo del día. Podrán describir situaciones, hacer dibujos, poner fotos, nombrar personas relevantes que les aporten positividad para ponerlas en común y afianzar la confianza entre los miembros de la familia, y todo aquello que les recuerde, les haga tener o identifiquen como emociones positivas. El panel se situará en una zona donde todos los miembros puedan acceder, con el fin de construir un rincón de positividad y estabilidad en el propio hogar.	
DESTINATARIOS Y TEMPORALIZACIÓN Todos los miembros de la familia. Comenzará el 7 de abril una vez explicada en esa sesión.	OBSERVACIONES Esta actividad se mantendrá hasta el final de las actividades. También podrán participar otros miembros de la familia que quieran aportar situaciones y emociones positivas.
RECURSOS HUMANOS: ○ 4 Educadoras sociales cuando nos necesiten. MATERIALES: ○ FUNGIBLE: bolígrafos, lápices, colores, pegamento, tijeras, témperas, fotos, papel para mural... cualquier material que los participantes crean necesario. ○ INFRAESTRUCTURAS: las propias casas de las familias.	
EVALUACIÓN Una vez al mes, o siempre que lo deseen, nos podrán mandar a través del foro una pequeña reflexión de cómo van sus paneles, cómo se sienten, mandarnos fotos, preguntarnos dudas o pedir ayuda.	

Fuente: Elaboración propia

En la siguiente actividad, para trabajar algunas de las emociones específicas, así como la actividad “*he tenido un mal día*”¹³, y otras ideas como la salida al campo¹⁴ también nos serviremos de algunos recursos recogidos por diferentes autores.

Tabla 15. Actividad las 6 básicas

“LAS 6 BÁSICAS”
DESARROLLO Para trabajar las 6 emociones básicas, la primera sesión consistirá en un “<i>cinéforum</i>” donde se proyectará la película “<i>Inside Out</i>”. Una vez finalizada, se hará una lluvia de ideas sobre lo que han aprendido sobre las 5 emociones que aparecen. Además, para hacer énfasis en la importancia de la autorregulación emocional que también se intenta transmitir en la película, se realizará otra actividad llamada “<i>he tenido un mal día</i>”, la cual consiste en repartir una serie de situaciones comunes del día a día donde nos cuesta más regularnos, como puede ser una discusión de pareja, una discusión entre hermanos, tareas del hogar, entre otras, y ellos mismos tendrán que apuntar cómo reaccionan en esos momentos. Después se hará una puesta en común donde las profesionales facilitarán algunos recursos como pueden ser dar una vuelta, respirar profundamente, ejercicios de relajación, escuchar música o hacer ejercicio. Por otra parte, a través de 6 sesiones, se trabajarán las 6 emociones básicas y la felicidad, acompañadas de una actividad exterior: Alegría: En primer lugar, explicaremos en qué consiste la alegría, que respuestas fisiológicas tenemos, etc. En segundo lugar, a través de una “<i>sesión de risoterapia</i>” veremos lo importante que es la risa para la emoción de la alegría. Miedo, ansiedad y estrés: realizaremos 3 actividades¹⁵: “<i>el surfista</i>” y “<i>¿miedo yo?</i>” para el miedo, “<i>¡tiro y acierto!</i>” para la ansiedad y el estrés. La actividad exterior para estas emociones será realizar una “<i>scape room</i>” de terror donde por familias tendrán que conseguir salir de una habitación con el trabajo en equipo. Sorpresa: para esta emoción, prepararemos un “<i>amigo invisible</i>”, donde por sorteo las familias tendrán que preparar un regalo (preferiblemente hecho por ellos mismos). La actividad que complementará esta emoción será un <i>espectáculo de magia</i>. Tristeza: en este caso llevaremos a cabo las actividades¹⁶ de “<i>¿qué hago con mi tristeza?</i>” y “<i>es tristeza</i>”. Para completar, irán a ver una obra teatral donde puedan identificar la tristeza y al mismo tiempo naturalizarla. Ira y asco: para estas dos emociones, crearemos el “<i>baúl de las alternativas</i>”, el cual consiste en depositar las situaciones que nos provocan estas emociones junto con alguna estrategia de autocontrol o diversas emociones que nos puedan servir para autorregularnos. Después haremos una <i>sesión de meditación</i> para regular los sentimientos que se puedan haber producido.

¹³ Adaptación de la actividad recogida en la obra Educación emocional. Propuesta para educadores y familias de Bisquerra (2011) en Bisquerra (2010).

¹⁴ A partir de la obra Buenas ideas para educar a los hijos. Valores por descubrir de Agüera (2008).

¹⁵ Véase Anexo XII. Actividades adaptadas de la obra Educación emocional. Propuesta para educadores y familias de Bisquerra (2011).

¹⁶ Véase Anexo XIII. Actividades adaptadas de la obra Educación emocional. Propuesta para educadores y familias de Bisquerra (2011).

Felicidad: Aunque no sea una de las emociones básicas, creemos importante hacer una actividad para trabajar también la felicidad, ya que puede ser una buena vía de estabilidad emocional. Para ello, realizaremos una *salida al campo* que también nos servirá para reforzar la emoción de la alegría, sentir paz y tranquilidad, y autorregular nuestra ira en otro espacio en contacto con la naturaleza. Además, se aprovechará para entregar los regalos de la actividad “amigo invisible” creando un ambiente de armonía y distensión.

DESTINATARIOS Y TEMPORALIZACIÓN

Estas actividades irán destinadas a todos los miembros del núcleo familiar.

Cineforum y “he tenido un mal día”: 28 abril a las 17:00h.

Alegría: 4 mayo a las 17:00h.

Miedo, ansiedad y estrés: 11 mayo a las 17:00h y “scape room” 12 mayo a las 18:00h.

Sorpresa: 18 mayo a las 17:00h y espectáculo de magia a las 13:00h.

Tristeza: 20 mayo a las 17:00h y teatro a las 18:00h.

Ira y asco: 25 mayo a las 17:00h.

Felicidad: 26 mayo a las 12:00h.

OBSERVACIONES

En la actividad de salida al campo podrán participar también otros miembros de la familia.

En caso de que llueva, realizaremos una convivencia la propia Escuela de familias.

RECURSOS

HUMANOS:

- 4 Educadoras sociales propias de la Escuela de familias.
- 2 Monitores de ocio y tiempo libre.
- Psicóloga que nos acompañará en todas las sesiones.
- 1 Experto en primeros auxilios.
- Miembros de la obra de teatro.
- Mago.
- Organizadores de la “scape room”.

MATERIALES:

- FUNGIBLE: folios, fichas cuestionario satisfacción y situaciones para actividades, bolígrafos, lápices, caja para el baúl, fotos para la actividad tristeza, vasos, platos, cubiertos, comida (todo lo necesario para la salida al campo), botiquín, material necesario para el regalo de amigo invisible como tijeras, pegamento, colores...
- INVENTARIABLE: ordenador, proyector, material audiovisual, CD.
- INFRAESTRUCTURAS: sala de dinámicas y otras instalaciones de la Escuela de familias, teatro, edificio de Scape Room, campo.

EVALUACIÓN

Se realizará a través de un cuestionario de satisfacción que les pasaremos a la vuelta de la salida al campo.

Fuente: Elaboración propia adaptado de Bisquerra, 2011, en Bisquerra, 2010 y Agüera, 2008

La **autorregulación emocional** se ha ido trabajando a lo largo de las demás actividades, a través de la relajación, meditación y las diversas estrategias enseñadas.

BLOQUE 4: CONFLICTOS

En este último bloque, compuesto de 5 actividades, trataremos de trabajar los conflictos que las propias familias han ido teniendo y afrontando a través de lo que han ido aprendiendo. Además se les ayudará a gestionar esas situaciones o cualquier otra que se les pueda presentar. Con ello, se conseguirá el cumplimiento de los objetivos correspondientes al 3.1., 3.2., 4.1., 4.2. y 4.3.

Tabla 16. Actividad convivencia

“CONVIVENCIA”	
DESARROLLO Este bloque comenzará con una <i>convivencia</i> a través de la cual hablaremos de los diarios, los paneles, los recursos emocionales y los conflictos que van detectando. También les preguntaremos sobre la utilidad que le están dando al foro y si les parece un recurso adecuado, siendo un espacio compartido entre todos. Después, con los conflictos que ellos mismos han afrontado, se les enseñará a utilizar los “rastreadores de problemas” ¹⁷ , los cuales serán muy útiles para seguir encontrando este tipo de situaciones y analizar sus propias actitudes y comportamientos. Posteriormente, se tomarán unos minutos para explicarles la actividad “nuestros límites” (que explicaremos a continuación) para que la realicen en casa, y finalizaremos con una <i>sesión de relajación</i> con el fin de volver a conseguir un clima de distensión, tranquilidad, ya que al hablar de conflictos pueden exaltarse ciertas emociones que deben controlarse.	
DESTINATARIOS Y TEMPORALIZACIÓN Todas las familias y sus miembros. Se llevará a cabo el 2 de junio de 18:00h a 19:30h. La primera parte tendrá una duración de unos 30 min., al igual que la explicación de los rastreadores de problemas. Las dos últimas partes tendrán una duración de 15 min. respectivamente.	OBSERVACIONES Para esta actividad, se les avisará a través del foro que traigan los conflictos que han ido detectando desde el bloque 2 a partir del taller 3 “comunicación padres-hijos”. Los “rastreadores de problemas” se utilizarán hasta el final de las actividades.
RECURSOS HUMANOS: ○ 4 Educadoras sociales propias de la Escuela de familias. ○ Psicóloga que nos acompañará en todas las sesiones. MATERIALES: ○ FUNGIBLE: folios, fichas de rastreadores de problemas, bolígrafos, lápices... ○ INFRAESTRUCTURAS: sala de dinámicas de la Escuela de familias.	
EVALUACIÓN La evaluación de esta actividad se realizará a través de un informe que realicen las profesionales recogiendo observaciones en la sesión y opiniones de los participantes.	

Fuente: Elaboración propia

¹⁷ Véase Anexo XIV. Tomado de la obra Educación con inteligencia emocional. Prólogo de Daniel Goleman. Como conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables. de Maurice, Steven y Brian (2011).

Tabla 17. Actividad nuestros límites

“NUESTROS LÍMITES”	
DESARROLLO Esta actividad consiste en la creación de una serie de normas conjuntas entre todos los miembros de la familia, con el fin de conseguir poner una serie de límites entre todos. Además también ayudará trabajar los estilos educativos parentales, así como la tolerancia a la frustración. Pueden añadir tantos refuerzos (positivos o negativos cuando sea necesario) como deseen, intentando eliminar poco a poco el uso del castigo y sustituirlo por el refuerzo.	
DESTINATARIOS Y TEMPORALIZACIÓN Todos los miembros del núcleo familiar. La actividad dará comienzo el 2 de junio una vez haya sido explicada en la convivencia.	OBSERVACIONES Esta actividad durará hasta el final de las actividades.
RECURSOS HUMANOS: ○ 4 Educadoras sociales propias de la Escuela de familias siempre que sea necesario. ○ Psicóloga siempre que sea necesario. MATERIALES: ○ FUNGIBLE: cartulina, cartón, bolígrafos, lápices, colores..., todo el material que los participantes crean necesario para la creación del cartel de normas. ○ INFRAESTRUCTURAS: sus propias casas.	
EVALUACIÓN La evaluación de esta actividad se realizará a través de la mesa redonda que se realice el día 9 de junio, que será la próxima actividad.	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 18. Actividad asambleas

“ASAMBLEAS”	
DESARROLLO En primer lugar, se celebrará una sesión para realizar una <i>mesa redonda</i> entre todas las familias para tratar los conflictos de la semana, hablar sobre los rastreadores de problemas, si les están siendo de utilidad, y sobre la creación de sus normas y límites. Con una puesta en común de los conflictos, las profesionales pasarán a dar una serie de <i>estrategias</i> para la resolución de estos. Finalmente, se cerrará la sesión con una actividad de <i>risoterapia</i> para mantener la alegría y felicidad. En segundo lugar, se llevarán a cabo dos asambleas con los padres y otras dos con los hijos, para que nos pregunten o compartan cualquier situación que les preocupe según sus roles.	
DESTINATARIOS Y TEMPORALIZACIÓN Mesa redonda, estrategias y risoterapia: todos los miembros de todas las familias juntos. 9 de junio a las 17:00h. Asamblea padres y madres: el 11 y 18 de junio a las 18:00h. Asamblea hijos: el 15 y 22 de junio a las 18:00h.	OBSERVACIONES Importante recordar la utilización del foro para plantear cuestiones y propuestas siempre que quieran.
RECURSOS HUMANOS: ○ 4 Educadoras sociales propias de la Escuela de familias siempre que sea necesario. ○ Psicóloga siempre que sea necesario. MATERIALES: ○ FUNGIBLE: folios, bolígrafos, lápices... ○ INFRAESTRUCTURAS: salón de actos y sala de dinámicas de la Escuela de familias.	
EVALUACIÓN La evaluación serán las propias asambleas, ya que podrán expresar sus opiniones y sentimientos, además de sus preguntas y experiencias.	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 19. Actividad más que conflictos

“MÁS QUE CONFLICTOS”	
DESARROLLO Aprovechando este bloque sobre conflictos, consideramos importante hacer una sesión para concienciar sobre otros problemas graves que se pueden dar dentro del contexto familiar y que, en muchas ocasiones, comienzan por pequeños conflictos como los que ellos mismos pueden identificar en sus casas. Para ello, realizaremos un <i>visionado de cortos y vídeos</i> sobre maltrato infantil, violencia de género, violencia doméstica, problemáticas relacionadas con el consumo de sustancias, entre otros. Una vez finalizado el visionado, se hará una pequeña <i>reflexión conjunta</i> donde también podrán contarnos cómo se han sentido, que emociones han estado más presentes y qué creen que se podría hacer para evitarlos. A continuación, a través de la actividad “<i>regulación ira=disminución violencia</i>”¹⁸ en la cual se les facilitará una serie de estrategias con casos y ellos tendrán que elegir la estrategia más adecuada a cada situación. Para finalizar, realizaremos una sesión de <i>meditación</i>.	
OBJETIVO ESPECÍFICO • Concienciar sobre otras problemáticas graves desarrolladas a partir de pequeños conflictos.	
DESTINATARIOS Y TEMPORALIZACIÓN Los visionados irán destinados a los padres y madres principalmente. Actividad “regulación ira=disminución violencia”: tanto padres como hijos. Meditación: tanto padres como hijos. Será el 16 de junio a las 17:00h.	OBSERVACIONES La actividad de los visionados puede ser psicológicamente dura para los más pequeños, por lo que esta parte podrá estar destinada también a los hijos a partir de los 12 años.
RECURSOS HUMANOS: ○ 4 Educadoras sociales propias de la Escuela de familias. ○ Psicóloga. MATERIALES: ○ FUNGIBLE: folios, bolígrafos, fichas situaciones. ○ INVENTARIABLE: ordenador, proyector, material audiovisual. ○ INFRAESTRUCTURAS: salón de actos y sala de dinámicas de la Escuela de familias.	
EVALUACIÓN La evaluación de esta actividad se realizará a través de una reflexión individual anónima que hagan para ver cómo se han sentido, si les ha sido de utilidad y si les ha gustado.	

Fuente: Elaboración propia

¹⁸ Véase Anexo XV. Adaptación de la obra Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. de Bisquerra (2011).

El día **23 de junio** a las **18:00h** se realizará una **mesa redonda** en la **Escuela de familias** con el fin de hacer una nueva revisión sobre la actividad “nuestros límites” y charlar sobre la resolución y gestión de conflictos y situaciones a través de las estrategias aprendidas. El **27 de junio** a las **18:00h** se llevará a cabo la **visita personal** de una educadora por familia a sus **casas** para observar cómo van las actividades continuas y los cambios realizados desde las últimas visitas hechas en el bloque 2.

Tabla 20. Actividad fiesta final-see you soon

“FIESTA FINAL – SEE YOU SOON”	
DESARROLLO Para terminar este bloque y las actividades en total, realizaremos una fiesta final de clausura con una salida a la piscina pública, donde comeremos y compartiremos experiencias vividas durante estos 6 meses. Se realizarán juegos y se contarán anécdotas. Además, también nos servirá para ver el desarrollo de las relaciones conseguidas entre los propios miembros y de las diferentes familias entre sí, creando así un grupo de apoyo entre todos.	
DESTINATARIOS Y TEMPORALIZACIÓN Será para todas las familias el 29 de junio a las 12:00h.	OBSERVACIONES Podrán asistir otros miembros de las familias con un máximo de 30 personas.
RECURSOS HUMANOS: ○ Educadoras sociales propias de la Escuela de familias. ○ Psicóloga. ○ 2 Monitores de ocio y tiempo libre. ○ Todos los profesionales que han participado y quieran asistir como invitados. MATERIALES: ○ FUNGIBLE: podrán llevar comida, bebida y todo lo que crean necesario para la fiesta. ○ INFRAESTRUCTURAS: piscina pública.	
EVALUACIÓN Durante la sesión, los participantes nos dirán una cosa positiva y una cosa negativa que han aprendido a lo largo de todas las actividades, sentimientos y emociones, así como algo que podamos mejorar.	

Fuente: Elaboración propia

5.6. TEMPORALIZACIÓN

Para dejar una mejor constancia a modo visual de la temporalización de la propuesta, hemos realizado el calendario de los meses contando con una leyenda donde aparecen en diferentes colores y figuras tanto de las actividades como las evaluaciones que se llevarán a cabo, dividida por los bloques correspondientes.

ENERO						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MARZO						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

FEBRERO						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

LEYENDA

Tabla 21. Leyenda temporalización

PRIMERAS FASES	Reunión difusión	
	Fase captación y evaluación inicial	
BLOQUE 1: PRIMEROS PASOS	Actividad 1 “Charla sensibilización”	
	Actividad 2 “taller de formación”	
BLOQUE 2: COMUNICACIÓN	Actividad 5 “nos in-formamos”	
	Sesión taller de actividad 5	
	Mesa redonda educador en casa - actividad 5 y 7 “mesas compartidas” ¹⁹	
	Mesa redonda conjunta – actividad 5	
BLOQUE 3: EMOCIONES	Actividad 8 “buzón emociones negativas”	
	Actividad 9 “¿naturalizamos?”	
	Actividad 10 “las 6 básicas” -Cineforum y “he tenido un mal día”	
	Sesiones de emociones actividad 10	
	Actividades complementarias a las sesiones de emociones de actividad 10	
BLOQUE 4: CONFLICTOS	Actividad 11 “convivencia”	
	Actividad 13 “asambleas” ²⁰	
	Actividad 14 “más que conflictos”	
	Mesa redonda revisión	
	Visita personal a las casas	
ACTIVIDADES LARGAS Y EVALUACIONES	Actividad 15 “fiesta final –see you son”	
	Inicio de actividad 3 “mis recursos emocionales”, actividad 4 “nuestro diario”, actividad 10 “panel de emociones positivas” y actividad 12 “nuestros límites”	
	Final de actividad 3 “mis recursos emocionales”, actividad 4 “nuestro diario”, actividad 10 “panel de emociones positivas” y actividad 12 “nuestros límites”	
	Evaluación procesual con participantes	△
	Evaluación procesual profesionales	☆
	Evaluación final	
	Evaluación de impacto	

Fuente: Elaboración propia

¹⁹ La actividad 7 “mesas compartidas” se realizará al mismo tiempo que la actividad 5. Sin embargo, no se ha marcado en ningún otro color las mesas redondas realizadas por los propios miembros de la familia ya que dependerá del día que ellos mismos elijan. Se ha dejado constancia de manera más específica en la tabla 12 donde se recoge la actividad.

²⁰ En la actividad 13 “asambleas” aunque aparezca toda del mismo color, los días específicos de asamblea para padres o para hijos ya han quedado recogidos en la tabla 19 que corresponde a esta actividad.

5.7. RECURSOS Y PRESUPUESTO

A lo largo de las actividades se han ido recogiendo todos los *recursos* tanto humanos como materiales, diferenciando estos últimos entre fungible e inventariable, además de incluir las infraestructuras donde se desarrollan, las cuales son completamente cedidas por el CEAS del barrio, habilitando la Escuela de familias que se encuentra a su lado. Por último, dejar constancia de que las salidas exteriores no requieren en ningún caso el alquiler de transporte, ya que se realizarán dentro de la propia ciudad, incluso la excursión al campo se realizará a través de una ruta.

Tabla 22. Presupuesto y recursos

PRESUPUESTO	
RECURSOS MATERIALES	440€
Fungible	420€
Inventariable	20€
Infraestructura	0€
RECURSOS HUMANOS	5180€
10% IMPREVISTOS	562€
TOTAL= 6182€	

Fuente: Elaboración propia

$$\text{TOTAL PRESUPUESTO: } 5620 + 10\% (562) = 6182\text{€}$$

En el *presupuesto* de los recursos humanos está incluida la Seguridad Social de cada profesional y sus sueldos. Además, se ha añadido dentro de este apartado el donativo de la obra de teatro, la cual ha sido benéfica por la propia compañía, y el coste de la actividad de “scape room”. Finalmente, la suma total incluye también el 10% de imprevistos. Este proyecto solicita ser financiado por el Ayuntamiento de Salamanca a través de una convocatoria de Subvenciones del Área de Bienestar Social.

5.8. EVALUACIÓN

Como ya hemos mencionado, a lo largo del proyecto se llevarán a cabo diversas evaluaciones. En primer lugar, la **evaluación inicial** se realizará *durante la fase de captación*, a través de **entrevistas** a las personas que vayan a inscribirse, observación y las primeras opiniones de las familias.

En segundo lugar, se llevarán a cabo distintas **evaluaciones procesuales** a lo largo de las actividades, tal y como se ha ido dejando recogidas en su desarrollo, siendo estas un momento fundamental para recibir una retroalimentación por parte de los *participantes* sobre las actividades que se llevarán a cabo, con el fin de poder mejorar y progresar en un futuro. Además, que desde el área de *profesionales* implicados también se realizarán una evaluación procesual en cada bloque de actividades a través de una **reunión**.

En tercer lugar, los profesionales se reunirán para desarrollar una **evaluación final** el día **30 de junio** a las **18:00h** en la **Escuela de familias** donde se expresarán sus opiniones sobre la evolución de las familias, comprobando si se han cumplido todos los objetivos planteados, si se ha conseguido una verdadera implicación de los participantes y teniendo en cuenta el grado de satisfacción de estos, información obtenida a través de las evaluaciones procesuales. Se concluirá la reunión con la redacción del **informe final**.

Finalmente, del **1 al 9 de septiembre** se volverá a la Escuela de familias para realizar una **evaluación de impacto**, con el fin de comprobar si las familias han seguido trabajando autónomamente, impulsando su propia “emancipación emocional”, y si han creado nuevas actividades para trabajar como grupo de apoyo y derivarlo a otras familias interesadas.

6. CONCLUSIONES

La emoción es aquello que nos mueve y empuja “a vivir”, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y nosotros mismos (Mora, 2011).

El contexto familiar es uno de los diferentes ámbitos en los que la intervención de la Educación social tiene espacio. La educación emocional es uno de los recursos de los que nos podemos servir tanto a nivel profesional como personal, independientemente del contexto en el que nos encontremos.

En este trabajo, nos hemos situado principalmente en el ámbito familiar, pues como hemos desarrollado a lo largo del documento, se trata de un contexto básico y primario para todos los individuos incluso desde antes de nuestro nacimiento. Por ello, investigar sobre la inteligencia emocional en este ambiente ha sido el objetivo principal, el cual ha sido conseguido, aprendiendo a trabajar con una de las principales herramientas que el ser humano tiene para conseguir grandes resultados a nivel social como individual.

El contexto familiar es una oportunidad idónea para el desarrollo de competencias emocionales. Las relaciones interpersonales en el seno de la familia es un continuo de emociones, donde el conflicto se hace inevitable. La gestión positiva de conflictos es un aprendizaje que se inicia en la familia (Bisquerra, 2011, p. 29).

Partiendo del marco teórico realizado para aclarar conceptos, la decisión el planteamiento en la propuesta ha sido crear un instrumento de trabajo para este ámbito, con el fin de ayudar a los miembros de la familia a conseguir su autoconocimiento emocional y desarrollar sus recursos familiares de la mejor manera posible, sirviéndose de las técnicas y estrategias expuestas. Además es una manera de presentar otra vía de resolver conflictos a través de la educación emocional, fusionando dos temas significativos para la Educación Social. Una vez finalizada la propuesta, podemos considerar que todos los objetivos planteados para el cumplimiento de la misma han sido trabajados, al igual que las ideas principales que se pretendían abordar y los objetivos principales de este Trabajo Fin de Grado.

Sin embargo, el presentar una propuesta con el fin de poder servir como un posible recurso, conlleva una serie de limitaciones como el servirnos de medios no reales, ya sean infraestructuras no existentes en el lugar donde se plantea su desarrollo o un presupuesto aleatorio.

Así, el ser un supuesto puede dificultar su consecución, restándole en cierta medida fiabilidad y validez. Sin embargo, se trata de un formato planteado con perspectivas de futuro como una verdadera herramienta personal y profesional que puede utilizarse como la antesala de un Trabajo Fin de Máster.

Otra de las limitaciones que también hemos podemos identificar en este trabajo es el desconocimiento existente, en general, sobre la inteligencia y la educación emocional, pues aunque cada vez esté más presente tanto a nivel formal como no formal, siguen siendo conceptos relativamente nuevos. Esto puede dificultar su comprensión a la hora de la puesta en práctica.

Por otro lado, se plantea una propuesta de intervención que nos permite exponer varias perspectivas de futuro. Una de ellas es la posibilidad de poder investigar sobre una convocatoria real para poder llevar a cabo la intervención. Además, sería necesario buscar los recursos existentes, así como realizar un presupuesto más ajustado a la realidad. Sin embargo, se proyecta como una buena oportunidad para trabajar con las familias de una manera diferente y bastante potente.

La inteligencia emocional es un tema muy interesante que cada vez se está estudiando más profundamente en la actualidad, por lo que este trabajo puede ser un indicio de cómo cada vez existe un mayor interés por él y por su aplicación a cualquier ámbito relacionado con la educación.

En este caso, ha sido trabajado en la perspectiva de Educación social, ya que se trata de una titulación que se ajusta adecuadamente al tratamiento de las interacciones entre personas y cómo influyen sus emociones. El ámbito familiar también es muy relevante para la Educación social, pues como agentes de cambio que somos, el trabajar con el primer ámbito de socialización de todas las personas puede conseguir grandes cambios en el resto de ambientes y aspectos de la persona.

Por ello, otra perspectiva de futuro a través de esta propuesta es motivar a aquellos y aquellas profesionales que se dedican al campo de lo educativo y social a trabajar cada vez más en este colectivo a través del gran recurso que todos tenemos, la inteligencia emocional. Así, también el fomentar la formación de los profesionales en este ámbito puede ser un objetivo de futuro, con el fin de impulsar esta forma de intervención.

En lo que respecta a las implicaciones educativas, a través de la propuesta planteada, podemos encontrar diversas utilidades. En primer lugar, podemos hacer referencia a las actividades descritas, las cuales pueden llevarse a cabo dentro del ámbito familiar de una manera sencilla y original. Debemos señalar que el hecho de realizar una propuesta lleva implícito la implicación educativa, pues se programa con el fin de poder llevarse a cabo en el entorno que se plantea, ajustando aquello que sea necesario, ya que partimos de un supuesto.

La inteligencia emocional tiene aplicaciones en múltiples contextos. Se puede decir que en todo lugar y en todo momento se deberían aplicar las competencias de inteligencia emocional. Con la intención de subrayar algunos de los contextos de aplicación prioritaria, nos vamos a referir a continuación al de la educación formal, en las familias, en las organizaciones en general y en la salud en particular (Bisquerra, 2011, p. 29).

Además, la pequeña revisión bibliográfica de forma teórica realizada sobre conceptos, información, componentes y procesos sobre la educación emocional, inteligencia emocional e incluso educación familiar, también puede considerarse una implicación educativa de formación sobre estos términos, en gran parte desconocidos.

En conclusión, este trabajo nos ha servido como medio para conocer a nivel teórico aspectos importantes sobre la inteligencia emocional en el ámbito familiar y su relación dentro de la Educación social. Además, el plantear una propuesta, nos ha permitido poder planificar a nivel práctico esos conocimientos adquiridos, exponiendo claramente la función del educador social y su implicación en este ámbito. Así, otra de las conclusiones a la que hemos podido llegar es que nuestra figura profesional es tan importante y tiene la misma cabida que la de cualquier otro profesional educativo que pueda estar implicado.

Como dice Bisquerra (2011) “la educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos...) con objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales. Con la información no es suficiente”. (p. 28).

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agüera, I. (2008). *Buenas ideas para educar a los hijos. Valores por descubrir*. Madrid: CCS.
- Alonso, J. y Ulloa, C. (2008). *Psicología Bachillerato*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Ardila, R. (2011). Inteligencia. ¿Qué sabemos y qué nos falta por investigar?. *Revista de la Academia Colombiana de Ciencias Exactas, físicas y naturales*, 35(134), 97-103. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/racefn/v35n134/v35n134a09.pdf>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Recuperado de <http://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Recuperado 14 abril 2017 de http://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R., Pérez-González, J. y García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educacion*. Madrid: Síntesis.
- Cieza, J. (2015). *Dinámica de grupos. Técnicas de presentación* [Apuntes académicos]. Studium.
- Cieza, J. (2015). *Dinámica de grupos. Técnicas de conocimiento* [Apuntes académicos]. Studium.
- Cieza, J. (2015). *Dinámica de grupos. Técnicas de autoevaluación grupal (dimensión relacional y de trabajo grupal)* [Apuntes académicos]. Studium.

Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud: Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 19(2), 347-372. Recuperado de

https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/psicopatologiadelaregulacionemocionalelpapelde losdeficitemocionales.pdf

Maurice, J., Steven, E. y Brian S. (2014). *Educación con inteligencia emocional. Prólogo de Daniel Goleman. Cómo conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables*. (4ª ed.). Barcelona: Clave bolsillo.

ORDEN USAL/2015, de 17 de diciembre, por la que se regula la implantación y el desarrollo de los Trabajos Fin de Grado de la Facultad de la Facultad de Educación de la Universidad de Salamanca.

Pérez, G. (2005). *Elaboración de proyectos sociales. Casos prácticos*. Madrid: NARCEA, S. A. DE EDICIONES.

Significado de Counseling. (s.f.). Recuperado 31 enero 2017 de <https://www.significados.com/counseling/>

Torío, S., Peña, J. y Rodríguez, M^a.C. (2008). Estilos educativos parentales: Revisión bibliográfica y reformulación teórica. *Teoría de la Educación: Revista interuniversitaria*, 20, 151-178. Recuperado de <file:///C:/Users/Estefania/Downloads/988-2114-1-PB.pdf>

A

N

E

X

O

S

ANEXO I

Cartel fase de captación.



Fuente: Elaboración propia

ANEXO 61

Ficha técnica de presentación “Presentación gestual”

<u>Presentación Gestual</u>	
<u>Objetivos</u>	Posibilitar la interrelación. Dinamizar el ámbito relacional-afectivo. Crear un clima de distensión, aceptación, cercanía, apertura y autenticidad. Favorecer y conseguir la cohesión grupal (dimensión relacional-afectiva del grupo). Evitar los cortes que inhiben la expresión personal. Hacer ver que los miembros del grupo comparten y tienen muchas cosas y experiencias en común.
<u>Edad</u>	Podemos realizarla con todo tipo de grupos desde los infantiles hasta grupos de jóvenes y adultos.
<u>Número de participantes</u>	Alrededor de 20-30 personas.
<u>Tiempo</u>	Depende del número de integrantes del grupo, pero aproximadamente serían 10-15 minutos.
<u>Material</u>	Esta técnica no precisa de material.
<u>Espacio</u>	Sala o aula amplia.
<u>Desarrollo</u>	Todos se colocan en círculo. La primera persona sale al centro y hace un gesto o movimiento que corresponda a algo que le gusta hacer (por ejemplo, “me llamo Marta y me gusta leer”, y hace el gesto). Los demás se acercan a ella y repiten su gesto y nombre.
<u>Evaluación</u>	Al finalizar cada técnica el educador planteará a los participantes las siguientes cuestiones para la reflexión: ¿Qué os ha parecido la técnica? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué nos ha aportado esta técnica? ¿Creéis que esta dinámica os ha ayudado a conoceros mejor? ¿Habéis encontrado personas muy parecidas a vosotros? ¿Cuáles han sido los datos que más os han llamado la atención?
<u>Variantes</u>	
<u>Observaciones</u>	
<u>Anexo</u>	Esta técnica no precisa de Anexo.

Fuente: Elaboración propia adaptado de apuntes studium, accedido 2015

ANEXO 62

Ficha técnica de conocimiento “Los botes salvavidas”

Los botes salvavidas	
Objetivos	Posibilitar la interrelación. Dinamizar el ámbito relacional-afectivo. Crear un clima de distensión, aceptación, cercanía, apertura y autenticidad. Favorecer y conseguir la cohesión grupal (dimensión relacional-afectiva del grupo). Evitar los cortes que inhiben la expresión personal. Hacer ver que los miembros del grupo comparten y tienen muchas cosas y experiencias en común.
Edad	Podemos realizarla con todo tipo de grupos desde los infantiles hasta grupos de jóvenes y adultos.
Número de participantes	Alrededor de 20-30 personas.
Tiempo	Depende del número de integrantes del grupo, pero aproximadamente serían 10-15 minutos y debe repetirse varias veces.
Material	Esta técnica no precisa de material.
Espacio	Sala o aula amplia.
Desarrollo	1. Consiste en simular un Barco en un mar agitado y se dice que en caso de naufragar los participantes formarían botes salvavidas y que en los botes cada uno debe decir su nombre, cuántos años tiene y de dónde es. 2. Los participantes estarán todos juntos en una zona simulando que van en un barco (de hecho, hay que hacer que todos se muevan a la vez como si fueran de verdad en un barco). Al grito de <i>¡formar botes!</i>, los integrantes del grupo deberán agruparse en botes salvavidas (no menores de 5 personas). Cada bote estará señalado en el suelo con hojas de periódico. 3. Para asegurarnos de que los grupos varían se puede plantear que al gritar <i>¡formar botes!</i>, se añada <i>“formar botes de rubios y morenos!”</i> o <i>“formar botes de chicos y chicas”</i>, o diversas variantes que hagan que el grupo se mezcle y se conozca. 4. El número mínimo de personas por bote desaparece. Hay que llevar muy bien delimitadas y pensadas las fórmulas que se van a utilizar: rubios y morenos, chicos y chicas, ojos claros y ojos oscuros, calzado claro y calzado oscuro, o lo que al educador se le ocurra. 5. Los botes salvavidas que primero se formen tendrán como PREMIO un aplauso y ovación por parte del resto.
Evaluación	Al finalizar cada técnica el educador planteará a los participantes las siguientes cuestiones para la reflexión: ¿Qué os ha parecido la técnica? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué nos ha aportado esta técnica? ¿Creéis que esta dinámica os ha ayudado a conoceros mejor? ¿Habéis encontrado personas muy parecidas a vosotros? ¿Cuáles han sido los datos que más os han llamado la atención?
Variantes	
Observaciones	
Anexo	Esta técnica no precisa de Anexo.

Fuente: Elaboración propia adaptado de apuntes moodle, accedido 2015

ANEXO 63

Ficha técnica presentación “quiénes son tus vecinos?”

<u>¿Quiénes son tus vecinos?</u>	
<u>Objetivos</u>	Aprender los nombres de los compañeros. Favorecer la cohesión grupal (dimensión relacional-afectiva del grupo). Iniciar un proceso de acercamiento y contacto entre los miembros de un grupo. Posibilitar la interrelación entre las personas. Crear un clima de distensión. Evitar los cortes que inhiben la expresión personal. Conocer las afinidades y gustos de las personas del grupo.
<u>Edad</u>	Podemos realizarla con todo tipo de grupos desde los infantiles hasta grupos de jóvenes y adultos.
<u>Número de participantes</u>	Alrededor de 20-30 personas.
<u>Tiempo</u>	Depende del número de integrantes del grupo, pero aproximadamente serían 10-15 minutos.
<u>Material</u>	Tantas sillas como integrantes del grupo, salvo una.
<u>Espacio</u>	Sala o aula amplia
<u>Desarrollo</u>	1. Se invita a los participantes a sentarse en círculo. 2. El educador o un participante voluntario asume el papel de “ello” y se sitúa en el centro del círculo sin silla. 3. Al mismo tiempo, cada participante debe aprender el nombre de las dos personas sentadas a su lado. 4. La dinámica comienza cuando “ello” se dirige a un jugador y le pregunta “cómo se llaman sus vecinos”. Aquél que no contesta correctamente se convierte en “ello”, ocupando su sitio el anterior y prosiguiendo la dinámica. 5. Si contesta correctamente, “ello” pregunta si “quiere nuevos vecinos”; si el alumno contesta que sí, todos cambian de sitio y la persona que se queda sin sitio es el nuevo “ello”, de modo que todos correrán a ocupar un nuevo lugar, procurando no quedar sin silla. 6. Si contesta “no”, “ello” pregunta si alguien quiere cambiar de vecinos. Así el participante contesta con dos nombres y mientras éstos se cambian, “ello” trata de ocupar el sitio de uno de ellos y si lo consigue, el otro pasa a ser el nuevo “ello”. 7. Cada vez que se cambian los sitios, los alumnos deben aprender los nuevos nombres y continuar con la dinámica.
<u>Evaluación</u>	Al finalizar cada técnica el educador planteará a los participantes las siguientes cuestiones para la reflexión: ¿Qué os ha parecido la técnica? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué nos ha aportado esta técnica? ¿Conoces ya a todos por sus nombres?
<u>Variantes</u>	
<u>Observaciones</u>	
<u>Anexo</u>	Esta técnica no precisa de Anexo.

Fuente: Elaboración propia adaptado de apuntes moodle, accedido 2015

ANEXO

Ficha técnica conocimiento “rasgos en común”

<u>Rasgos en Común</u>	
<u>Objetivos</u>	Posibilitar la interrelación. Dinamizar el ámbito relacional-afectivo. Crear un clima de distensión, aceptación, cercanía, apertura y autenticidad. Favorecer y conseguir la cohesión grupal (dimensión relacional-afectiva del grupo). Evitar los cortes que inhiben la expresión personal. Hacer ver que los miembros del grupo comparten y tienen muchas cosas y experiencias en común.
<u>Edad</u>	A partir de 7 años.
<u>Número de participantes</u>	Más de 10 personas.
<u>Tiempo</u>	Depende del número de integrantes del grupo, pero aproximadamente serían 10-15 minutos.
<u>Material</u>	Esta técnica no precisa de material.
<u>Espacio</u>	Sala o aula amplia.
<u>Desarrollo</u>	1. Consiste en sacar el mayor número de similitudes que hay entre cada pareja. 2. De esta forma, cada pareja debe investigar el mayor número de similitudes que hay entre ellos, como color de pelo, ropa, aficiones, familia, etc. No valen similitudes en negativo. 3. Cada pareja debe decir en alto el número de similitudes. Gana la pareja que tenga mayor número de coincidencias. Habrá también un segundo y tercer puesto. 4. La pareja ganadora, y también la segunda y la tercera, deberán explicar ante el grupo cuántas y cuáles son todas esas cosas que comparten.
<u>Evaluación</u>	Al finalizar cada técnica el educador planteará a los participantes las siguientes cuestiones para la reflexión: ¿Qué os ha parecido la técnica? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué nos ha aportado esta técnica? ¿Creéis que esta dinámica os ha ayudado a conoceros mejor? ¿Habéis encontrado personas muy parecidas a vosotros? ¿Cuáles han sido los datos que más os han llamado la atención?
<u>Variantes</u>	
<u>Observaciones</u>	Se ha de dividir el grupo por parejas hechas al azar.
<u>Anexo</u>	Esta técnica no precisa de Anexo.

Fuente: Elaboración propia adaptado de apuntes moodle, accedido 2015

ANEXO 65

Ejemplo de puntos a tratar en charla informativa actividad “taller de formación”

- ❖ Concepto educación emocional
- ❖ Concepto inteligencia emocional
- ❖ Otros conceptos como temperamento, carácter, personalidad, competencia
- ❖ Concepto de emoción, componentes, funciones
- ❖ Tipos de emociones – las 6 básicas
- ❖ Educación familiar
- ❖ Estilos educativos parentales

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 66

Cuestionario de satisfacción

Instrucciones: El presente cuestionario tiene el propósito de recopilar información sobre la satisfacción que tienes hacia las actividades realizadas. Marca la respuesta que mejor exprese su opinión, siendo 5 lo más alto y 1 lo más bajo.

¿Cómo te has sentido?

1 2 3 4 5

¿Consideras que los contenidos de la actividad son los apropiados?

1 2 3 4 5

¿Estás satisfecho con lo realizado durante la sesión?

1 2 3 4 5

¿Has adquirido nuevos conocimientos?

1 2 3 4 5

¿Consideráis que esta actividad puede ser útil para promover pequeños cambios en vuestra vida tanto a nivel personal como social?

1 2 3 4 5

¿Y en la vida familiar?

1 2 3 4 5

¿Creéis que los niños están satisfechos con la actividad?

1 2 3 4 5

PROPUESTAS DE FUTURO

Indicad otros temas sobre los que os gustaría que trataran las actividades en el futuro.

Otras observaciones:

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 67

Funciones del educador. Actividad “mesas compartidas”

- ✓ Comprender las diferentes perspectivas y necesidades de los padres
- ✓ Estimular la reflexión compartida en el grupo
- ✓ Delimitar desde el comienzo a lo largo del programa
- ✓ Delimitar los roles de los padres
- ✓ Facilitar el respeto mutuo
- ✓ Establecer normas básicas
- ✓ Estimular la participación de todos

Fuente: Elaboración propia adaptado de Cataldo, 1991, en Bisquerra, Pérez-González y García, 2015

ANEXO 68

Ficha técnica autoevaluación grupal “mirada retrospectiva”

Mirada Retrospectiva

¿Qué es?

Es una técnica de evaluación de una experiencia vivida.

¿Para qué sirve?

Para que cada participante de un grupo exprese los aspectos positivos y negativos de una experiencia.

¿Cómo se hace?

1er. Momento

El educador presentará a los participantes las siguientes interrogantes, para ser respondidos individualmente:

¿Me gusto?

¿No me Gusto?

¿Qué Aprendí?

¿Qué otras cosas me gustaría aprender?

¿Cómo la pasé?

¿Cómo me sentí?

Otras preguntas...

2do. Momento

Se formaran grupos de 4 a 6 integrantes. A nivel grupal, cada participante comentara las respuestas y, entre todos producirán un mural que dé cuenta de los aspectos positivos y negativos de la experiencia vivida.

3er. Momento

Cada grupo expondrá su producción y el educador dará su opinión respecto de la experiencia.

Fuente: Elaboración propia adaptado de apuntes moodle, accedido 2015

ANEXO

Ficha técnica autoevaluación grupal “la palabra clave”

La palabra clave

Objetivo:

Permitir al educador retroalimentarse de las vivencias, opiniones, etc., del grupo en relación con las sesiones realizadas.

Procedimiento de aplicación:

Aunque pueda ser utilizada en la sesión final para evaluar el desarrollo de todas las sesiones, es más recomendable para el final de una sesión de trabajo cualquiera.

Pasos a seguir:

- a) Se le dice al grupo por el educador que cada uno exprese con una palabra lo que piensa o siente en relación con la sesión que se ha trabajado.
- b) A continuación se inicia la ronda. El educador debe poner cuidado en recoger cada palabra expresada y quien la dijo.

Utilidad:

Le permite al educador conocer la manera resumida de la impresión que la sesión ha dejado en cada integrante del grupo; al mismo tiempo, le permite hacerse idea, de la tendencia predominante en el grupo con respecto a la sesión de trabajo que termina.

ANEXO 70

Estrategias para naturalizar emociones negativas. Actividad “¿naturalizamos?”

- ❖ Gestionar los silencios
- ❖ Empatía
- ❖ El poder de la palabra adecuada
- ❖ El perdón
- ❖ Gestionar la agresividad verbal
- ❖ Saber estar
- ❖ El poder del reconocimiento
- ❖ Ejercer el optimismo
- ❖ Descubrir el chantaje emocional
- ❖ La escucha activa
- ❖ Saber respetar los ritmos
- ❖ Autenticidad
- ❖ No juzgar

Fuente: Elaboración propia a partir de Bisquerra, Pérez-González y García, 2015

ANEXO 71

Adaptación para las actividades miedo, ansiedad y estrés. Actividad “las 6 básicas”

- EL SURFISTA: los objetivos son nombrar los miedos para tener un mayor autoconocimiento y clasificar los miedos según el grado de preocupación. Se inicia la actividad explicando que todos los humanos sienten miedo. Después, los participantes deberán escribir en un papel los cinco miedos más importantes de mayor a menor preocupación apuntando la fecha para explicar que los miedos con el tiempo pueden evolucionar. La metáfora del surfista hace referencia a la visión de los miedos como olas las que se tiene que hacer frente. Se puede añadir una columna para anotar aquellos recursos personales que nos ayudarán a superar el problema.
- ¿MIEDO YO?: El fin es reflexionar sobre la relación errónea que a menudo se establece entre “ser valiente = no tener miedo”, y expresar y enumerar situaciones en las cuales se pueda sentir confusión sobre estas dos emociones. Consiste en realizar un listado de diferentes situaciones en las cuales los participantes confunden el no tener miedo con el ser valiente. Después se hará una puesta en común y a partir de ahí se explicarán conjuntamente las diferencias.
- ¡TIRO Y ACIERTO!: los objetivos son observar las reacciones de una persona al exponerse a un refuerzo positivo o negativo y tomar conciencia de la importancia de la confianza y la afabilidad. La actividad consiste en que dos personas del grupo salgan fuera mientras se les explica el resto de la actividad a los demás. Cuando entra uno de ellos, se le tapa los ojos y tiene que encestar los papeles en una papelera escuchando solo cuando sus compañeros le comunican las que no mete. El siguiente hará lo mismo pero le comunicarán cuando las encesta. Así conjuntamente podrán observar la diferencia del ambiente y de los aciertos según lo que les digan.

Fuente: Elaboración propia a partir de Bisquerra, 2011

ANEXO 72

Adaptación de la actividad miedo. Actividad “las 6 básicas”

- ¿QUÉ HAGO CON MI TRISTEZA?: los objetivos son identificar la reacción ante la tristeza, su funcionalidad, utilidad y sentido y valorar las ventajas e inconvenientes de esta emoción. Además, es imprescindible que desde un principio se naturalice esta emoción, dejando de ser algo malo. Consiste en pensar en 5 vivencias de tristeza y cuestionarse algunas preguntas como: ¿qué pienso de mí cuando me siento triste?, ¿qué es lo que menos me gusta de la tristeza?, ¿Qué es lo que menos me permito cuando me siento triste?, ¿qué es lo que voy a hacer a partir de ya mismo para generar cambios en mi tristeza? Una vez estén contestadas, se pueden poner en común y ayudar a naturalizar esta emoción, eliminando las falsas creencias y tabúes que esta conlleva.
- ES TRISTEZA: El fin es el mismo que en la actividad anterior. Para esta, se harán cuatro grupos y se les darán diversas fotos con expresiones tristes. A partir de ellas, tendrán que escribir una historia sobre lo que crean que le puede haber ocurrido a esa persona. Al terminar cada historia nos preguntaremos cómo debe sentirse el personaje y explicaremos y normalizaremos estas reacciones naturales. Para hacerlo más dinámico, pueden exponerse las historias a través de un role-play.

Fuente: Elaboración propia a partir de Bisquerra, 2011

ANEXO 73

Ejemplo de rastreador de problemas

RASTREADOR DE PROBLEMAS

NOMBRE:

FECHA:

¿Dónde estabas?

¿Qué sucedió?

¿Quién más estuvo involucrado?

¿Cómo actuaste tú?

¿Cómo actuaron las demás personas implicadas?

¿Qué sentimientos experimentaste? ¿Qué sentimientos podían experimentar las otras personas?

¿Cómo crees que fue tu comportamiento?

1	2	3	4	5
malo	no muy bueno	correcto	bueno	estupendo

¿Hasta qué punto estabas enfadado?

1	2	3	4	5
demasiado	mucho	bastante	poco	en absoluto

¿Qué otras cosas podrías haber hecho?

¿Qué podrías haber hecho para solucionar el problema o para evitarlo en el futuro?

Fuente: Elaboración propia a partir de Maurice, Steven y Brian, 2014

ANEXO 74

Estrategias proporcionadas en la actividad “regulación ira=disminución violencia”

- **Distanciamiento temporal:** dejar pasar un tiempo desde que se produce la situación que provoca la ira hasta que se desencadena nuestra respuesta conductual. Para ayudarnos a realizar un distanciamiento utilizamos la distracción conductual y la distracción cognitiva (pensar otra cosa). Podemos aprovechar para explicar el problema a otras personas o escribirlo.
- Aceptar la parte de **responsabilidad** en el conflicto
- **Actitud positiva:** el optimismo, el sentido del humor. Una actitud positiva en situaciones de extrema dificultad es lo que se entiende por resiliencia.
- **Reestructuración cognitiva:** Cambiando nuestra manera de pensar, podemos reducir la ira.
- **Reencuadre y resolución del problema:** conveniente pensar en varias soluciones alternativas y buscar ventajas e inconvenientes.
- Respiración y relajación

Fuente: Elaboración propia a partir de Bisquerra, 2011