

# Compilación de programas de educación emocional



FERNANDO NAVARRO MORCILLO  
ORIENTADOR IES PORTADA ALTA

Se presentan a continuación 26 programas y/o materiales para trabajar la Educación Emocional que se encuentra en diversas webs, blogs o alojadas en otros soportes digitales. La gran mayoría tiene un carácter práctico para aplicar de forma directa en el aula. El resto presenta los conceptos básicos de la inteligencia emocional de forma asequible y atractiva.

Además del título se incluye una pequeña descripción del material y la correspondiente dirección web para acceder a él.

### PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES. OROEL

Programa de Entrenamiento en diferentes habilidades sociales. En la web se pueden descargar los materiales del programa, documentos, actividades, etc... En la web hay que pinchar en el apartado Orientación Educativa y después en Habilidades Sociales.

Autoría: Proyecto Oroel de Jaca. Educación y promoción de la Salud y Educación Sexual.

En la misma web se pueden encontrar numerosos recursos y programa en E. Emocional, Nemotecnia, Competencias, Acción Tutorial...

### TRIVIAL DE LAS EMOCIONES

Completísimo material de Anabel Cornago para trabajar las emociones a través de imágenes. Propone varios tipos de juegos de identificación de emociones, elaboración de historias, asignación de roles, invención de situaciones... Los dibujos son muy esquemáticos y claros. Parece más indicado para Primaria y 1º ciclo de Secundaria.

### ACTIVIDAD SOBRE PRESIÓN DE GRUPO

Actividad basada en un cómic de FDAPA sobre la Presión del grupo en el contexto de la adolescencia. Como todas es una propuesta que habrá que adecuar a la realidad de cada centro y grupo. Yo la he aplicado en grupos de diversificación y de 2º de ESO con unos resultados muy satisfactorios.

### EL LIBRO DE LAS EMOCIONES

En esta publicación se nos muestra el valor de las emociones en el tratamiento de los TEAs (Trastornos del Espectro Autista). Se añade a su interés pedagógico el hecho de que sea la madre de un niño afectado de este síndrome la que ha desarrollado este programa de aplicación. Es un material fácil de aplicar y centrado en las etapas de Infantil y Primaria.

### TRIVIAL DE DOBLE-SENTIDOS

Material de Anabel Cornago, con 99 fichas de frases hechas, refranes que requieren una comprensión más allá de la literalidad. Ideal para E. Primaria, 1º ciclo de E. Secundaria, alumnado extranjero y alumnado con déficits en las relaciones sociales.

### PROGRAMA PIEDE. INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR

Antonio Vallés presenta este programa para desarrollar la inteligencia emocional aplicada a la mejora de la convivencia en el aula y el centro.

### TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

ARTEVÍA nos presenta este original y completa Tabla periódica de las emociones. Se trata de tener a un click las definiciones de las distintas emociones y poder combinarlas y conocerlas. Hay además un manifiesto de las emociones y unas instrucciones para el uso de este material.

## HABILIDADES DE COMUNICACIÓN PARA EL PROFESORADO

Completísima entrada en el blog de Orientación Educativa de Isabel Ibarrola sobre las habilidades de comunicación en el profesorado, piedra angular de nuestro trabajo. Se presenta en forma de taller para el trabajo con profesionales con varias sesiones perfectamente estructuradas y con materiales audiovisuales de apoyo.

## PARA ADOLESCENTES DESMOTIVADOS

La motivación sigue siendo el gran motor que pone en marcha todas las capacidades tanto en el ámbito educativo como en el personal y social. Y cuando este motor anda algo alicaído sin fuelle ni energía hace falta revitalizarlo. Con esta breve charla a los adolescentes tal vez consigamos que recupere algo de empuje.

## PROGRAMA DE DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES A TRAVÉS DEL CÓMIC

El maestro Quino es capaz de expresar en una sola imagen una multitud de impresiones, emociones y sentimientos que nos interpelan y cuestionan. A través del humor, la poesía, la mordacidad, la ironía, la ternura y otros muchos recursos expresivos básicamente inteligentes nos adentra en un universo de situaciones cotidianas o fantásticas en las que afloran los valores, las emociones, las grandezas y miserias y las contradicciones de sus personajes que son un retablo del mundo.

Este programa es una secuela (un spin-off en términos de serial televisivo) del PECE-Cómic que ya se ha publicado en este blog. Se trata de los mismos planteamientos psicopedagógicos básicos de explotación didáctica pero tornando la mirada hacia los contenidos emocionales de las 40 viñetas seleccionadas.

## EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Del blog Entrenando Emociones esta entrada sobre la expresión de emociones y una interesante conceptualización de términos relacionados con la educación emocional.

## MANUAL DE AUTOCONTROL PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES

Sencillo aunque completo material para trabajar el autocontrol en menores y adolescentes en conflicto o situaciones de riesgo.

## RECONOCIENDO SENTIMIENTOS

Sencillo aunque completo material para trabajar el autocontrol en menores y adolescentes en conflicto o situaciones de riesgo.

## LAS EMOCIONES

Completísima presentación sobre las emociones. Aborda todos los aspectos relacionados con este tema e incluye al final unos interesantes enlaces a documentos audiovisuales relacionados con las emociones que están a un clic.

### INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESO. GIPUZCOA

Es muy completo y está muy bien organizado en base a los grandes bloques de la educación emocional.

### EMOCIONES QUE HACEN CRECER

De la página de Ecología Emocional, un novedoso y sugerente enfoque acerca de las emociones como ecosistema integral de la persona, esta presentación básica con la exposición de una serie de emociones complejas ilustradas con imágenes y frases. Muy útil para un primer abordaje del tema.

### ECOLOGÍA EMOCIONAL. LOS CONCEPTOS

Otro repaso a los conceptos de la ecología emocional. Cuanto más se profundiza en él más atractivo y sugerente aparece. La interrelación, la globalidad, el equilibrio, la armonía, la diversidad generadora son notas que conforman este universo conceptual dotándolo de fuerza y coherencia.

### INTELIGENCIA EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA MENTORÍA

Vía el infatigable David Camps me llega este proyecto de trabajo para abordar los problemas de integración y convivencia en los centros a través la Educación Emocional.

Se ha desarrollado en el I.E.S. Parque de Monfragüe de Placencia y supone una herramienta útil para el trabajo sistemático en las áreas de Tutoría, Competencias Emocionales, Convivencia, Desarrollo personal, Integración y un largo etcétera que hacen de ella una verdadera llave maestra en poder de la Comunidad Educativa ya que implica el trabajo de profesorado, alumnado y familias.

### EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS FAMILIAS

La CEAPA edita este interesante manual para divulgar la educación emocional dentro del ámbito familiar. Aunque en un primer abordaje las emociones puedan parecer algo consustancial en este ámbito esto no es así en todos los casos. Es por ello que conviene orientar a las familias para desarrollar de forma eficaz todo el potencial de mejora de la convivencia y de las relaciones intrafamiliares que tiene la educación emocional.

### P.E.D.E. PROGRAMA ESCOLAR DE DESARROLLO EMOCIONAL

Con las siglas P.E.D.E. se denomina al Programa Escolar de Desarrollo Emocional que ha elaborado la Consejería de Educación del Principado de Asturias. Este material se ha editado en junio de 2011 y pretende contribuir a que los alumnos y alumnas de Educación Primaria sepan manejar eficazmente sus EMOCIONES, manejo que redundará positivamente en su rendimiento escolar, en las relaciones con los demás y en definitiva, en conseguir más éxito personal. El material contiene un libro-guía y tres cuadernos de actividades, que se pueden descargar en pdf leyendo el resto del artículo.

## MANUAL DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA ESO

La Consellería de Educació de la Generalitat Valenciana edita esta completa Guía de Educación Emocional para la ESO.

En ella se establecen los principios conceptuales de la materia y se abordan las distintas competencias emocionales a través de dinámicas activas y atractivas dirigidas al alumnado de la ESO.

En concreto se trabaja sobre conciencia emocional, expresión de las emociones, empatía, autocontrol, comportamiento socialmente hábil, comunicación electrónica, creatividad, bloqueos y esquemas mentales.

## P.E.C.E. PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN DE LA COMPRENSIÓN Y EXPRESIÓN. LA EDUCACIÓN EN VALORES A TRAVÉS DEL CÓMIC

Este programa de Educación en Valores a través del Cómic lo he elaborado a lo largo de muchos años. Baste decir que las primeras aplicaciones las hacía con transparencias en acetato y con retroproyector porque aún no se había inventado el videoprojector. Lo he experimentado tanto en Primaria como en Secundaria con muy buenos resultados.

Básicamente consiste en ir mostrando las viñetas secuenciadamente tal como están programadas en la presentación y comentándolas con el grupo. En la secuencia metodológica empleada se les pide que observen lo que ven, lo describan y por último lo expliquen a la luz de los contenidos culturales que aparezcan. Por último, en las viñetas de carácter narrativo, se les anima a que establezcan hipótesis de cómo puede continuar la narración y ya sólo eso provoca una gran expectación e interés en el grupo por ver quien ha acertado y por continuar conociendo la historia.

## PROGRAMA DE EDUCACIÓN DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES A TRAVÉS DE DOCUMENTACIÓN AUDIOVISUAL

Siguiendo con la temática de la Educación Emocional, de la que ya hay abundante material en este blog, os ofrezco un Programa de elaboración propia que he diseñado y desarrollado durante los últimos cursos.

Está elaborado aprovechando esas Presentaciones que nos llegan por Internet a través del ciberespacio y que son muchas veces auténticas joyas que resumen de forma atractiva perlas de sabiduría ancestral

En el Programa se combinan, espero que en feliz medida, elementos de la educación en medios (educación en medios) y de la educación emocional.

Se trata de aprovechar la abundancia y variedad de documentos audiovisuales y su poder motivacional y de penetración para abordar aspectos de la educación emocional sobre los que a veces se dispone de escasos soportes mínimamente atractivos.

El resultado es un Programa completo de aplicación didáctica en el aula que consta de documentación de soporte y de 20 actividades. Cada una de ellas se trabaja a través de un documento audiovisual (presentación en Power Point la mayoría) y de una ficha escrita de trabajo individual.

## **EDUCAR LAS EMOCIONES**

Se trata de un manual muy completo sobre el tema. Los autores, que son Mireya Vivas, Domingo Gallego y Belkis González, tienen la generosidad de compartirlo gratuitamente con todos nosotros.

Transcribo un resumen de los contenidos para un mejor conocimiento previo.

### **I. CONTENIDOS TEMÁTICOS**

1. La inteligencia emocional
2. Las emociones y el proceso emocional
3. Los diferentes tipos de emociones
4. La autoconciencia emocional
5. El manejo de las emociones y estrategias para su control.
6. El arte como un medio para la expresión de las emociones
7. Las habilidades sociales

### **II. ACTIVIDADES PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

1. Auto y co-evaluación de la inteligencia emocional
2. Test para evaluar la inteligencia emocional.
3. Test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24
4. El diario emocional.....
5. Frases para promover la autoconciencia emocional.
6. Lo positivo y lo mejorable de mí mismo (autoconciencia)
7. Ejercicio de identificación de emociones en expresiones no verbales.
8. Ejercicio para la identificación de las emociones (en sí mismo)
9. Orientaciones para mejorar la respiración
10. Ejercicio de identificación de respuestas agresivas, inhibidas y asertivas a determinadas situaciones
11. Ejercicio para el desarrollo de la asertividad.
12. Inventario de pensamientos automáticos.
13. Ejercicio sobre pensamientos automáticos o distorsiones cognitivas.
14. Ejercicio de relajación para la liberación de la ira.
15. Auto y co-evaluación de mi capacidad de escuchar.
16. Ejercicio para la relajación
17. Ejercicio de respiración, relajación y visualización
18. Orientaciones para la meditación

### **III. PROPUESTAS PARA REFLEXIONAR**

### **IV. MATERIAL BIBLIOGRÁFICO DE APOYO**

## 126 DINÁMICAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

El autoconocimiento, la empatía, la comunicación asertiva, la mutua confianza, la autoestima, las habilidades sociales, la cooperación son sólo algunos de los aspectos tratados por la Educación Emocional como gran paraguas conceptual y que están reflejados en estas dinámicas que os presento. La he recogido de multitud de sitios y de multitud de compañeros y compañeras que ponen altruistamente su conocimiento al servicio de los demás. A todos gracias por vuestra generosidad.

He tratado de ordenarlas por temas para facilitar su aplicación y de agruparlas en una base de datos con varias informaciones para facilitar su localización.

También he planteado 14 sesiones en las que se pueden hacer varias dinámicas para facilitar el trabajo del tutor o tutora ya que estimo que la Tutoría es el ámbito de aplicación ideal.

## **EDUCACIÓN EMOCIONAL Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA**

Dos completos manuales sobre Educación Emocional y Prevención de la Violencia, uno para cada ciclo de la ESO, magníficamente publicados en versión PDF por el CEFIRE de Elda.

En ellos tras una documentada fundamentación teórica se aportan gran cantidad de actividades prácticas para su aplicación directa en los grupos de Secundaria. Como novedad cada actividad se complementa con una guía que informa sobre su aplicación en una situación real por el tutor y orienta sobre los problemas surgidos y su solución.

[Enlace 1](#) / [Enlace 2](#)

