

CdP

Cuadernos de Pedagogía

**Èlia López-Cassà
Josefina Álvarez-Justel**

Coordinadoras



El desarrollo de la competencia emocional en la Educación Secundaria Obligatoria

Programa del GROP revisado y evaluado



**III CUADERNOS
DE PEDAGOGÍA**

© De los autores, 2026

© ARANZADI LA LEY, S.A.U.

ARANZADI LA LEY, S.A.U.

C/ Collado Mediano, 9

28231 Las Rozas (Madrid)

www.aranzadilaley.es

Atención al cliente: <https://areacliente.aranzadilaley.es/publicaciones>

Primera edición: Marzo 2026

Depósito Legal: M-3265-2026

ISBN versión impresa: 978-84-9987-261-2

ISBN versión electrónica: 978-84-9987-262-9

Diseño, Preimpresión e Impresión: ARANZADI LA LEY, S.A.U.

Printed in Spain

© ARANZADI LA LEY, S.A.U. Todos los derechos reservados. A los efectos del art. 32 del Real Decreto Legislativo 1/1996, de 12 de abril, por el que se aprueba la Ley de Propiedad Intelectual, ARANZADI LA LEY, S.A.U., se opone expresamente a cualquier utilización del contenido de esta publicación sin su expresa autorización, lo cual incluye especialmente cualquier reproducción, modificación, registro, copia, explotación, distribución, comunicación, transmisión, envío, reutilización, publicación, tratamiento o cualquier otra utilización total o parcial en cualquier modo, medio o formato de esta publicación.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la Ley. Diríjase a **Cedro** (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

El editor y los autores no asumirán ningún tipo de responsabilidad que pueda derivarse frente a terceros como consecuencia de la utilización total o parcial de cualquier modo y en cualquier medio o formato de esta publicación (reproducción, modificación, registro, copia, explotación, distribución, comunicación pública, transformación, publicación, reutilización, etc.) que no haya sido expresa y previamente autorizada.

El editor y los autores no aceptarán responsabilidades por las posibles consecuencias ocasionadas a las personas naturales o jurídicas que actúen o dejen de actuar como resultado de alguna información contenida en esta publicación.

ARANZADI LA LEY no será responsable de las opiniones vertidas por los autores de los contenidos, así como en foros, chats, u cualesquiera otras herramientas de participación. Igualmente, ARANZADI LA LEY se exime de las posibles vulneraciones de derechos de propiedad intelectual y que sean imputables a dichos autores.

ARANZADI LA LEY queda eximida de cualquier responsabilidad por los daños y perjuicios de toda naturaleza que puedan deberse a la falta de veracidad, exactitud, exhaustividad y/o actualidad de los contenidos transmitidos, difundidos, almacenados, puestos a disposición o recibidos, obtenidos o a los que se haya accedido a través de sus PRODUCTOS. Ni tampoco por los Contenidos prestados u ofertados por terceras personas o entidades.

ARANZADI LA LEY se reserva el derecho de eliminación de aquellos contenidos que resulten inveraces, inexactos y contrarios a la ley, la moral, el orden público y las buenas costumbres.

Nota de la Editorial: El texto de las resoluciones judiciales contenido en las publicaciones y productos de **ARANZADI LA LEY, S.A.U.**, es suministrado por el Centro de Documentación Judicial del Consejo General del Poder Judicial (Cendoj), excepto aquellas que puntualmente nos han sido proporcionadas por parte de los gabinetes de comunicación de los órganos judiciales colegiados. El Cendoj es el único organismo legalmente facultado para la recopilación de dichas resoluciones. El tratamiento de los datos de carácter personal contenidos en dichas resoluciones es realizado directamente por el citado organismo, desde julio de 2003, con sus propios criterios en cumplimiento de la normativa vigente sobre el particular, siendo por tanto de su exclusiva responsabilidad cualquier error o incidencia en esta materia.

ÍNDICE

Agradecimientos.....	17
Èlia López-Cassà y Josefina Álvarez-Justel	
Introducción.....	19
Primera parte	
La competencia emocional	
en la Educación Secundaria Obligatoria	
Capítulo 1	
La educación emocional en la Educación Secundaria Obligatoria.....	25
Èlia López-Cassà y Josefina Álvarez-Justel	
1.1. Fundamentos y relevancia de la educación emocional en el ámbito escolar	25
1.2. Las competencias emocionales del profesorado en Educación secundaria.....	28
1.3. La tutoría y la orientación como ejes para el desarrollo de la educación emocional.....	30
1.4. El valor de la educación emocional en la comunidad educativa.....	33
1.5. La implementación de programas de educación emocional	35
Bibliografía.....	38
Capítulo 2	
Modelo de competencia emocional: fundamentos del Programa GROP	43
Èlia López-Cassà y Rafael Sánchez-Camacho	
2.1. De la teoría de la inteligencia emocional a la Competencia emocional..	43
2.2. Modelo y dimensiones de las competencias emocionales del GROP ..	45
2.2.1. Conciencia emocional	45
2.2.2. Regulación emocional	47
2.2.3. Autonomía emocional	48
2.2.4. Competencia social.....	50
2.2.5. Competencias para la vida y el bienestar.....	52
Bibliografía.....	54

Capítulo 3

El desarrollo emocional en la adolescencia.....	55
Rafael Sánchez-Camacho y Josefina Álvarez-Justel	
3.1. La adolescencia: Retos y acompañamiento educativo.....	55
3.2. Procesos neurobiológicos, cognitivos y emocionales	57
3.3. Características e implicaciones educativas del desarrollo emocional	65
Bibliografía.....	69

Segunda parte **Programa de educación emocional** **para la Educación Secundaria - Programa GROP**

Capítulo 4

Programa GROP de educación emocional en la ESO: Construyendo una comunidad emocionalmente competente	73
Èlia López-Cassà y Gabriela Gómez-Zepeda	
4.1. Presentación del programa GROP.....	73
4.1.1. Competencias y objetivos	74
4.1.2. Contenidos.....	75
4.1.3. Metodología.....	76
4.1.4. Organización general	78
4.1.5. Implementación del programa	80
4.2. Educación emocional y comunidad emocionalmente competente.....	81
4.2.1. Integración en la dinámica diaria del centro.....	81
4.2.2. Propuestas centradas en el profesorado	82
4.2.3. Propuestas centradas en el alumnado	83
4.2.4. Propuestas con familias y comunidad	84
4.2.5. Hacia una comunidad emocionalmente competente	85
Bibliografía.....	87

Capítulo 5

Actividades del programa GROP para la ESO	89
Èlia López-Cassà, Laia Andrés Bobé y Esther García Navarro (Coord.)	
Laia Andrés Bobé, Raquel Bahillo, Jésica Davila, Núria García-Aguilar, Esther García-Navarro, Èlia López-Cassà, Pilar Puyuelo, Esther Rosales, Ares Tuset y Sheila Vilaseca	
5.1. Actividades. 1º ESO	90

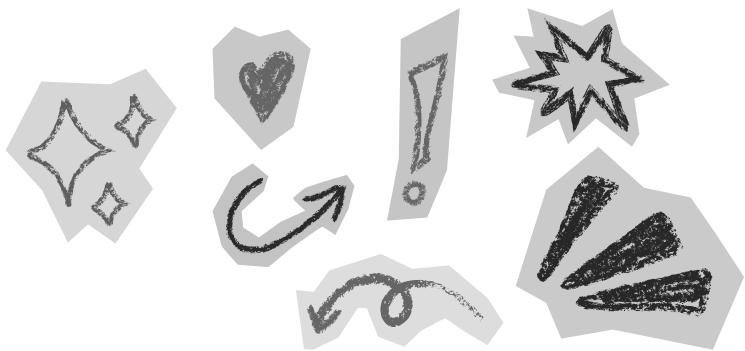
5.1.1.	Conciencia emocional	92
	Nos reconocemos	92
	Medidor emocional.....	95
	Siento rabia.....	99
	¿Hay diferentes formas de querer?	100
	Reportaje de investigación emocional	102
5.1.2.	Regulación emocional	104
	Técnicas de relajación y respiración	104
	El globo de las emociones.....	109
	¿Qué hay de bueno en aquello que me dolió?	111
	Anímate.....	114
	¿Quién es el responsable de mis sentimientos?	116
5.1.3.	Autonomía emocional	119
	¿Qué pasa si actúo como quieren las otras personas?	119
	Carta a mi mejor amigo.....	122
	El árbol de la autoestima	124
	¿Qué pasaría si...?	126
	¡Tú sí que vales!	129
5.1.4.	Competencias social.....	130
	Astronautas especiales	130
	¡Te escucho activamente!	134
	Expresando críticas de manera constructiva	137
	Frases incompletas	140
	La tarjeta de visita	143
5.1.5.	Competencias para la vida y el bienestar.....	144
	¿Qué entendemos por bienestar emocional?	144
	Cosas que puedo cambiar	148
	Aprender de la experiencia.....	150
	Preparados para volar.....	155
	Quien algo quiere, algo le cuesta	157
5.2.	Actividades. 2º ESO	160
5.2.1.	Conciencia emocional	161
	Conozco mis emociones.....	161
	¿Qué pasa cuando me enojo?.....	163
	Cuando algo no sale como espero.....	165
	Nuestro personaje siente.....	169
	Lo siento, te pido disculpas	170

5.2.2.	Regulación emocional	173
	REMIND: respiración abdominal consciente	173
	El poder de las visualizaciones	176
	Cuando nos enfadamos	178
	Prevención de la impulsividad y la violencia	181
	Generando sonrisas	183
5.2.3.	Autonomía emocional	185
	¿Quién soy yo?	185
	Descubriendo mis fortalezas	187
	Yo he logrado	189
	Derechos y responsabilidades	192
	¿Qué grado de responsabilidad tengo en esto?	195
5.2.4.	Competencia social	199
	Aplicamos la asertividad	199
	Cómo solventar peleas e insultos	202
	¿Qué te llevarías a una isla desierta?	206
	Practicando la comunicación expresiva	209
	Estrellas de la música	212
5.2.5.	Competencias para la vida y el bienestar	215
	Plan de acción	215
	¡Qué orgullo pertenecer a este grupo!	219
	La barca salvavidas	221
	El regalo de la alegría	224
	Recetas para la felicidad	225
5.3.	Actividades. 3º ESO	227
5.3.1.	Conciencia emocional	229
	¿Cómo te sientes?	229
	Con las emociones a flor de piel	231
	Poniendo color a mis emociones	233
	Emociones y música	235
	Expresando emociones con murales	237
5.3.2.	Regulación emocional	239
	REMIND: respiración abdominal consciente	239
	La tristeza y la furia	242
	La agresión	245
	Música para nuestras emociones	247
	¡Riamos para liberar tensiones!	249

5.3.3.	Autonomía emocional	250
	Las galletitas	250
	¿Responsabilidad?.....	253
	La silla vacía	255
	¿Qué pasa si cambio mis pensamientos?.....	257
	Cuestionando normas sociales.....	260
5.3.4.	Competencia social.....	262
	¿Cómo digo «no» a algo?.....	262
	Aprendo a resolver conflictos con asertividad.....	263
	Quiero ser un buen oyente	265
	Busca tu tótem.....	267
	Piezas que hablan	274
5.3.5.	Competencias para la vida y el bienestar.....	279
	Yo decido	279
	¿Qué es el éxito para mí?.....	282
	Aprendiendo de la multiculturalidad.....	285
	Me comprometo con la comunidad.....	287
	Me automotivo	289
5.4.	Actividades. 4º ESO	291
5.4.1.	Conciencia emocional	292
	Potenciando la empatía.....	292
	¿Miedo o ansiedad?.....	297
	El concierto	299
	Estamos llenos de prejuicios	301
	¡He metido la pata!	304
5.4.2.	Regulación emocional	307
	REMIND: Respiración abdominal consciente	307
	¿Y si cambio mis pensamientos?	310
	Expresando emociones de manera adecuada.....	312
	Soy feliz.....	314
	Misión de futuro	316
5.4.3.	Autonomía emocional	321
	Mi candidatura personal.....	321
	Mi secreto escondido.....	324
	El deseo	326
	El diamante de la resiliencia.....	328
	He de confiar en mí	330

5.4.4. Competencia social.....	334
La balsa	334
¿Qué quiere decir influenciar?	336
Influencers y redes sociales.....	339
¿Y yo? ¿Cómo influyo y cómo me influyen las otras personas?.	342
Lo que digo y lo que hago	344
5.4.5. Competencias para la vida y el bienestar.....	345
Tengo una carta para ti	345
El trasplante de corazón	347
¿Sabes quién soy?	348
Las gafas.....	350
¿Qué es para mí la felicidad?.....	353
Capítulo 6	
La gamificación en la educación emocional en secundaria.....	357
Maria Carmona Ramonjoan, Núria Garcia-Blanc, Agnès Ros-Morente y Raquel Gomis Cañellas	
6.1. La gamificación y el videojuego en la educación.....	357
6.2. La gestión emocional y las competencias emocionales en la práctica educativa	359
6.3. El software <i>Happy 12-16</i> y el desarrollo de competencias emocionales	362
a) Objetivos.....	362
b) Presentación general.....	362
c) Metodología	363
d) Estructura y desarrollo de la sesión	363
e) Aspectos organizativos	368
f) Evaluación	368
Bibliografía.....	369
Capítulo 7	
Educación emocional y comunidad: una alianza para el desarrollo integral del alumnado	373
Jon Berastegui Martínez	
7.1. La educación emocional como alianza estratégica entre escuela y comunidad	373
7.2. El papel de la comunidad en la educación emocional.....	376
7.3. La colaboración escuela-comunidad: hacia una visión compartida..	379

7.4. Prácticas recomendadas para establecer alianzas efectivas entre los centros educativos y organizaciones comunitarias.....	380
7.5. Desafíos en la implementación de programas de educación en un territorio emocionalmente competente	384
Conclusiones	386
Bibliografía.....	387
Capítulo 8	
Evaluación y mejora del programa GROP en Educación Secundaria Obligatoria	391
Èlia López Cassà y Jon Berastegui Martínez	
8.1. La finalidad de la evaluación	391
8.1.1. Indicadores para la evaluación y la mejora del programa GROP.	393
8.2. Instrumentos y estrategias empleadas en la evaluación del programa .	395
Conclusiones	398
Bibliografía.....	398



Introducción

La educación emocional se ha consolidado en los últimos años como un ámbito de creciente interés y relevancia dentro de la educación, al reconocerse su impacto en el bienestar personal, la convivencia escolar y el desarrollo integral del alumnado. Una de las vías más eficaces para su implementación es a través de programas específicos orientados al desarrollo de las competencias emocionales, diseñados de manera estructurada y sustentados en una base teórica y empírica sólida.

En este marco, el Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP) ha impulsado diversas propuestas destinadas a distintas etapas educativas. Entre ellas, destaca la publicación *El desarrollo de la competencia emocional en la Educación Primaria. Programa GROP revisado y evaluado* (2023), dirigida al alumnado de educación primaria. Asimismo, la misma editorial ha publicado dos obras complementarias orientadas a la etapa de educación infantil: *Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años)* (2019) y *Educación emocional. Programa para 3-6 años* (2019), que ofrecen orientaciones y materiales adaptados a las necesidades evolutivas propias de esta edad.

En continuidad con estas iniciativas, la presente obra —*El desarrollo de la competencia emocional en la Educación Secundaria Obligatoria. Programa del GROP revisado y evaluado*— se presenta como una aportación rigurosa y fundamentada, elaborada con el propósito de promover el desarrollo de las competencias emocionales en el alumnado de educación secundaria. Este programa es fruto de un proceso exhaustivo de revisión bibliográfica, reflexión teórica, diseño pedagógico y aplicación práctica, orientado a ofrecer un material de la máxima calidad, plenamente coherente con los principios del modelo de educación emocional promovido por el GROP.

El libro se organiza en dos grandes partes que, de forma complementaria, abordan la educación emocional en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria desde una perspectiva teórica, práctica y aplicada. La primera parte, titulada *La competencia emocional en la Educación Secundaria Obligatoria*, ofrece los fundamentos conceptuales y contextuales que sustentan la necesidad de incorporar la educación emocional en los centros educativos. Y una segunda parte, titulada *Programa de educación emocional para la Educación Secundaria - Programa GROP*, recoge las propuestas prácticas derivadas del modelo teórico presentado anteriormente y despliega cada uno de los elementos y acciones que componen el programa GROP.

El Capítulo 1, «La educación emocional en la Educación Secundaria Obligatoria», reflexiona sobre la importancia de integrar la educación emocional en la práctica escolar, destacando su valor pedagógico y su respaldo tanto científico como legislativo. Se plantea la necesidad de promover el desarrollo de las competencias emocionales como parte esencial del proceso educativo y del desarrollo integral del alumnado.

El Capítulo 2, «Modelo de competencia emocional: fundamentos del Programa GROP», presenta los principales conceptos y modelos teóricos sobre inteligencia y competencia emocional que sustentan las intervenciones educativas. Asimismo, se expone el marco teórico de referencia del Programa GROP, que sirve de base para las propuestas prácticas desarrolladas en la segunda parte del libro.

Por su parte, el Capítulo 3, «El desarrollo emocional en la adolescencia», ofrece una mirada integradora sobre los procesos neurobiológicos, cognitivos y emocionales característicos de esta etapa vital, así como sobre los retos sociales y educativos que inciden en el acompañamiento emocional del alumnado adolescente. El capítulo destaca la importancia de comprender estos procesos para orientar la educación emocional y favorecer el bienestar de los jóvenes.

El Capítulo 4, «Programa GROP de educación emocional en la ESO: Construyendo una comunidad emocionalmente competente», introduce el Programa GROP y propone acciones concretas para integrar la educación emocional en la vida cotidiana de los centros. Se resalta la necesidad de implicar activamente a alumnado, profesorado, familias y comunidad educativa en la construcción de entornos escolares emocionalmente competentes que promuevan la convivencia, la inclusión y el bienestar.

El Capítulo 5, «Actividades del Programa GROP para la ESO», presenta una amplia selección de actividades diseñadas para trabajar las competencias emocionales en el aula de secundaria. Estas propuestas ofrecen al profesorado recursos prácticos para implementar la educación emocional de manera estructurada, coherente y adaptada a las necesidades del alumnado.

El Capítulo 6, «La gamificación en la educación emocional en secundaria», analiza la incorporación de la gamificación como estrategia educativa innovadora. A través del videojuego *Happy 12-16*, se muestra cómo la tecnología puede convertirse en una herramienta eficaz para promover las competencias emocionales y la motivación del alumnado, integrando el aprendizaje emocional en contextos lúdicos y digitales.

A continuación, el Capítulo 7, «Educación emocional y comunidad: una alianza para el desarrollo integral del alumnado», profundiza en la relación entre educación emocional y comunidad, destacando la importancia de una acción educativa compartida y colaborativa. Se presentan experiencias y modelos que evidencian el valor de la implicación comunitaria en el desarrollo emocional y social de los estudiantes.

Finalmente, el Capítulo 8, «Evaluación y mejora del programa GROP en Educación Secundaria Obligatoria», aborda la evaluación del programa como un proceso fundamental para garantizar su calidad y eficacia. Se describen los instrumentos, estrategias y criterios empleados para analizar y mejorar de manera continua la implementación del Programa GROP, subrayando la importancia de fundamentar las intervenciones educativas en la evidencia científica.

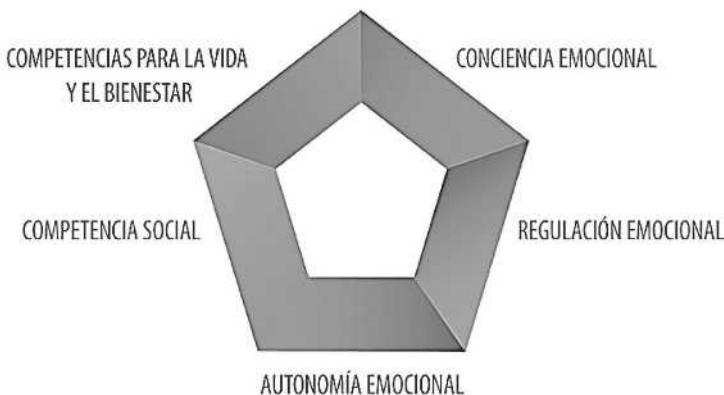
Esta obra ha sido posible gracias a la colaboración de un equipo de profesionales especializados en educación emocional. Algunos de ellos aportan su experiencia desde el ámbito de la investigación, mientras que otros lo hacen desde la práctica educativa directa. La combinación de sus miradas y trayectorias enriquece y complementa el contenido, dando como resultado una propuesta integral y equilibrada.

A partir de estas contribuciones, estimado lector, te invitamos a adentrarte en la lectura de «El desarrollo de la competencia emocional en la Educación Secundaria Obligatoria. Programa del GROP revisado y evaluado». Confiamos en que las reflexiones teóricas, las propuestas prácticas y las experiencias compartidas en estas páginas te resulten inspiradoras y útiles, y que sirvan

como una guía sólida para la implementación efectiva de la educación emocional.

Un libro destinado a profesionales de la educación secundaria, tales como docentes, orientadores, tutores, psicopedagogos y otros profesionales de los equipos de orientación y apoyo educativo. También puede resultar de interés para estudiantes de formación del profesorado, pedagogía o psicopedagogía, y a personas interesadas en la educación emocional y el bienestar en la adolescencia.

Figura 1. Modelo pentagonal de competencias emocionales.



Fuente: Bisquerra y Pérez-Escoda (2007).

El programa que presentamos en este libro se fundamenta en el modelo de competencias del GROP, que constituye su marco teórico y referencial. Se trata de una intervención educativa planificada, sistemática y sólidamente fundamentada, orientada al desarrollo de la competencia emocional. En este sentido, el programa GROP se apoya en un modelo conceptual que otorga coherencia y consistencia a sus planteamientos y actuaciones.

2.2. Modelo y dimensiones de las competencias emocionales del GROP

El modelo de competencias emocionales propuesto por el GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) constituye un marco de referencia ampliamente reconocido en el ámbito educativo. Este modelo se organiza en cinco dimensiones fundamentales, que abarcan los distintos componentes del desarrollo emocional, y cada una de ellas se desglosa en microcompetencias que detallan las habilidades concretas asociadas a cada dimensión (Bisquerra & Mateo, 2019). La Tabla 1 muestra de manera esquemática la estructura completa del modelo.

2.2.1. Conciencia emocional

Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Incluye estas microcompetencias:

- Toma de conciencia de las propias emociones. Implica percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.

Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

- *Dar nombre a las emociones.* Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.
- *Toma de conciencia de las emociones de los demás.* Capacidad para percibir con precisión las emociones y los sentimientos de los demás.
- *Empatía.* Representa la comprensión de las emociones de los demás, la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.
- *Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.* Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir qué es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.
- *Detectar creencias.* Hay que tomar conciencia de la relación que existe entre emoción, creencias y comportamiento. Hay creencias paralizantes, que pueden incidir en la autoestima y en otros aspectos de la vida. Estas creencias deben ser cambiadas. Esta competencia se enfoca a identificar las propias creencias, discutirlas, distinguir las positivas de las negativas, ser capaz de desmontar las que pueden ser perjudiciales, y proceder a un cambio de creencias.
- *Atención plena.* La conciencia emocional conlleva la capacidad de atención y concentración: abstraerse y centrar el pensamiento en algo sin distraerse en otras cosas de forma consciente y voluntaria. Se trata de focalizar la atención. Hay una interacción entre conciencia y concentración: la conciencia emocional ayuda a la concentración y la capacidad de concentración potencia la conciencia emocional.
- *Conciencia ética y moral.* El desarrollo de personas con gran inteligencia emocional, pero sin unos valores éticos y morales es altamente peligroso; podrían ser personas manipuladoras o auténticos delincuentes muy

inteligentes. Por esto es muy importante que las competencias emocionales incluyan necesariamente educación en valores, con unos principios morales, que conlleven a un comportamiento ético a favor del bienestar social general. La conciencia emocional es el primer paso para poder desarrollar las otras competencias.

2.2.2. Regulación emocional

Capacidad para manejar las emociones de forma adecuada. Supone tomar conciencia entre la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Incluye estas microcompetencias:

- *Expresión emocional apropiada.* Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento puedan tener en otras personas. También incluye el hábito de tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.
- *Regulación de emociones y sentimientos.* Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior; prevención de estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión), etc.
- *Regulación emocional con conciencia ética y moral.* La regulación de las emociones, tanto propias como ajenas, debe hacerse siempre de acuerdo con unos valores morales. Estos valores habitualmente se basan en emociones como empatía, compasión, esperanza y amor. La regulación de las emociones de los demás para manipular y aprovecharse de la situación sería totalmente impropio de las competencias emocionales bien entendidas. Conviene llamar la atención sobre este aspecto para evitar malentendidos.

- **REMIND.** Esta palabra resume relajación, respiración, meditación y *mindfulness*. Son un conjunto de técnicas de regulación emocional que conviene potenciar por sus múltiples efectos positivos demostrados empíricamente. Las personas que practican alguna forma de REMIND están en mejores condiciones para la atención plena (*mindfulness*) y el bienestar.
- **Regulación de la ira para la prevención de la violencia.** Muchas veces la violencia se origina en la ira que no ha sido regulada de forma apropiada. Por esto, la gestión de la ira cobra especial relevancia dentro de la regulación emocional, ya que se ha demostrado que es una estrategia efectiva para la prevención de la violencia.
- **Tolerancia a la frustración.** Es una forma de regulación emocional que por su importancia recibe una denominación y tratamiento específico. Dado que la frustración es inevitable, una baja tolerancia a la frustración es una fuente de malestar y un riesgo para la ira y la violencia. Una alta tolerancia a la frustración aumenta las probabilidades de bienestar.
- **Estrategias de afrontamiento.** Contribuyen a la habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Incluyen estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
- **Competencia para autogenerar emociones positivas.** Es la capacidad para auto-generarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

2.2.3. Autonomía emocional

Concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión emocional, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia personal. Como microcompetencias incluye las siguientes:

- **Autoestima.** Significa tener una imagen positiva de sí mismo, estar satisfecho de sí mismo y mantener buenas relaciones consigo mismo. La autoestima tiene una larga tradición investigadora y en educación.

¿Qué pasa cuando me enojo?

— **Nivel educativo:** 2º ESO.

- **Objetivos:**

- Reconocer el enojo a nivel corporal, comportamental y cognitivo.
- Tomar conciencia de los gestos, actitudes y pensamientos relacionados con la emoción de la rabia para posteriormente poder gestionarlos.

— **Competencia emocional:** Conciencia emocional.

- **Descripción-Desarrollo:**

Se hacen grupos de cuatro personas. A cada grupo se le reparte un folio donde, en la parte superior, hay una cara de un niño o una niña (ver anexo al final de esta actividad). En función del grupo, se les puede dar únicamente una hoja en blanco.

Los alumnos tienen que acabar de dibujar el cuerpo poniendo de manifiesto los gestos, posturas, expresiones faciales, etc. de una persona que está muy enfadada. En la misma hoja escriben qué diría o cómo actuaría esa persona y, por la parte de atrás, qué podría estar pensando en ese momento. Para ello, es importante que recuerden situaciones que les han hecho enfadar, dado que al compartirlas con el resto del grupo van a poder detectar cómo se manifiesta ese enojo o rabia en nuestro cuerpo, en nuestros pensamientos y en nuestras acciones.

Una vez acabados los dibujos, se hace una puesta en común y se invita a la reflexión. Para ello, podemos preguntarles:

- ¿Cuándo creéis que se activa la rabia o el enojo? ¿Cuándo solemos sentir dichas emociones?
- ¿Acostumbráis a manifestar vuestro enojo o vuestra rabia, o tendéis a callarlos para que no se note?
- ¿Sabéis qué es la impulsividad? ¿Habéis actuado alguna vez desde esa impulsividad cuando estabais enfadados?
- ¿Cómo os sentisteis luego? ¿Os arrepentisteis de algo?
- ¿Conocéis o usáis alguna estrategia para bajar esa impulsividad? ¿Cuáles?

Es fundamental recordar al alumnado que todas las emociones son válidas, como hemos visto en actividades anteriores (= validación emocional). Por lo tanto, tenemos derecho a sentir enojo o rabia. Sin embargo, estas emociones no nos dan permiso a actuar desde la impulsividad y sin pensar en las consecuencias de nuestros actos, tanto para nosotros como para las otras personas.

— **Recursos necesarios:**

- Folio A3 con una cara en la parte superior (ver anexo al final de la actividad).
- Rotuladores o lápices de colores.

— **Duración aproximada:**

Dos sesiones de 45-50 minutos: la primera para diseñar los «avatares» y la segunda para la puesta en común.

— **Orientaciones:**

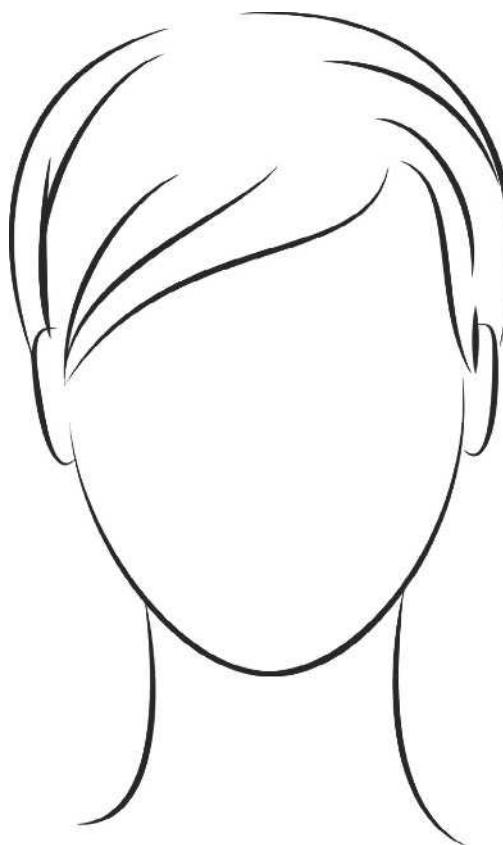
Conviene no censurar expresiones en la plasmación en el papel, dado que se busca tomar una conciencia real de aquello que sentimos, pensamos y decimos/hacemos cuando nos enfadamos. El hecho de compartir en grupos pequeños (y luego con el resto de la clase) permite que el alumno obtenga información tanto propia como de sus compañeros. De este modo, puede establecer relaciones entre su experiencia personal y la de sus iguales, cultivando la empatía y adquiriendo conocimientos nuevos que le pueden ser útiles en futuras situaciones de rabia.

Además, desde la materia de ciencias, se puede investigar qué pasa en el interior del cuerpo cuando estamos enfadados: qué hormonas se segregan, qué función tienen dichas hormonas, qué efecto tienen en nuestro bienestar emocional y salud física, etc.

Finalmente, si se considera oportuno, el docente puede pedir la representación de otras emociones, como la alegría, el miedo, la tristeza o el asco. En este caso, cada grupo puede trabajar una de estas emociones y, posteriormente, explicarla al resto de la clase. De este modo, podemos ver las diferencias más significativas que existen entre emociones.

— **Referencia bibliográfica:** —

— **Anexo:**



Cuando algo no sale como espero

— **Nivel educativo:** 2º ESO.

• **Objetivos:**

- Reconocer la frustración.
- Describir y compartir la reacción que cada uno tiene ante la frustración.

— **Competencia emocional:** Conciencia emocional.

• **Descripción-Desarrollo:**

Las cosas no siempre salen como uno espera. La frustración es una emoción que aparece cuando la persona se siente contrariada por alguna razón.

Por ejemplo, los alumnos pueden sentirse frustrados cuando esperan de un profesor, o quizás de los padres, que reconozcan el esfuerzo que les ha costado conseguir un buen resultado en los exámenes y no lo reciben. Pueden sentir también la frustración cuando algún plan no sale como esperaban, o cuando los padres les niegan alguna cosa. En todos los casos, se experimenta la pérdida o la renuncia de una ilusión o de una expectativa y, a menudo, nos cegamos en una única estrategia, dejando de lado que podemos cambiar cosas que pueden influir positivamente en el resultado que deseamos. Para ilustrar esto, el docente lee el siguiente cuento para adolescentes:

El helecho y el bambú

Un humilde carpintero, Kishiro, vivía feliz con su trabajo y su familia. Tenía una mujer y dos hijos y las cosas no le iban nada mal. Pero el negocio entró en una mala racha y el hombre comenzó a ganar mucho menos dinero.

Empezaron los problemas económicos y luego éstos se trasladaron a la familia. Hasta el punto, que Kishiro entró en una depresión. No era capaz de ver la salida. Lo intentó todo, cambió la forma de su negocio, pero no había manera... las cosas seguían sin funcionar.

Desesperado, Kishiro atravesó el bosque en busca de ayuda, la de un anciano sabio que vivía en una humilde casa de madera. Allí, el anciano escuchó muy atento las lamentaciones y problemas de Kishiro, con un té caliente entre las manos. Cuando Kishiro terminó de hablar, el sabio se levantó y le pidió que le siguiera a la parte trasera de la casa.

El anciano maestro le mostró a Kishiro dos plantas que él mismo había plantado en medio de una explanada: un helecho y un bambú. Entonces, le contó su historia:

– Observa estas plantas. El bambú ahora te parecerá muy alto y robusto. Pero hace años llegué a pensar que nunca vería la luz. Verás, yo enterré unas semillas de helecho y bambú al mismo tiempo. Me gustan las dos plantas y quería tenerlas en mi jardín.

El helecho en seguida se dejó ver, con sus preciosas y brillantes hojas verdes. Pero el bambú se negaba a asomar ni un poquito. Pasó un año y el helecho seguía creciendo y extendiéndose, mientras que el bambú seguía sin nacer. Y así estuve esperando, regándolo igual, otro año más, y otro...

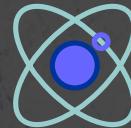
Y a los cinco años al fin apareció el bambú. Entonces comenzó a crecer y a crecer con rapidez. De pronto alcanzó los 10 metros, luego 20... ¡y míralo ahora! ¡Es altísimo! Pero... ¿Sabes por qué tardó el bambú tanto en salir al exterior?

Kishiro pensó un rato, pero no pudo dar con la respuesta.

– La verdad es que no se me ocurre nada...

– Porque el bambú estuvo cinco años dedicándose a fortalecer su raíz. Para poder crecer luego tanto, necesitaba tener una raíz grande y fuerte. Por eso tardó tanto en crecer.

El anciano contempló el rostro asombrado de Kishiro. Se dio cuenta de que al fin comenzaba a entender el mensaje, y continuó con su enseñanza, regalándole todas estas reflexiones:



La educación emocional ha adquirido una relevancia creciente en el ámbito educativo, en respuesta a las necesidades personales, sociales y académicas del alumnado. Entre las distintas formas de promoverla, los programas estructurados orientados al desarrollo de las competencias emocionales constituyen una de las vías más sólidas y eficaces. Sin embargo, son todavía escasas las propuestas que combinan una fundamentación teórica rigurosa con una aplicación sistemática y evaluada en contextos educativos reales.

El libro *El desarrollo de la competencia emocional en la Educación Secundaria Obligatoria. Programa del GROP, revisado y evaluado*, presenta un programa de educación emocional diseñado específicamente para la educación secundaria obligatoria (ESO), basado en un marco teórico contrastado y desarrollado a partir de una planificación cuidadosa de objetivos, contenidos, recursos y actividades. La propuesta incorpora una metodología coherente con las características del alumnado de esta etapa y orientada al desarrollo progresivo de las competencias emocionales.



La obra aporta evidencias empíricas que avalan la eficacia, utilidad y pertinencia del programa del GROP en los distintos cursos de la educación secundaria obligatoria, convirtiéndolo en una herramienta valiosa para la práctica educativa.

ISBN: 978-84-9987-261-2

9 788499 872612

AENOR

GESTIÓN
DE LA CALIDAD

ISO 9001

ER-02802005

AENOR

IONET
RECOGNIZED
CERTIFICATION

AENOR

GESTIÓN
AMBIENTAL

ISO 14001

GA-20050100

CUADERNOS
DE PEDAGOGÍA