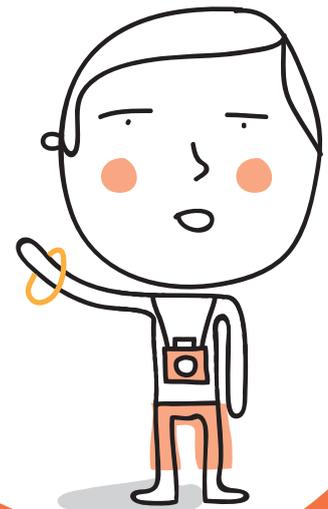
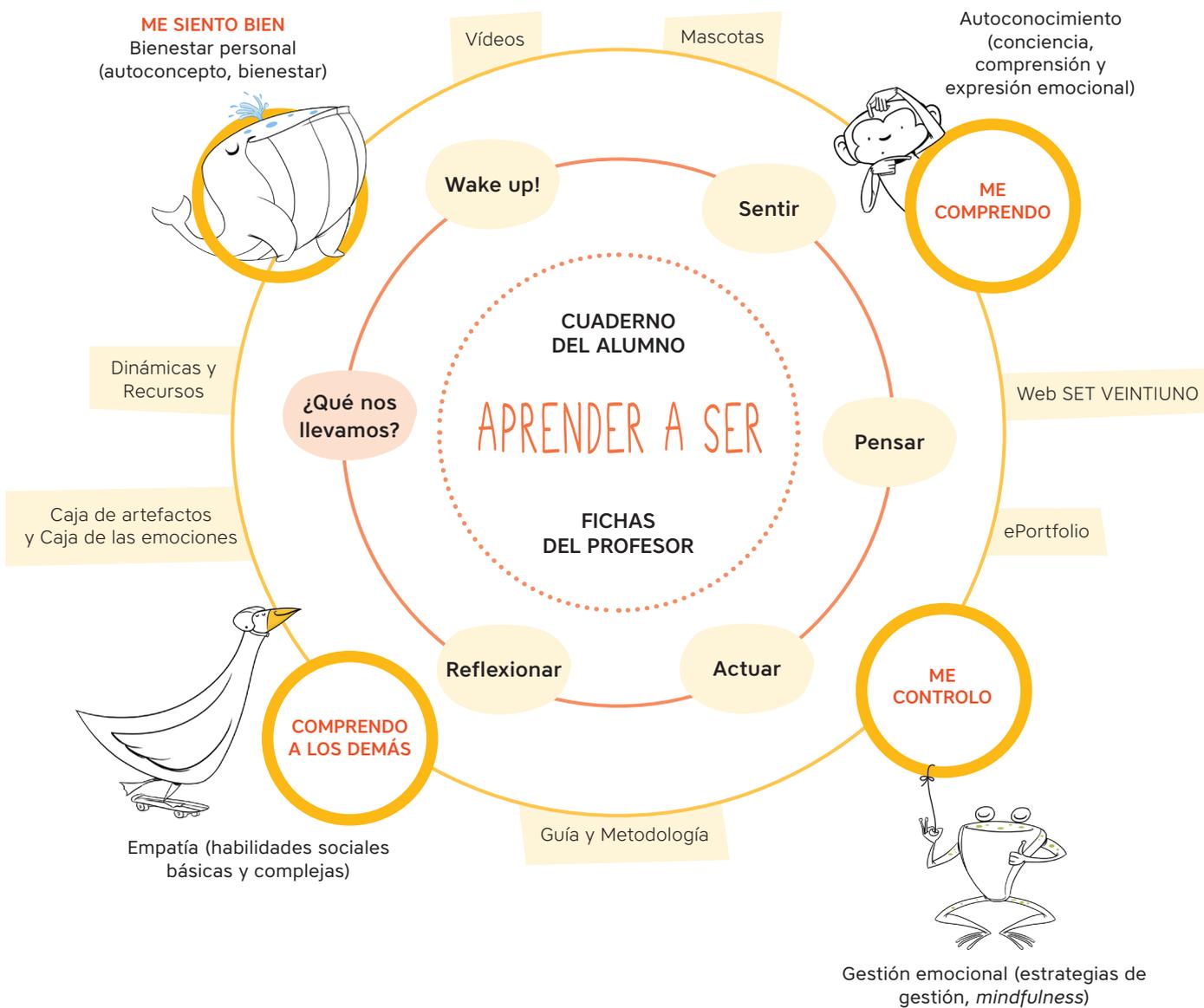


SET
VEINTI
UNO



GUÍA
DE APRENDER
A SER





©2018 by Santillana Global, S. L.
Avda. de los Artesanos, 6, 28760,
Tres Cantos, Madrid

Printed in Spain

ISBN:
CP:
Depósito legal:

ÍNDICE

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

1. ¿Por qué formar en Educación Emocional en la escuela? 4
 - 1.1. Aclarando conceptos 5
2. ¿Cómo enseñar Educación Emocional a los alumnos?..... 8

EL PROGRAMA

3. ¿En qué consiste el programa educativo *Aprender a Ser*? 10
 - 3.1. Marco teórico 10
 - 3.2. Objetivos 11
4. Planteamiento del programa educativo *Aprender a Ser* 13
 - 4.1. Principales claves metodológicas 13
 - 4.2. La gestión de aula 15
 - 4.3. La evaluación 16
 - 4.4. La atención a la diversidad y la inclusión 17

EL MATERIAL

5. ¿Cómo trabajar los contenidos de *Aprender a Ser*? 18
 - 5.1. Secuencia didáctica..... 18
 - 5.2. Metodología de cada unidad..... 20
6. ¿Cómo tiene que trabajar el docente? 24
7. ¿Qué trabajamos en los cuadernos de *Aprender a Ser*? 25

1. ¿Por qué formar en Educación Emocional en la escuela?

La razón fundamental que justifica la formación en Educación Emocional en la escuela es la finalidad última de la educación en sí misma: **contribuir al pleno desarrollo integral de la persona**. Tal propósito ha de contemplar, pues, tanto el plano cognitivo como el emocional.

La Educación Emocional (ver punto 1.1) es un movimiento de innovación educativa impulsado desde el ámbito de la inteligencia emocional (ver punto 1.1), a partir del reconocimiento de que el propio proceso de enseñanza-aprendizaje en la escuela tiene, además de los académicos, fuertes componentes emocionales y sociales: **los estudiantes no aprenden solos, sino que lo hacen en un contexto, con un profesor, en compañía de sus compañeros y apoyados por sus familias**.

Este campo de investigación ha venido consolidándose en los últimos veinte años y hay ya multitud de evidencias que ponen de manifiesto la idoneidad de darle un mayor protagonismo a las emociones, llevando a cabo programas educativos que desarrollen las competencias emocionales (ver punto 1.1) y sociales de alumnos, profesores y familias, con el fin de favorecer el crecimiento tanto académico como personal de todas las personas involucradas. Así, numerosos centros educativos de países como EE. UU., Australia o Reino Unido, pioneros en el desarrollo educativo de las emociones de sus alumnos (Greenberg, 2010), han podido comprobar repetidamente que **la aplicación de programas socioemocionales en las escuelas no solo contribuye a mejorar el aprendizaje, el bienestar de los alumnos y su rendimiento escolar, sino que también previene problemas de comportamiento y de salud mental** (Elias, Tobias y Friedlander, 2001; Greenberg *et al.*, 2003). Por el contrario, la falta de competencias en el ámbito socioemocional puede conducir a una variedad de dificultades personales, sociales y académicas.

Entre las variables, cognitivas y no cognitivas, que se ven positivamente afectadas por el desarrollo de programas de Educación Emocional, pueden citarse las siguientes:

- **El rendimiento académico.** Una de las líneas de investigación que más interés ha generado en los últimos años dentro del campo de la inteligencia emocional ha sido el análisis de dicha variable a la hora de determinar el éxito académico de los estudiantes y su adaptación escolar (Jiménez Morales y López-Zarra, 2009). Los docentes, en particular, tienen un gran impacto en el desarrollo de sus alumnos y en el buen funcionamiento de sus clases; así, aquellos que logran crear un clima adecuado de aprendizaje, fomentando relaciones de influencia y proximidad, consiguen en general mejores rendimientos académicos.
- **La mejora o promoción de actitudes y conductas positivas** hacia uno mismo (auto-concepto), hacia la escuela (participación escolar) y hacia los demás (relaciones sociales y participación escolar en general).
- **La salud, tanto mental como física.** Aprender, desde pequeños, a identificar y gestionar nuestras emociones nos ayuda a sentirnos bien, a organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, y a experimentar mayor satisfacción en general.
- **Las relaciones interpersonales.** La inteligencia emocional es esencial en el establecimiento, el mantenimiento y la calidad de las relaciones interpersonales. Cuanta más alta es esa inteligencia en una persona, mejor gestiona sus propios estados emocionales y los de los demás (Goleman, 1995).



- **La reducción significativa o la evitación de problemas de comportamiento** como, por ejemplo, las conductas disruptivas, agresivas o antisociales, el abuso de drogas, la ansiedad o los síntomas de depresión.

Dado que la competencia emocional influye, como estamos descubriendo y seguiremos viendo, en todos los ámbitos de la conducta, **la Educación Emocional adopta el enfoque del ciclo vital** y propone un proceso educativo continuo y permanente que acompañe al individuo a lo largo de toda la vida, iniciándose en la educación infantil y prosiguiéndose en la etapa adulta. Existen, en efecto, numerosos estudios que demuestran la necesidad de desarrollar el bienestar social y emocional durante todo el ciclo vital por diversas razones. Citaremos algunas:

- En la infancia y la adolescencia (Denham, Brown y Domitrovich, 2010; Durlak *et al.*, 2011), por sus implicaciones en el rendimiento académico, la salud mental, las conductas disruptivas y el consumo de alcohol y drogas (Denham, Wyatt, Bassett, Echeverría y Knox, 2009).
- En la edad adulta, por sus implicaciones en el empleo (Healey, Knapp y Farrington, 2004) y el bienestar (Sánchez-Álvarez, Extremera y Fernández-Berrocal, 2015).
- En la familia, por sus implicaciones en la estabilidad y en las relaciones (Bisquerra, 2009).
- A una edad más avanzada (Bernarás, Garaigordobil y De las Cuevas, 2011; Navarro, Latorre y Ros, 2009), por diversos factores; por ejemplo, las personas mayores de 55 que puntúan alto en inteligencia emocional también puntúan alto en relaciones sociales, amabilidad y responsabilidad.

Afortunadamente, **las cualidades emocionales pueden aprenderse y desarrollarse** (Salovey y Mayer, 1990). Para trabajarlas, los autores citados en este párrafo proponen aplicar dos claves que también sustentarán el programa *Aprender a Ser*:

- El esfuerzo de **percibir conscientemente** las propias emociones y las de los demás.
- La atención para una mejor **gestión** de las propias emociones y un trato más consciente con las otras personas.

Terminaremos este epígrafe sobre el porqué de formar en Educación Emocional en la escuela argumentando que, dentro del actual marco de enseñanza, **basado en un aprendizaje significativo y funcional a partir del trabajo por competencias**, cobra especial protagonismo la dimensión emocional, puesto que subyace al desarrollo de todas las variables educativas y socioculturales contenidas en dichas competencias, convirtiéndose, así, en otra pieza clave de la formación integral del estudiante, al servicio de su incorporación a la vida adulta y laboral, de sus objetivos y metas, y de su bienestar.

1.1. Aclarando conceptos

Antes de adentrarnos en cómo trabajar la Educación Emocional en la escuela y la propuesta que para ello hacemos en *Aprender a Ser*, conviene aclarar algunos conceptos, tanto en general como en relación con el programa que aquí presentamos. Partiendo de los más generales a los más concretos, los hemos agrupado en tres categorías.

En primer lugar, distinguimos entre *inteligencia emocional*, *educación emocional* y *competencia emocional*:

- **Inteligencia emocional.** Se trata de un constructo propio del campo de la psicología, defendido por autores que, no obstante, lo abordan desde perspectivas diferentes (Salovey y Mayer, Goleman y Bar-On y Parker, entre otros). El concepto suscita un gran interés científico y no científico, y, si bien no hay aún consenso sobre su definición, optaremos por la que lo describe como la capacidad que tiene una persona para utilizar adecuadamente sus emociones y pensamientos, y conseguir aquello que se propone en los diferentes ámbitos y etapas de su vida.
- **Educación emocional.** A la educación emocional le corresponde la aplicación de las aportaciones y los resultados de la investigación psicológica previamente citada. Se trata de un proceso de innovación educativa que parte de las necesidades sociales y tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales que mejoren el bienestar personal y social (Bisquerra, 2003). «Es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona» (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007). Esto facilita desenvolverse mejor en las circunstancias de la vida, tales como los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas o la adaptación al contexto.
- **Competencia emocional.** Consiste en «la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia» (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007). Las competencias emocionales pueden ser de desarrollo técnico profesional o funcionales, o de desarrollo sociopersonal. En ambos casos, la competencia emocional pone el énfasis en el aprendizaje y el desarrollo, en la interacción entre persona y ambiente.

En segundo lugar, distinguiremos entre *emoción*, *sentimiento* y *estado de ánimo*:

- **Emoción.** Es una respuesta automática (fisiológica, conductual y cognitiva) a un estímulo interno o externo; las emociones constituyen un impulso para actuar y tienen una función adaptativa. Se distinguen emociones básicas y emociones compuestas.
 - **Las emociones básicas** son identificables en los seres humanos de todas las culturas y también en especies no humanas. Nacemos con ellas, son innatas. Ocurren de una forma automática y están totalmente asociadas con fenómenos fisiológicos del organismo. Cada una tiene su propia expresión asociada. Se trata de la alegría, la tristeza, el miedo, el enfado/la ira, el asco y la sorpresa (Damasio y Ekman, 1994).
 - **Las emociones compuestas** son el resultado de la combinación de diversos factores, entre los cuales están las emociones básicas, los sentimientos, los estados de ánimo y la propia interpretación de la realidad. Ejemplos de este tipo de emociones, también llamadas secundarias, serían la frustración, el aburrimiento o el entusiasmo.
- **Sentimiento.** Es el resultado de pasar una emoción al plano de la conciencia y de darnos cuenta de cómo nos sentimos y las sensaciones que estamos experimentando; los sentimientos implican y requieren de una interpretación y/o valoración subjetiva.
- **Estado de ánimo.** Es una forma de estar. Los estados de ánimo suelen ser estables, ya que su duración es prolongada en el tiempo. Afectan directamente a la visión/interpretación que la persona tiene del mundo. Un estado de ánimo se diferencia de una emoción en que es menos específico, menos intenso y más duradero, y en que no se relaciona directamente con un estímulo determinado.

En tercer lugar, distinguiremos entre *pensamiento*, *valor*, *habilidad*, *comportamiento* y *actitud*:

- **Pensamiento.** Es una idea que surge en nuestra mente.
- **Valor.** Los valores son los principios y las creencias que guían nuestro comportamiento y nuestras decisiones.
 - Un ejemplo de cómo se relacionarían estos dos conceptos es el siguiente: un amigo nuestro necesita que lo escuchemos. Nuestro pensamiento podría ser: «Ahora no tengo tiempo, tengo que preparar las clases de mañana». No obstante, como uno de nuestros valores es la amistad, antepondríamos nuestro amigo a nuestros intereses y nos sentaríamos a escucharlo.
- **Habilidad (saber).** Se trata de la capacidad necesaria para hacer algo.
- **Comportamiento (hacer).** Es la forma en la que actuamos.
- **Actitud (querer).** Es la expresión de nuestro estado de ánimo.
 - Un ejemplo de cómo se relacionarían estos tres conceptos es el siguiente: retomando la situación anterior, en la que se trata de escuchar activamente a un amigo, la habilidad sería saber escuchar, sin juzgar; sentarnos a hablar con nuestro amigo sería un comportamiento; y querer escucharlo, poniendo en ello toda nuestra atención, sería una actitud.

Los últimos ocho conceptos pueden representarse y relacionarse mediante la conocida imagen del iceberg, en la que las habilidades, las actitudes y los comportamientos quedan por encima del nivel agua porque **son fácilmente observables**, mientras que los sentimientos, los estados de ánimo, los pensamientos y los valores, imposibles de observar, a no ser que la persona quiera expresarlos o mostrarlos, **se mantienen ocultos**:



Llegados aquí, y tras haber hecho un rápido repaso del principal metalenguaje básico utilizado en el ámbito de la Educación Emocional, haremos la siguiente advertencia: teniendo en cuenta, por un lado, que se trata de un campo relativamente reciente, en continuo proceso de debate y revisión, incluyendo su terminología, y, por otro lado, que *Aprender a Ser* está pensado para quien aborda el apasionante mundo de las emociones, en este programa hemos optado por simplificar dicha terminología y hablar de **experiencia emocional**, entendida esta como un conjunto de emociones, sentimientos, estados de ánimo, habilidades, actitudes, valores y cualquier vivencia que «mueva» a los alumnos.

2. ¿Cómo enseñar Educación Emocional a los alumnos?

Los niños nacen con unas herramientas cognitivas rudimentarias que, con la madurez biológica y la estimulación desde su contexto inmediato, se van perfeccionando (Palacios, 2001). Dentro de ese *set* innato con el que nacemos los seres humanos, están también las emociones básicas o primarias (ver punto 1.1), las cuales son claramente identificables desde las primeras etapas de la niñez y tienen, como ya hemos comentado, un carácter marcadamente funcional y adaptativo para la supervivencia.

Del mismo modo que el niño va perfeccionando sus herramientas cognitivas en contacto con su entorno, también **va construyendo el significado de sus experiencias emocionales a partir de sus interacciones con las personas** que lo cuidan. Va elaborando, así, el concepto de sí mismo, la toma de conciencia de una realidad externa y su pensamiento (realidad interna). Los primeros años son decisivos en la construcción de la confianza en uno mismo, el sentido de la seguridad y la elaboración de las relaciones interpersonales. **El niño aprende constantemente del entorno en el que vive. Posteriormente, la escuela se encarga de ampliar dicho entorno.**

Las competencias o habilidades socioemocionales, por tanto, no se adquieren a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje tradicional, en el que el profesor le dice al alumno en qué consisten dichas competencias y él las memoriza y aprende. «**La enseñanza de estas habilidades depende de forma prioritaria de la práctica**, el entrenamiento y su perfeccionamiento, y no tanto de la instrucción verbal. Lo esencial es ejercitar y practicar las habilidades emocionales y convertirlas en una respuesta adaptativa más del repertorio natural de la persona» (Fernández Berrocal y Ruiz Aranda, 2008).

Tal será la premisa del programa *Aprender a Ser*, que los alumnos abordarán como un **proyecto de crecimiento personal**, trabajando sobre su educación emocional de una **forma experiencial**, progresiva y contextualizada (ver punto 4.1).

En lo que respecta a las **competencias o habilidades socioemocionales** propiamente dichas, y pese a las diferencias que presentan los distintos programas de desarrollo de la inteligencia emocional, según CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning), la organización más influyente en este campo educativo, todos tienen un objetivo en común: fomentar la adquisición de alguna de las cinco competencias (emocionales, cognitivas y comportamentales) principales, es decir, **el autoconocimiento, la gestión emocional, la conciencia social, las habilidades sociales y la toma de decisiones responsable**.

Otro punto de referencia ineludible en el ámbito de la educación emocional que hemos de mencionar aquí es la OCDE, que no solo abogó en su día por incluir las habilidades socioemocionales en el currículo escolar, al considerarlas esenciales para el bienestar del

individuo y el progreso social, sino que ha abierto su propia línea de investigación sobre dichas habilidades y cómo evaluarlas. Fruto de esos trabajos es el Modelo de las Cinco Grandes Destrezas (a su vez divididas en destrezas de segundo orden): **la apertura mental, el desempeño de tareas, la regulación emocional, la colaboración y la sociabilidad.**

En el caso de *Aprender a Ser*, la esencia de todo ese conjunto de competencias queda recogida en los cuatro bloques de contenido en los que se articula el programa (ver punto 4): el **autoconocimiento** (bloque «Me comprendo»), la **gestión emocional** (bloque «Me controlo»), la **empatía** o inteligencia social (bloque «Comprendo a los demás») y el **bienestar personal** (bloque «Me siento bien»).

Por otra parte, la evidencia acumulada sobre la efectividad de este tipo de programas (Durlak *et al.*, 2011) ha puesto de manifiesto la existencia de una serie de variables que influyen en los resultados positivos de los mismos. Son las siguientes:

- El programa debe estar basado en un marco conceptual sólido y partir de un modelo de Inteligencia Emocional determinado y explicitado.
- Ha de presentar unos objetivos claros, comprensibles y alcanzables por los alumnos.
- Tiene que cumplir los llamados criterios SAFE, es decir:
 - Incluir actividades coordinadas y conectadas para lograr el desarrollo de las competencias (*Sequenced*).
 - Proponer herramientas/actividades que permitan adquirir las nuevas habilidades de manera activa como, por ejemplo, el *role play*, el dibujo o la reflexión personal (*Active*).
 - Dedicar un tiempo específico y exclusivo, centrado en la práctica de dichas habilidades (*Focused*).
 - Orientarse al desarrollo de habilidades concretas de índole emocional y social, no generales (*Explicit*).
- El programa debe ser llevado a cabo por los propios docentes, no por personal externo.
- Tiene que reducir al máximo los posibles problemas de implementación, ofreciendo al profesor un buen material de apoyo.
- Ha de incluir, en lo posible, a todo el universo del centro escolar (todos los alumnos y profesores) y a las familias.

Todo lo cual se ha tenido muy presente, como se irá viendo a lo largo de esta Guía y, posteriormente, en el uso de los distintos componentes del programa, en la elaboración de *Aprender a Ser*.

Añadiremos, para terminar este epígrafe, que la labor del docente es, por su lado, esencial en la enseñanza de la Educación Emocional, ya que puede ayudar a entrenar las competencias socioemocionales en su propio centro educativo mediante estas dos estrategias:

- Enseñar de manera sistemática, aplicando él mismo las habilidades socioemocionales, de forma que los alumnos puedan integrarlas en sus hábitos de comportamiento.
- Establecer contextos de aprendizaje positivos, en los que prevalezca la seguridad, el respeto y el cariño, y se involucre a las familias.

3. ¿En qué consiste el programa educativo *Aprender a Ser*?

Aprender a Ser es un programa de Educación Emocional dirigido a los alumnos y profesores de Educación Primaria, a quienes convierte en protagonistas de un **trabajo completo sobre la experiencia emocional**, entendida esta, como ya hemos visto, como un conjunto de emociones, sentimientos, estados de ánimo, habilidades, actitudes y valores.

3.1. Marco teórico

El programa *Aprender a Ser* toma como referencia fundamental dos modelos teóricos:

- En primer lugar, el ya previamente citado modelo de educación emocional de **Bisquerra y Pérez** (2007), que interpreta la educación emocional como aquella acción educativa cuyo objetivo es desarrollar las competencias emocionales que contribuirán a un mayor bienestar personal y social del alumno. Este modelo incluye como competencias emocionales el conjunto de capacidades, habilidades, actitudes y conocimientos necesarios para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales: la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía personal, la inteligencia interpersonal y las habilidades de vida y bienestar.
- En segundo lugar, el modelo de **Petrides y Furnham** (2001), también llamado «modelo circular de la inteligencia emocional». Se trata del modelo rasgo por excelencia, pues a estos autores se debe precisamente la distinción teórica entre los diferentes modelos ya existentes. Este modelo se encuadra en el ámbito del estudio de la personalidad y las diferencias individuales, y propone cuatro factores componentes de la inteligencia emocional:
 - ▶ El bienestar
 - Autoestima
 - Felicidad rasgo
 - Optimismo rasgo
 - ▶ La emocionalidad
 - Percepción emocional (propia y de los demás)
 - Expresión emocional
 - Relaciones satisfactorias
 - Empatía
 - ▶ El autocontrol
 - Regulación emocional
 - Gestión del estrés
 - Impulsividad



- ▶ La sociabilidad
 - Conciencia social
 - Influencia emocional (en los otros)
 - Asertividad
- ▶ Adaptabilidad y automotivación (dos aspectos independientes de los cuatro factores anteriores, pero que se engloban dentro del concepto de inteligencia emocional).

La aportación de estos autores al estudio de la inteligencia emocional es muy valiosa, pues ofrece un modelo integrado y, por ello, representativo de las principales dimensiones socioemocionales de los modelos de inteligencia emocional más sobresalientes.

El modelo teórico en el que se fundamenta *Aprender a Ser* es una interpretación de estos y otros paradigmas secundarios (ver algunos de los demás autores citados en esta Guía), que nos han permitido generar un **modelo propio de programa integral para el desarrollo de las competencias socioemocionales**.

3.2. Objetivos

El programa educativo *Aprender a Ser* persigue dos tipos de objetivos: unos generales, relacionados con el propósito último de la inclusión de la Educación Emocional en las escuelas (ver punto 1); y otros más concretos, alineados con la selección y secuenciación de los contenidos en los que se plasma el programa (ver punto 4).

Entre los primeros, destacaremos los siguientes:

- **Potenciar el talento y el bienestar de los niños** a través del aprendizaje de las competencias socioemocionales. Esto incluye:
 - ▶ Aprender nuevos conceptos en materia de Educación Emocional.
 - ▶ Aprender nuevos comportamientos, pensamientos y emociones para conseguir los objetivos que cada uno se proponga.
 - ▶ Aprender un vocabulario emocional amplio que ayude a expresar adecuadamente las propias experiencias.
 - ▶ Aprender sobre uno mismo (quién soy y qué quiero).
 - ▶ Aprender a comprender a los demás y a relacionarse mejor con ellos.
 - ▶ Mejorar la actitud hacia los demás y, también, hacia el propio aprendizaje en el colegio.
 - ▶ Mejorar el bienestar individual de los niños.
- **Mejorar el clima** y la convivencia escolar en el aula y en el centro escolar.
- **Implicar a las familias**, dotándolas de información básica sobre el tema y haciéndolas partícipes de algunas actividades.
- **Mejorar el rendimiento académico** de los niños.
- **Ayudar a los docentes** a desarrollar nuevas competencias profesionales y nuevas formas de acercarse a los alumnos.



- **Prevenir problemas de comportamiento** tales como conductas disruptivas, agresivas o antisociales, abuso de drogas y posibles problemas emocionales (ansiedad, depresión...).

En cuanto a los objetivos de *Aprender a Ser* tal y como quedan concretados en el programa, mencionaremos los diez principales:

- **En relación con la Educación Emocional en general:**
 - Contribuir a mejorar el autoconocimiento del alumno y sus relaciones personales, favoreciendo, así, su desarrollo integral.
 - Generar un lenguaje basado en las emociones que beneficie el clima en el aula y la relación entre docente y alumnos.
 - Facilitar la conexión emocional con los alumnos para, de esa manera, potenciar su motivación por el aprendizaje.
 - Ayudar a desarrollar e interiorizar nuevos comportamientos, a través de una metodología basada en la experiencia y donde el alumno es el protagonista.
 - Generar nuevas perspectivas y ampliar el foco de atención de los alumnos para que puedan tomar decisiones adecuadas a lo largo de su vida.
 - Potenciar la confianza del alumno en sí mismo para favorecer su adaptación a los cambios.
- **En relación con el bloque dedicado al autoconocimiento («Me comprendo»):**
 - Trabajar las diferentes experiencias emocionales desarrollando un extenso vocabulario emocional para que los alumnos se comprendan mejor.
 - Entrenar la identificación de emociones, pensamientos y comportamientos como medio para alcanzar una sana autoexpresión emocional.
- **En relación con el bloque dedicado a la gestión emocional («Me controlo»):**
 - Proponer estrategias para ayudar a los alumnos a regular y gestionar sus emociones en el día a día.
 - Utilizar el *mindfulness* como herramienta de control de la impulsividad y la ira, y como estrategia para lograr estados de ánimo más calmados y adaptativos, así como una mayor conciencia y apreciación del momento presente.
- **En relación con el bloque dedicado a la empatía o inteligencia social («Comprendo a los demás»):**
 - Generar un entorno de respeto y confianza beneficioso para el aprendizaje, al entrenar la identificación y la comprensión de las emociones ajenas.
 - Desarrollar habilidades sociales básicas para favorecer el trabajo en equipo, la convivencia y el respeto tanto en el aula como en el centro.
- **En relación con el bloque dedicado al bienestar personal («Me siento bien»):**
 - Destacar la importancia de sentirse bien con uno mismo como punto de partida para enfrentarse a cualquier reto.
 - Potenciar el talento personal, trabajando las claves del bienestar tanto físico como mental.

4. Planteamiento del programa educativo *Aprender a Ser*

Para dar respuesta a los objetivos anteriormente enunciados, la propuesta del programa *Aprender a Ser* se plasma en un modelo concebido para desarrollarse a lo largo de varios niveles de aprendizaje (unas 36 horas por nivel), articulado, como ya hemos adelantado, en torno a cuatro ejes o bloques de contenido, cada uno de los cuales se centra en un aspecto concreto de la competencia socioemocional y se despliega en distintas habilidades:

- **El autoconocimiento («Me comprendo»)**. En este bloque se trabajarán la conciencia, la expresión y la comprensión emocionales. El punto de partida para el desarrollo de la inteligencia emocional está en la identificación y comprensión de nuestras emociones (y las ajenas), como único medio posible de aprender a gestionarlas de manera adecuada. El autoconocimiento nos permite reflexionar sobre cómo nos sentimos y la repercusión que nuestras emociones tienen en nuestro pensamiento y comportamiento (lo que llamamos el «ciclo emocional»).
- **La gestión emocional («Me controlo»)**. Se trabajan en este bloque la adecuada gestión de las emociones y el *mindfulness* como una de las principales herramientas para lograrlo. Se abordan aspectos relacionados con el control de la impulsividad y de emociones más difíciles de canalizar de forma positiva, como el miedo, la frustración, el aburrimiento o la envidia. También se presentará el ciclo emocional.
- **La empatía («Comprendo a los demás»)**. En este bloque, dedicado a la inteligencia social, se trabajan diversas habilidades sociales, tanto básicas (la escucha, la identificación emocional de los demás, el respeto, el perdón) como complejas (la cooperación, la amistad, la empatía propiamente dicha, el trabajo en equipo).
- **El bienestar personal («Me siento bien»)**. Este último bloque se centra en el desarrollo del bienestar personal y el autoconcepto (autoimagen, autoeficacia y autoestima). Se abordarán el sentido del humor, el agradecimiento, el esfuerzo, la perseverancia, la capacidad de disfrutar de las pequeñas cosas...

Aunque el programa atiende a todas estas competencias, *Aprender a Ser* hace especial hincapié en el autoconcepto, como base para afrontar los distintos retos que se le presentarán a la persona a lo largo de su vida, y la empatía, como base para desarrollar una buena relación con los demás.

4.1. Principales claves metodológicas

Aprender a Ser se apoya en seis elementos metodológicos que contribuyen a reforzar el aprendizaje social y emocional:

- Los alumnos trabajarán sobre su educación emocional de una forma experiencial, progresiva y contextualizada, abordando cada unidad del cuaderno (ver punto siguiente) como **un proyecto de crecimiento personal** y aplicando recursos educativos pensados para despertar su interés y ayudarlos a descubrir y gestionar sus propias experiencias emocionales.
- El **Cuaderno del alumno**, atractivo y con actividades que permiten entrenar las habilidades socioemocionales, combinando el trabajo y la reflexión personales con dinámicas de trabajo en equipo. Destacan en este elemento las denominadas «mascotas», que acompañarán a los alumnos en su recorrido por los bloques y cada una de las cuales es representativa del aspecto emocional trabajado:

- ▶ El **chimpancé** (bloque «Me comprendo»): los chimpancés son capaces de comunicarse con el lenguaje de signos, expresar tristeza, pedir perdón y ¡hasta mentir! Cooperan entre sí, protegen a las crías huérfanas, les encanta jugar y, como son muy sociables, enferman cuando están aislados. Son, además, de los pocos animales que comparten la capacidad del ser humano de ser consciente de sí mismo, como demuestra el hecho de que puedan reconocerse en un espejo.
- ▶ La **rana** (bloque «Me controlo»): las ranas son unos animales muy particulares. Son expertas en adaptarse al medio: nadan en el agua y saltan en la tierra, y algunas pueden cambiar el color de su piel. Sus movimientos son rápidos, pero también pasan mucho tiempo sentadas, prácticamente inmóviles. Y entonces, cuando están muy muy quietas, es fácil observar cómo se les infla la barriga, al tiempo que respiran de manera profunda y tranquila.
- ▶ El **ganso** (bloque «Comprendo a los demás»): los gansos vuelan formando una V para facilitar el vuelo de toda la bandada. Cuando un ganso se sale de la formación, siente la resistencia del viento y vuelve enseguida a la fila para beneficiarse del esfuerzo del compañero que va delante. Cuando el líder de los gansos se cansa, pasa detrás y otro ganso ocupa su lugar. Lo importante no es quien vaya delante, sino el objetivo del grupo.
- ▶ La **ballena** (bloque «Me siento bien»): las ballenas expresan emociones muy parecidas a las nuestras: alegría, tristeza, duelo... Son capaces de enseñar, aprender, jugar, cooperar y cuidar de sus compañeros heridos o enfermos. A veces, adoptan animales de otra especie. Viven en sociedades complejas con avanzadas formas de comunicación y su inteligencia fuera de lo común no deja ya lugar a dudas. También les encanta la música y pueden, incluso, ¡bailar al compás de una melodía!



- Una **unidad de libre creación** que el docente podrá elaborar a partir de la plantilla que encontrará en la web (ver más adelante) y cuyo objetivo es aprovechar y explicitar, como comentamos al final del punto 2, el impacto que la implicación del docente tiene en el proceso de enseñanza-aprendizaje de toda materia, pero más, si cabe, en el ámbito de la Educación Emocional. Esta unidad permitirá al profesor adaptar y reforzar los contenidos que su grupo de alumnos necesite en ese momento, y diseñar actividades para desarrollar las habilidades socioemocionales que considere oportunas.
- La **Caja de artefactos**, la cual contempla diferentes materiales y permite la ludificación (*gamification*) de las actividades que se desarrollan en el aula, fomentando el aprendizaje significativo a través del juego. Mención especial merecen dos de los artefactos:
 - La **Caja de las emociones**, donde los alumnos encontrarán agrupadas y definidas las emociones explícitamente trabajadas en cada nivel, con el fin de ir matizando el significado de cada una y de ir ampliando su vocabulario emocional. Esta Caja de las emociones se inspira en la conocida frase de la película *Forrest Gump*: «La vida es como una caja de bombones, nunca sabes lo que te va a tocar». La idea es «saborrear», identificar, expresar, aceptar y, si es necesario, gestionar cada emoción que nos vaya tocando.
 - **¡Te lo has ganado!**, un pequeño objeto, distinto según el nivel, para premiar el trabajo realizado y animar a los alumnos a recordar y aplicar en su día a día todo lo aprendido.
- Los **vídeos**, los cuales permiten complementar las actividades del cuaderno, así como adentrarse en los contenidos fundamentales y aclarar diferentes conceptos de manera visual y atractiva.
- La **evaluación** continua, a través de herramientas concretas que permiten la autoevaluación y coevaluación de los rasgos socioemocionales que se pretende entrenar en cada alumno.

4.2. La gestión de aula

Además de las señaladas anteriormente, *Aprender a Ser* ofrece al docente otra serie de claves que lo ayudarán en la gestión en el aula del trabajo propuesto a lo largo del programa:

- En las **Fichas del profesor**, el docente encontrará una serie de pautas didácticas para trabajar la Educación Emocional de una forma práctica, integral y significativa. Se le ofrecerán, asimismo, la descripción de todas las tareas y actividades propuestas en el cuaderno, sus soluciones y los tiempos aproximados de trabajo.
- En la **web SET VEINTIUNO**, el docente podrá consultar la presente Guía del programa *Aprender a Ser* (con el detalle de su fundamentación teórica), así como la Metodología de cada bloque de unidades (presentación, objetivos, etc.). También encontrará en la web un espacio ePortfolio donde subir las evidencias de sus alumnos, diversos recursos didácticos útiles para el desarrollo del programa (vídeos, enlaces de interés, documentos para imprimir, etc.) y la plantilla de la unidad de libre creación del cuaderno.

Por lo demás, el enfoque y desarrollo holístico de los contenidos facilita que los alumnos compartan experiencias de aprendizaje, aprendan investigando de forma colaboradora, conecten ideas previas con nuevas informaciones, resuelvan problemas, aporten soluciones y elaboren propuestas de trabajo y de indagación conjuntas que faciliten el desarrollo de su competencia socioemocional.

4.3. La evaluación

Una de las constantes de la innovación educativa actual es la necesidad de vincular la introducción de nuevas metodologías de aula a la evaluación de la calidad del aprendizaje que producen. Para que esto suceda, es imprescindible enfocar la evaluación desde una perspectiva que no se centre única y exclusivamente en medir resultados, sino en tratar de mejorar el desempeño del estudiante y de acompañarlo en el proceso de aprendizaje para saber en qué estadio del mismo se encuentra, dónde necesita llegar y cuál es la mejor manera de conseguirlo.

Cuando la evaluación se utiliza como una estrategia para el aprendizaje es preciso diversificar las herramientas, de manera que el alumno se involucre activamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Algunas de las herramientas que proponemos en *Aprender a Ser* son las siguientes:

- **ePortfolio:** es un instrumento de aprendizaje y evaluación que fomenta la reflexión sistemática del alumno sobre su proceso y sus logros. En la práctica de *Aprender a Ser*, dicho ePortfolio se materializa en un espacio previsto para el mismo en la web SET VEINTIUNO donde los alumnos podrán subir las evidencias recopiladas. A lo largo del cuaderno se señalarán las actividades más adecuadas para convertirse en evidencia del trabajo y el progreso realizados.
- **«¿Qué nos llevamos?»:** en esta sección del cuaderno (ver punto 5.1) se propone a los alumnos, tras reflexionar sobre lo que más interesante les haya parecido del trabajo llevado a cabo en cada bloque, una recogida de evidencias libre, además de una sencilla autoevaluación emocional. Es también el momento de la entrega del artefacto ¡Te lo has ganado! para recompensar y apreciar todo el esfuerzo realizado.
- **Otras:** además de las dos herramientas de evaluación señaladas, se ha dispuesto a lo largo del cuaderno una serie de recursos e instrumentos que ayudarán a los alumnos a reflexionar sobre sus propios aprendizajes y los de sus compañeros de una forma crítica y significativa (autorregistros, análisis de comportamientos antes/después, intercambio de *feedback* positivo, grupos de discusión para valorar actitudes y actuaciones tras un trabajo de equipo, reflexión individual o de grupo sobre posibles debilidades, fortalezas y estrategias para mejorar, etc.).



4.4. La atención a la diversidad y la inclusión

Para conseguir ese desarrollo integral de los alumnos que perseguimos, la escuela ha de lograr el difícil equilibrio de ofrecer una respuesta educativa a la vez comprensiva y diversificada, es decir: proporcionar una cultura común a todos los alumnos que evite la discriminación y la desigualdad de oportunidades, y respetar, al mismo tiempo, sus características y necesidades individuales. Así, aunque existen unas necesidades educativas comunes, compartidas por todos los alumnos, que hacen referencia a los aprendizajes esenciales para su desarrollo personal y socialización, y que son las que se recogen en el currículum escolar, no todos los alumnos se enfrentan con el mismo bagaje y de la misma forma a esos aprendizajes establecidos. Cada niño tiene capacidades, intereses, ritmos, motivaciones y experiencias propias que mediatizan su proceso de aprendizaje, haciendo que sea único e irrepetible.

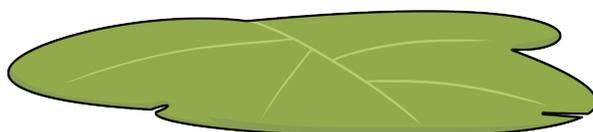
El concepto de diversidad nos remite al hecho de que cada alumno tiene unas necesidades educativas individuales propias y específicas, cuya satisfacción requiere una atención pedagógica individualizada, para poder acceder a las experiencias de aprendizaje necesarias para su socialización. De ahí, la creciente tendencia hacia un currículum abierto y flexible que permita dar respuesta al doble reto de la comprensividad y la diversidad.

Es evidente que la Educación Emocional tiene mucho que aportar al reto de atender de manera global a todo tipo de alumnos. Algunos, en particular aquellos que presentan necesidades educativas especiales, suelen presentar problemas emocionales relacionados con el sentimiento de fracaso generado por no poder seguir el ritmo «normal» del sistema o por sus dificultades para relacionarse con sus compañeros o por cualquier otro motivo que los haga sentirse diferentes.

Por tanto, la respuesta que deben dar los centros y, en concreto, los docentes, es conseguir que todos los alumnos se sientan incluidos, reconocidos y aceptados, proporcionándoles un entorno que facilite su bienestar y un clima en el aula que los ayude a integrarse de manera positiva con sus compañeros, lo que redundará en una mayor capacidad de aprendizaje.

Se trata, según palabras de Bisquerra (2011), de pasar de la educación afectiva a la educación del afecto. Necesitamos educar el afecto, trabajando las emociones. Hacerlo como estrategia educativa, donde la diversidad es vista como un elemento enriquecedor del proceso de enseñanza-aprendizaje, con el objetivo de que los alumnos aprendan unos de otros, independientemente de sus condiciones personales, sociales y culturales.

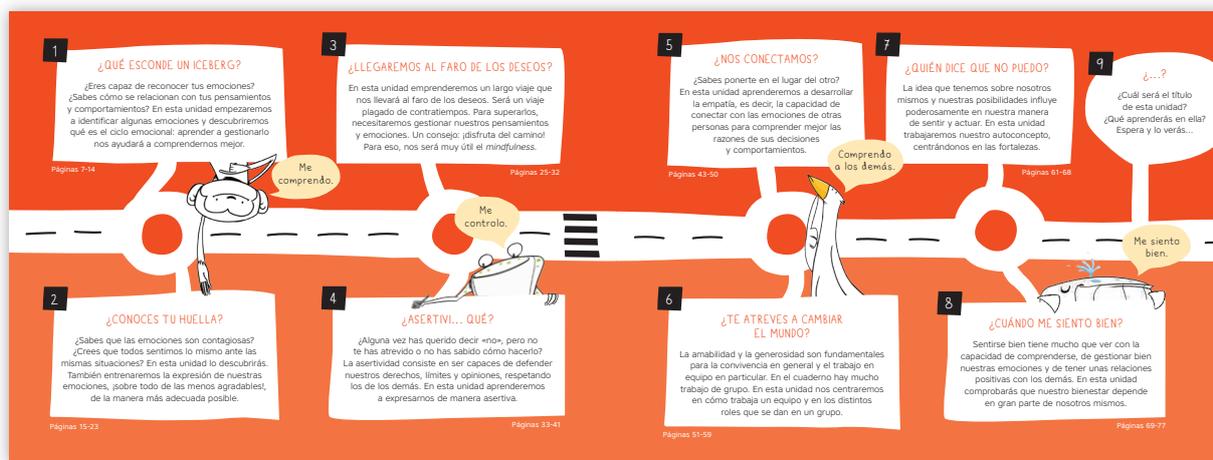
Trabajar hacia la adquisición de competencias socioemocionales en todas las etapas escolares podría compararse con el condimento que le echamos a la comida para aumentar su sabor o el pegamento que necesita un mueble para mantenerse robusto y en pie. El desarrollo socioemocional potencia el aprendizaje de todos los alumnos, incidiendo directamente en su propia autoeficacia y en un clima de aula adecuado para favorecer el aprendizaje de cualquier materia.



5. ¿Cómo trabajar los contenidos de *Aprender a Ser*?

5.1. Secuencia didáctica

El Cuaderno del alumno consta de **ocho unidades, dos por cada uno de los bloques de contenido**. Además, y como ya ha quedado mencionado, se le ofrece al docente la posibilidad de añadir una última **unidad de creación propia**, a partir de la plantilla que encontrará en la web. Los alumnos descubrirán esta estructura y un resumen del contenido de cada unidad en el **Itinerario** o índice con el que se abre el cuaderno.



Cada bloque de unidades comienza con una página de apertura, en la que los alumnos se familiarizarán con el **contenido del bloque y su mascota**, y cierra con una doble página en la que se ofrecen, por un lado, diversas actividades para **«anclar» los aprendizajes** y, por otro, una sección titulada «¿Qué nos llevamos?» donde expresar y **evaluar de manera personal** todo lo aprendido en cada bloque y **recopilar las evidencias** más significativas para subirlas al ePortfolio de la web.

Todas las unidades se desarrollan según una misma secuencia, que los alumnos encontrarán explicitada a continuación del Itinerario:



	<p>Para estar en «otra onda», ejercicios originales y divertidos para centrar la atención de los alumnos.</p>
 <p>Sentir</p>	<p>Para aprender a reconocer e identificar emociones, en nosotros mismos y en los demás.</p>
 <p>Pensar</p>	<p>Para comprender por qué nos sentimos como nos sentimos y descubrir que pensar de una manera u otra puede suponer una gran diferencia en nuestras vidas.</p>
 <p>Actuar</p>	<p>Para aprender practicando, ejercicios para interiorizar lo aprendido y aplicarlo en el día a día.</p>
 <p>Reflexionar</p>	<p>Para promover la reflexión personal y de grupo sobre todo lo aprendido y poner en práctica las habilidades socioemocionales trabajadas.</p>

En la secuencia quedan, asimismo, recogidos los iconos mediante los cuales se destacan determinadas actividades:

	<p>Actividad con material de la Caja de artefactos.</p>
	<p>Actividad para subir al ePortfolio de la web SET VEINTIUNO.</p>
	<p>Actividad de grupo para «anclar» y recordar mejor todo lo aprendido.</p>
	<p>Actividad a partir de un vídeo de la web SET VEINTIUNO.</p>
	<p>Actividad de debate o exposición oral.</p>
	<p>Añadimos aquí este último icono, exclusivo de las Fichas del profesor, para indicar al docente la existencia de recursos complementarios sugeridos en la web SET VEINTIUNO.</p>

5.2. Metodología de cada unidad

Las secciones en las que se desglosa cada unidad proponen distintas formas de trabajar los contenidos:

- La **página de apertura** de cada bloque contiene un texto introductorio sobre el contenido que se va a trabajar, una breve justificación de la mascota elegida para el bloque y por qué, y una atractiva ilustración del animal en el que se inspira la mascota. El objetivo es comentar todo ello de forma libre con los alumnos para **generar interés y expectativa** hacia el aprendizaje por realizar.
- La sección «**Wake up!**» consiste fundamentalmente en un ejercicio diferente y divertido cuyo objetivo es **despertar el cerebro emocional** de los niños, poniéndonos en «otra onda», y ayudarlos a relajarse y a adoptar una actitud receptiva hacia el trabajo de la unidad. Será necesario, a menudo, contar con elementos lúdicos, como una pelota, una selección musical... Se sugiere fomentar un intercambio libre de opiniones y emociones a partir de la fotografía y el texto que la acompaña.

- La sección «**Sentir**» está dedicada a identificar distintas emociones. Este ejercicio es, de hecho, la base de la Educación Emocional: **identificar las emociones, propias y ajenas**, nombrarlas y tomar conciencia de las que nos benefician o no. Todas las emociones explícitamente trabajadas en el cuaderno se recogen, con sus definiciones, en el artefacto Caja de las emociones, al cual se harán reenvíos desde el Cuaderno del alumno o desde las Fichas del profesor.

- En la sección «**Pensar**» tenemos la parte más racional del proceso, pues se trata de **analizar los pensamientos** que nos generan determinadas situaciones, incluyendo las experiencias emocionales evocadas o experimentadas durante las actividades propuestas en el cuaderno, y de reflexionar sobre si nos ayudan a conseguir nuestros objetivos o, al contrario, nos limitan y entorpecen.

Pensar

1 Vamos a entrenar la empatía y el trabajo en equipo a partir de un debate. Empecemos preparando el tema y los argumentos.

La influencia de las redes sociales en las relaciones sociales.
Ventajas e Inconvenientes

¿Cuándo las personas están conectadas a una red social, ¿DE QUÉ ESTÁN «DESCONECTADAS»?

46 | Unidad 5 • ¡Nos conectamos!

a) Individualmente, reflexiona unos minutos sobre el tema y anota algunas ideas.

RR. SS. Y RELACIONES SOCIALES: VENTAJAS

RR. SS. Y RELACIONES SOCIALES: INCONVENIENTES

b) Ponte con los compañeros con los que trabajaste en la página 43 y comparte con ellos tus ideas. De entre todas, hay que elegir cuatro ventajas y cuatro inconvenientes.

RR. SS. Y RELACIONES SOCIALES: VENTAJAS

RR. SS. Y RELACIONES SOCIALES: INCONVENIENTES

c) El grupo elige y prepara varios argumentos para defender las dos posturas: ventajas e inconvenientes.

d) Cada grupo nombra a dos portavoces que saldrán a exponer la influencia de las RR. SS. en las relaciones sociales.

Portavoz 1 (a favor):

Portavoz 2 (en contra):

e) Por último, los miembros del grupo ayudarán a los portavoces a ensayar su exposición. Los argumentos se ordenarán según este guion.

1 INTRODUCCIÓN
2 CUERPO
3 CONCLUSIÓN

47 | Pensar

- En función de las emociones y los pensamientos generados por las distintas circunstancias, actuamos de una forma u otra, y elaboramos planes y **estrategias para adecuar nuestro comportamiento**, de manera que resulte lo más eficaz posible para nosotros. Esto es lo que se trabajará en la sección «**Actuar**».

Actuar

La comunicación verbal = lo que decimos (el contenido, el mensaje)

La comunicación no verbal = cómo lo decimos (los gestos, las expresiones, el tono de voz, la postura...)

1 Cada portavoz tendrá dos minutos para exponer sus ideas y cuidará tanto la comunicación verbal como la no verbal.

2 Después de las exposiciones, responde a las siguientes preguntas.

a) ¿Qué portavoz crees que ha transmitido mejor su mensaje?

b) Para ser un buen orador, ¿qué te parece más importante, la comunicación verbal o la no verbal?

3 Individualmente, anota lo que crees que han hecho bien los portavoces de tu grupo y aquello que podrían mejorar.

FEEDBACK POSITIVO

Portavoz 1 Portavoz 2

FEEDBACK DE MEJORA

Portavoz 1 Portavoz 2

* Si has sido uno de los portavoces, intenta autoevaluarte.

4 Ahora, reflexiona sobre los siguientes aspectos.

a) ¿Cómo te sientes tú cuando alguien te dice en qué puedes mejorar?

b) ¿Cómo prefieres que te lo digan?

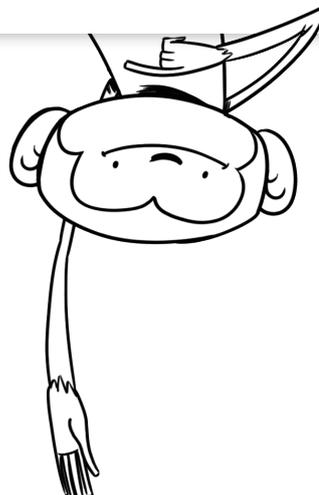
c) ¿Cómo crees que se sentirán los portavoces del grupo cuando les des tu feedback?

5 Teniendo lo anterior en cuenta, comparte tu feedback con los portavoces de tu grupo.

6 Por último, hayas sido portavoz u oyente, describe brevemente cómo te has sentido durante el debate.

48 | Unidad 5 • ¡Nos conectamos!

49 | Actuar



- En la sección «**Reflexionar**» se anima a los alumnos a **evaluar** el resultado de sus acciones y si van consiguiendo sus retos y objetivos, lo cual retroalimenta su sentimiento de seguridad y genera emociones agradables y pensamientos positivos, convirtiendo sus comportamientos en hábitos beneficiosos.

Reflexionar

- 1 Piensa en un conflicto que hayas tenido hace poco con algún compañero.
- 2 Ahora, lee y relaciona los siguientes comportamientos. ¿Cuáles serían útiles para resolver el conflicto y cuáles lo empeorarían?
- 3 ¿Cómo actuarías ahora? ¿Cambiarías en algo tu comportamiento hacia ese compañero?
- 4 ¿Qué es lo que más te ha gustado del trabajo en grupo en esta unidad? ¿Y lo que menos?

ACERCAN POSTURAS

- Hablar con él/ella.
- Dejar de hablar con él/ella.
- Decirle cómo me siento yo.
- Comprender sus sentimientos.
- Entender su punto de vista o perspectivas.

ALEJAN POSTURAS

- Quejarse al profesor.
- Castigar a otros compañeros para que se pongan de mi parte.

La empatía es la clave para conectar con los demás. Basta con preguntarnos qué puede estar sintiendo o pensando la otra persona, y ya nos habremos acercado mucho a su postura.

- La página de cierre de cada bloque, titulada «¿**Qué nos llevamos?**», propone, como ya se ha dicho, una recogida de **evidencias** libre por parte del alumno, una sencilla **autoevaluación emocional** y la entrega del artefacto ¡Te lo has ganado! correspondiente al bloque trabajado.

Resume a tu manera (con un texto, un dibujo, una foto, un collage...) lo que te haya parecido más interesante de estas dos unidades; puede ser algo que hayas aprendido o experimentado, una anécdota del trabajo en grupo, algo que quieras recordar... Después, valora cómo te has sentido a lo largo de estas páginas. Por fin, selecciona las evidencias que más te gusten para subirías a la web SET VENTUNO.

Alegre

Triste

Confuso/a

Enfadado/a

Sorprendido/a

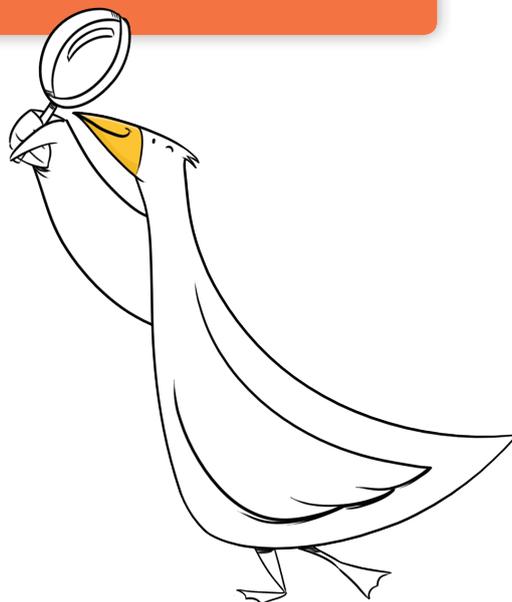
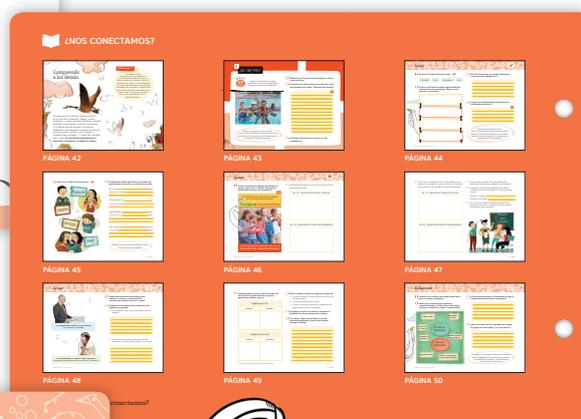
No olvides tu artefacto ¡Te lo has ganado! por todo el trabajo realizado para comprender mejor a los demás.

Por otra parte, en la metodología de cada unidad se han privilegiado ciertas formas de trabajar que destacamos a continuación:

- El fomento de la **reflexión** como eje central del aprendizaje: grupos de discusión y reflexiones tanto grupales como individuales que ayuden a enriquecer el autoconocimiento y las habilidades socioemocionales, así como a comprender todo lo relacionado con las experiencias emocionales.
- El análisis de **casos reales**, poniendo a los alumnos en situaciones en las que experimentar emociones concretas.

- La utilización del **juego** como metodología de aprendizaje significativo.
- El **trabajo en equipo** como herramienta de adquisición de habilidades, transversal a todo el programa.
- La puesta en común y la expresión de emociones de manera asertiva, practicando el **respeto** y la escucha activa.
- La lectura y el comentario en gran grupo de breves **«píldoras de reflexión»** insertadas puntualmente en las páginas del cuaderno para reforzar o profundizar algún aspecto particular.

Terminaremos esta descripción de la metodología de cada unidad recordando al docente que en las **Fichas del profesor** (ver punto 4.2), cuya estructura es paralela a la del cuaderno, encontrará toda la información necesaria para abordar y trabajar estas páginas, además de tres fichas particulares para facilitar su labor en cada unidad: una introducción a la misma, una miniatura de las páginas del cuaderno y una recopilación de las emociones específicamente trabajadas en dicha unidad.



6. ¿Cómo tiene que trabajar el docente?

Como ya hemos comentado previamente, los docentes tienen un gran impacto en el desarrollo de sus alumnos y en el funcionamiento de sus clases. Así, aquellos que logran crear un clima adecuado de aprendizaje, fomentando relaciones de influencia y proximidad, consiguen en general mejores rendimientos académicos.

El programa *Aprender a Ser* busca contribuir a crear ese entorno favorable de aprendizaje, trabajando fundamentalmente el autoconocimiento y las relaciones sociales saludables, y proponiendo al docente un doble rol:

- En primer lugar, el rol de facilitador para el adecuado funcionamiento del itinerario y contenido propuesto por el programa, con el apoyo de la presente Guía, la Metodología de cada bloque de unidades y las Fichas del profesor. Más que de dirigir y trasladar conocimientos en una única dirección profesor-alumno, se trata de un rol de mediador. Muchas de las actividades propuestas en los cuadernos no requieren una respuesta correcta o incorrecta, sino una reflexión más o menos acertada y profunda que lleve al alumno y al grupo a ampliar su nivel de autoconocimiento. Lo importante es, pues, que el profesor genere un entorno de confianza y seguridad para que esa reflexión pueda tener lugar de manera natural, sin limitaciones, pero siempre con respeto.
- En segundo lugar, el rol como modelo de comportamiento, valores, creencias y habilidades, ya que, en la adquisición de todo ello por parte de los alumnos, hay un gran porcentaje de aprendizaje por imitación. Educadores, padres, hermanos y amigos sirven como modelos de comportamiento.

En ese sentido, con frecuencia se ha dado por sentado que los docentes (y los padres) son expertos en esas habilidades y se les ha demandado que desarrollen una educación integral en sus alumnos, aumentando el peso de la responsabilidad que ya tienen. No obstante, no siempre se los ha dotado de los medios necesarios para ello, es decir, de una formación adecuada que les enseñe cómo desarrollar estas nuevas competencias en la escuela y que, al mismo tiempo, les aporte estrategias de afrontamiento en su propia tarea como docentes. Es por ello que sugerimos, a continuación, algunas pautas de comportamiento para facilitar el desarrollo del programa *Aprender a Ser* en el aula:

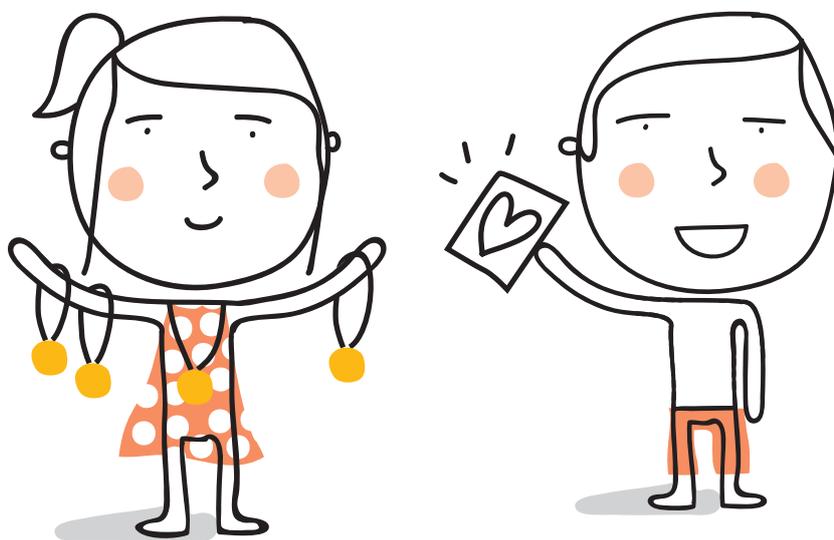
- Mostrar una actitud positiva en el desarrollo de las actividades del programa, practicando lo que llamamos «la mirada apreciativa hacia el alumno», es decir, poner el foco en sus recursos, fortalezas y posibilidades, en vez de en lo que le falta o en sus debilidades. Esta forma de ver-mirar logra que los alumnos respondan a nuestras expectativas y pongan en práctica todos esos recursos y posibilidades, lo que en última instancia les permite aumentar su nivel de autoeficacia y autoestima, objetivo fundamental de *Aprender a Ser*.
- Generar confianza, respeto y complicidad (en algunas actividades se propondrá la participación del propio docente).
- Intentar ser un modelo para los alumnos en cuanto a la identificación, expresión y gestión de las propias emociones y de las de los demás.
- Practicar la escucha activa en el desarrollo de las actividades propuestas y en general con los alumnos.

- Procurar interesarse y tener curiosidad por descubrir otros aspectos de los alumnos, lo que hará que podamos comprenderlos y ayudarlos mejor a desarrollarse académicamente y como personas.
- Celebrar y reconocer los logros individuales y de grupo para fomentar una actitud de aprendizaje constante.
- Comprometerse con el programa y participar en la elaboración del mismo a través del diseño e implementación de la Unidad 9 de libre creación.

7. ¿Qué trabajamos en los cuadernos de *Aprender a Ser*?



APRENDER A SER + 6 AÑOS		
Bloques	Conceptos	Contenidos
Me comprendo	Conciencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de emociones básicas
	Expresión emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión emocional no verbal (facial, tono y volumen de voz)
Me controlo	Gestión emocional	<ul style="list-style-type: none"> • El miedo y la tristeza • Control de la impulsividad
	<i>Mindfulness</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mindfulness</i> (1)
Comprendo a los demás	Habilidades sociales básicas	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación y práctica del respeto, el perdón y el agradecimiento • Identificación de emociones ajenas
Me siento bien	Autoconcepto	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima
	Bienestar	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de las cosas que nos hacen sentir bien



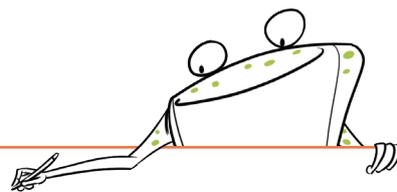


APRENDER A SER + 8 AÑOS

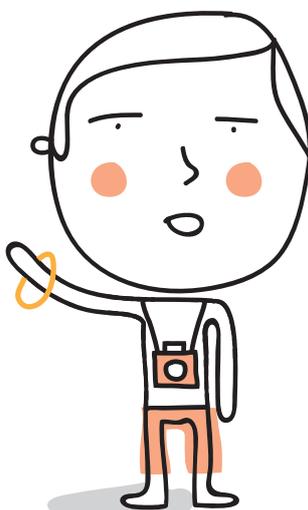
Bloques	Conceptos	Contenidos
Me comprendo	Conciencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> Identificación de emociones básicas y compuestas
	Expresión emocional	<ul style="list-style-type: none"> Expresión emocional verbal y no verbal (corporal)
	Comprensión emocional	<ul style="list-style-type: none"> Diferencia entre emoción y pensamiento La valentía: identificación, expresión y comprensión (miedo, cobardía, inseguridad)
Me controlo	Gestión emocional	<ul style="list-style-type: none"> El entusiasmo, el aburrimiento, la frustración y la envidia
	<i>Mindfulness</i>	<ul style="list-style-type: none"> <i>Mindfulness</i> (2)
Comprendo a los demás	Habilidades sociales básicas	<ul style="list-style-type: none"> Respetar y perdonar Identificación de emociones ajenas
	Habilidades sociales complejas	<ul style="list-style-type: none"> Cooperación, amistad
Me siento bien	Autoconcepto	<ul style="list-style-type: none"> Autoeficacia («Soy capaz», «Confío en mí»)
	Bienestar	<ul style="list-style-type: none"> Hábitos saludables El esfuerzo y la perseverancia



APRENDER A SER + 10 AÑOS



Bloques	Conceptos	Contenidos
Me comprendo	Conciencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de emociones compuestas • Emociones colectivas • Diferencias individuales ante una misma situación
	Expresión emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión beneficiosa e inadecuada
	Comprensión emocional	<ul style="list-style-type: none"> • El ciclo emocional (emoción, pensamiento y comportamiento) • Comprensión emocional • Autoconocimiento
Me controlo	Gestión emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación y comportamiento asertivos • Gestión del conflicto
	<i>Mindfulness</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mindfulness</i> (3)
Comprendo a los demás	Habilidades sociales básicas	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa
	Habilidades sociales complejas	<ul style="list-style-type: none"> • Empatía, trabajo en equipo, amabilidad, generosidad
Me siento bien	Autoconcepto	<ul style="list-style-type: none"> • Autoimagen, autocrítica • El esfuerzo y la tolerancia a la frustración • Resiliencia
	Bienestar	<ul style="list-style-type: none"> • Sentido del humor, disfrute, optimismo, perseverancia, agradecimiento, amabilidad y ayuda a los demás





**SET
VEINTI
UNO**

setveintiuno.com