



Castilla-La Mancha

# *Creciendo en* **PREVENCIÓN**



  
fundación  
**elecnor**

Prevención de Riesgos emocionales  
“El viaje de las emociones”

# Contenido

---

0. Contexto
1. ¿Qué es la educación emocional?
2. ¿Cómo proponemos llevarla al aula?
3. Introducción
4. **ACTIVIDAD CENTRAL.**
5. Justificación.
6. Objetivos
7. “La regla de las tres Ps”.
8. Descripción.
9. Metodología.
10. Visión del grupo Elecnor.
11. Queremos dar un paso más.
12. Bibliografía.



# Contexto

---

La educación emocional constituye un aspecto a abordar en la etapa de educación en todas las materias, sin perjuicio de un tratamiento específico, con el que poder aproximar el tema al aula.

Desde la **Consejería de Educación, Cultura y Deportes de Castilla-La Mancha** queremos facilitar a los centros educativos el inicio de este camino, difundiendo esta guía didáctica elaborada por la Fundación Elecnor para que nuestro alumnado pueda conocer y manejar sus emociones, favoreciendo así su desarrollo personal.



# ¿Qué es la educación emocional?

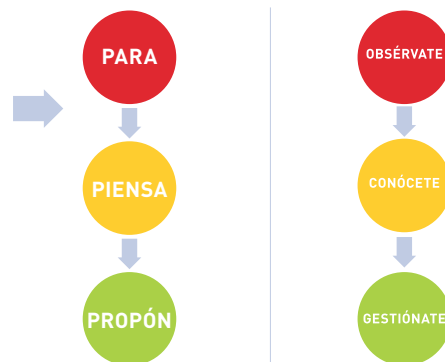
La **Educación emocional** es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con el objetivo de capacitar al alumnado para la vida y asegurar su bienestar personal y social.

Las emociones forman parte esencial de nuestra vida y nos impulsan a actuar, por este motivo es imprescindible saber cuáles son, identificarlas y, por supuesto gestionarlas. Esta es la base de esta guía didáctica:

- 1.- **¿Qué son las emociones?**
- 2.- **¿Cuáles son y cómo identificarlas?**
- 3.- **La empatía**
- 4.- **La gestión de las emociones.**



El proyecto se adapta a la prevención y protección integral de salud, en especial al ámbito EMOCIONAL, basada en la regla de las 3 Ps (**Para, piensa y propón**) y su aplicación en el aspecto emocional: **obsérvate, conócete y gestiónate.**





# ¿Cómo proponemos llevarla al aula?

## ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

Necesidad de un nuevo proyecto educativo adaptado a la situación.



## REDEFINIR OBJETIVOS REDEFINIR CONTENIDOS



## NUEVA PROPUESTA

Entorno digital

Contacto con el centro

Apoyo al profesorado.

## Desarrollo del proyecto

### ETAPA 0



Tras el contacto establecido con instituciones, centros, docentes y especialistas, **estudiamos las necesidades del alumnado, docentes y centros.**

### ETAPA 1



Nuestro equipo (Pedagogía, magisterio y psicología) **desarrollan los objetivos, metodología y contenidos de la propuesta educativa.**

### ETAPA 2



La propuesta educativa se presenta al **equipo técnico de la Consejería de Educación de diferentes Comunidades Autónomas** para su análisis, aportación y corrección.

## Análisis y corrección

### ETAPA 3



Se **redefinen las actividades, el material y la herramienta** de trabajo siguiendo las indicaciones técnicas y se acuerda el plan de actuación.

### ETAPA 4



Se **presenta** el proyecto, **de forma colectiva**, a los centros educativos mediante una comunicación escrita e invitación a webinars.

## Inicio de las intervenciones

### ETAPA 5



Se contacta con cada docente para realizar una asesoría individualizada y se comienzan a realizar las intervenciones con el apoyo de nuestro equipo.

## Fin de las intervenciones

### ETAPA 6



Se realiza un análisis de los resultados y el alcance del proyecto y se entrega un informe de actuación.



# Alcance

## Impacto del proyecto

El objetivo cuantitativo del proyecto creciendo en prevención emocional tiene la intención de alcanzar un impacto mínimo de 50 centros.



50

CENTROS



5.000

ALUMNOS/AS



Se ha realizado un especial seguimientos a:

- Centros de **Educación Especial**
- A los Centros Rurales Agrupados
- A los colegios que han optado por elegir este proyecto educativo como **Proyecto de Centro**





# Introducción

---

**CRECIENDO EN PREVENCIÓN** está dirigido al alumnado de **3º, 4º y 5º de Educación Primaria** y propone a su profesorado, a través de una **aplicación digital, una unidad didáctica de educación emocional**.

A través de juegos, el alumnado tendrá la posibilidad de analizar sus propios aprendizajes, de conocer y reconocer en situaciones cotidianas las **Reglas de Prevención (Para, Piensa, Propón)** para extrapolarlas a su situación actual e identificar la importancia de la prevención y la protección emocional en los entornos llamados "**Las tres Cs**": **Casa, Calle y Colegio**.





Pretendemos recuperar el **juego y la comunicación como herramientas necesarias para el desarrollo del alumnado.**

Por eso, en este proyecto, el juego aúna, a través de diferentes dinámicas, nuevos aprendizajes relacionados con los conocimientos previos del alumnado.

Además, el alumnado puede acceder a la aplicación **desde cualquier punto en el que tengan conexión a Internet**, favoreciendo la inclusión de la unidad didáctica de diferentes maneras: bien **en clase** con el profesor dirigiendo, bien como trabajo para realizar **en casa** en horario lectivo o fuera del mismo. Esta versatilidad metodológica, así como la importancia del contenido, hace que este proyecto pueda ser utilizado por cualquier centro educativo.



Para aquellos centros en los que conexión a Internet sea deficiente, también se ha creado una aplicación que no requiere el acceso a la red.

Con esta propuesta se pretende:

**Sensibilizar** al alumnado, y a los docentes, sobre la importancia de la orientación educativa y la gestión emocional en todas las áreas y facetas de sus vidas con el fin de que puedan incorporar estos aprendizajes en su vida diaria y en su futuro profesional.

**Facilitar** recursos educativos al profesorado y alumnado que permitan trabajar la importancia de la gestión emocional en los contextos más cotidianos del alumnado: casa, calle y colegio.

**Promover** la gestión emocional en su contexto familiar a través de la implicación y participación de las familias en el proceso educativo y formativo del alumnado.





# Acción educativa

**ACTIVIDADES  
PREVIAS**



50 MINUTOS

**ACTIVIDAD  
CENTRAL**

(DIGITAL)



**ACTIVIDADES  
POSTERIORES**





# Justificación

## LAS COMPETENCIAS EN EDUCACIÓN

La educación y la mejora de los sistemas educativos están en la agenda internacional actual y cada día más, se incita a participar a todos los agentes sociales para potenciar programas innovadores y que vayan más allá de los contenidos curriculares tradicionales. Los sistemas educativos actuales, por lo tanto, persiguen **el objetivo de una educación integral** que no solo den respuesta a aprendizajes procedimentales y conceptuales, sino también a potenciar las **competencias necesarias para poder desarrollar la personalidad del alumnado y favorecer su inclusión en sociedades democráticas.**

Este camino hacia una educación más integral que comenzó en 1996 a partir del informe de **Jaques Delors** para la UNESCO, titulado “*La educación encierra un tesoro*” en el que se señalaba cómo “*la educación tiene la misión de permitir a todos, sin excepción, hacer fructificar todos sus talentos y todas sus capacidades de creación, lo que implica que cada uno pueda responsabilizarse de sí mismo y realizar su proyecto personal*”. En este informe, clave para la educación

del siglo XXI, **Delors** apunta como uno de los pilares fundamentales de la educación la necesidad de que los sistemas educativos incluyan el concepto de “**aprender a ser**”, siendo la escuela un vehículo fundamental para la realización personal y colectiva de los y las menores.

En esta misma línea, a finales del siglo XX la **OCDE** (*Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico*) comienza a poner el foco en la *educación comparada de los diferentes sistemas educativos* a través del rendimiento académico escolar con las pruebas **PISA**. Para ello, establece un conjunto de competencias básicas a medir, más allá de los conocimientos conceptuales del alumnado. Desde la **OCDE** a través del **Proyecto de Definición y Selección de Competencias (DeSeCo)** en 2003 se define el concepto de competencia como “*la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada*” y “*supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz*”.

En este sentido, y aludiendo a un concepto más integral de la educación, desde la **Constitución Española de 1978** ya se advierte en el artículo 27.2 que “*La*



*educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana en el respeto a los principios democráticos de convivencia y a los derechos y libertades fundamentales” y es, a partir de 2006 cuando las diferentes leyes educativas ponen de manifiesto las recomendaciones internacionales en cuanto a la reorganización de los sistemas educativos a través de las competencias para conseguir llegar al objetivo constitucional ya mencionado.*

En la **LOMLOE (2020)** se explica textualmente: *“Garantizar una formación adecuada pasa necesariamente por proporcionar una formación integral, que se centre en el desarrollo de las competencias, y que sea por una parte equilibrada, porque incorpora en su justa medida componentes formativos asociados a la comunicación, a la formación artística, a las humanidades, a las ciencias y a la tecnología y a la actividad física y, por otra, en la medida en que avanza la escolaridad pueda ir proporcionando la formación básica imprescindible para seguir formándose.”*

La **LOMCE (2013)**, hace especial referencia a este concepto de educación integral en el preámbulo, dotando de valor, no solo a las habilidades cognitivas, sino a las llamadas *“soft abilities”* en inglés o **habilidades no cognitivas en castellano**. En esta línea, la **LOMCE** subraya que “las habilidades cognitivas, siendo imprescindibles, no son suficientes; es **necesario adquirir desde edades tempranas competencias transversales**, como el pensamiento crítico, la gestión de la diversidad, la creatividad o la capacidad de comunicar, y actitudes clave como la confianza individual, el entusiasmo, la constancia y la aceptación del cambio. La educación inicial es cada vez más determinante por cuanto hoy en día el proceso de aprendizaje no se termina en el sistema educativo, sino que se proyecta a lo largo de toda la vida de la persona”. Por ello, y teniendo en cuenta las competencias claves ya dictadas desde 2006 en la **LOE** (la anterior orgánica de educación en España) y la **Teoría de las Inteligencias Múltiples** del psicólogo e investigador de la Universidad de Harvard, **Howard Gardner** que lleva desarrollando desde la década de los 80 del pasado siglo, las competencias clave que actualmente estructuran la educación en España son las siguientes:

- **Comunicación lingüística**
- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología**
- **Competencia digital**



- **Aprender a aprender**, que incluye, entre otras habilidades, la de tener el conocimiento adecuado sobre distintas estrategias posibles para afrontar tareas, saber las estrategias de planificación, supervisión y evaluación de las tareas o tener la percepción de auto-eficiencia y confianza en sí mismo.
- **Competencias sociales y cívicas**
- **Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor**
- **Conciencia y expresiones culturales**

Todo esto confirma que, en la actualidad, la educación, a través de los sistemas educativos, pretende que el alumnado aprenda conocimientos específicos, y también aprenda habilidades, capacidades y actitudes que favorezcan su integración en la sociedad y les haga ser personas críticas y reflexivas. En este sentido, y teniendo en cuenta lo tratado anteriormente, el autoconocimiento, gestión de emociones, la toma de decisiones y la reflexión sobre su responsabilidad individual y colectiva son temáticas a tratar en el ámbito educativo y que deben de abordarse para su propio desarrollo.

### **LA EDUCACIÓN ES UNA CUESTIÓN DE TODA LA CIUDADANÍA**

Como ya hemos podido poner en relevancia en el epígrafe anterior, **la transformación de la educación es una realidad** que ha ido filtrándose poco a poco en los últimos 20 años. Uno de los puntos más relevantes de esta revolución educativa en la que estamos inmersos, es la participación de las familias, la ciudadanía y otros agentes sociales en el desarrollo curricular de las aulas.

Ya el informe de **Delors (UNESCO, 1996)** se hace un especial hincapié a la necesidad de la participación de las familias y de la comunidad en la educación:





*“la educación es también una experiencia social, en la que el niño va conociéndose, enriqueciendo sus relaciones con los demás, adquiriendo las bases de los conocimientos teóricos y prácticos. Esta experiencia debe iniciarse (...) según diferentes formas en función de la situación, pero las familias y las comunidades locales deben involucrarse.”*

En esta misma línea, la investigación educativa, a nivel europeo e internacional, lleva años arrojando luz sobre la necesidad de abrir los espacios educativos a través de la **participación de las familias, voluntariado y otros agentes**, sobre todo en cuanto a mejoras en el comportamiento de las niñas y los niños en aquellas escuelas que tienen un bajo nivel socioeconómico como detalla el centro de investigación de **Harvard** en Investigación educativa “*el voluntariado en las escuelas está asociado (...) con una reducción considerable de los problemas de comportamiento en las niñas y los niños que provienen de familias con un nivel socioeconómico bajo*”.

De esta manera se evidencia la importancia que tiene la participación de la familia y de otros agentes sociales dentro de la escuela para que se desarrollen prácticas de éxito.

Siguiendo la línea de estas investigaciones y teorías, desde el 2006 hasta el 2011 se llevó a cabo la investigación **INCLUD-ED** integrada en la 7ª prioridad del **VI Programa Marco de Investigación y Desarrollo Tecnológico de la Comisión Europea**. Este proyecto, liderado por la **Universitat de Barcelona** y en el que participaron 15 universidades de 14 países europeos, tenía como objetivo: “*analizar qué estrategias educativas contribuyen a superar las desigualdades y a fomentar la cohesión social y cuáles generan exclusión social, prestando especial atención a grupos vulnerables o desfavorecidos*”. Tras cinco años de investigación, se evidencia la necesidad de que los centros educativos abran sus puertas a otros agentes sociales para enriquecer el aprendizaje y modelos del alumnado incidiendo así en la mejora de su rendimiento académico, así como sus competencias.



En paralelo, desde la **Fundación Telefónica**, en alianza con la **ONG Entreculturales**, han llevado a cabo un proyecto de investigación-acción desde 2005 a 2016 llamado **Sistema de Mejora de la Calidad Educativa** en el que participaron 14 países de América Latina. Este proyecto se centró en mejorar las metodologías existentes en los centros educativos participantes, **a través de la tecnología y la participación comunitaria**, concluyendo que la tecnología es una herramienta pedagógica imprescindible para el desarrollo integral del alumnado y que tiene un mayor impacto al ser utilizada con otros miembros de la comunidad, incluyendo las familias.

A nivel legislativo en España, la **LOMCE** (2013) ha sabido recoger la evidencia científica y las experiencias de éxito educativo, y en el preámbulo de la ley pone de manifiesto esta necesidad de implicación de la sociedad en la actividad educativa:

*“Uno de los objetivos de la reforma es introducir nuevos patrones de conducta que ubiquen la educación en el centro de nuestra sociedad y economía. La transformación de la educación no depende sólo del sistema educativo. Es toda la sociedad la que tiene que asumir un papel activo. La educación es una tarea que afecta a empresas, asociaciones, sindicatos, organizaciones no gubernamentales, así como a cualquier otra forma de manifestación de la sociedad civil y, de manera muy particular, a las familias. El éxito de la transformación social en la que estamos inmersos depende de la educación. Ahora bien, sin la implicación de la sociedad civil no habrá transformación educativa.”*

Por ello, es necesario que existan y se promuevan proyectos educativos desde la sociedad civil, entre las que se incluyen fundaciones privadas que refuercen el currículo vigente a partir de su propia experiencia. La educación es una prioridad para todos los agentes sociales y civiles, y es



tarea de ambas partes incluir y posibilitar que los conocimientos que las empresas tienen puedan llegar a los procesos de enseñanza aprendizaje. De esta manera, los conocimientos tienen un mayor impacto al evidenciar su necesidad en entornos fuera de la escuela. Además, el incluir en el aula personas que no sean sus propios docentes, favorece que el alumnado tenga más referentes en los que apoyarse y, por lo tanto, construir su futuro de manera más realista, incluyendo realidades que pueden estar alejadas de su cotidianidad. Esto ocurre, especialmente, en alumnado en situación de vulnerabilidad, puesto que conocer otras realidades posibilita un imaginario más amplio y certero.

### **LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN EL AULA**

A finales del siglo XX, se acuña el concepto de “**sociedad informacional**” en contraposición con “**sociedad de la información**” señalando que si bien el conocimiento y la información son elementos decisivos en todos los modos de desarrollo, “*el término informacional indica el atributo de una forma específica de organización social en la que la generación, el procesamiento y la transmisión de información se convierten en las fuentes fundamentales de la productividad y el poder, debido a las nuevas condiciones tecnológicas que surgen en este período histórico*” (Castells, 1999). Además, precisa que “*lo que caracteriza a la revolución tecnológica actual no es el carácter central del conocimiento y la información, sino la aplicación de ese conocimiento e información a aparatos de generación de conocimiento y procesamiento de la información/comunicación, en un círculo de retroalimentación acumulativo entre la innovación y sus usos*”. Y añade: “*La difusión de la tecnología amplifica infinitamente su poder al apropiársela y redefinirla sus usuarios. Las nuevas tecnologías de la información no son sólo herramientas que aplicar, sino procesos que desarrollar*”.

La **tecnología** contribuye de forma decisiva al desarrollo de nuestra sociedad, como se puede comprobar 20 años después de estas afirmaciones.



Vemos como las **TIC** tienen una presencia muy relevante en nuestro día a día, y los sistemas educativos deben de incluirlas no solo en su currículo, sino también en su propia didáctica y metodología. En esta misma línea de reflexión.

La **LOMLOE** se sustenta en 5 enfoques claves (así los denominan) siendo la competencia digital el quinto. En el preámbulo lo especifica de la siguiente manera: *“la Ley insiste en la necesidad de tener en cuenta el cambio digital que se está produciendo en nuestras sociedades y que forzosamente afecta a la actividad educativa. El desarrollo de la competencia digital no supone solamente el dominio de los diferentes dispositivos y aplicaciones. El mundo digital es un nuevo hábitat en el que la infancia y la juventud viven cada vez más: en él aprenden, se relacionan, consumen, disfrutan de su tiempo libre. Con el objetivo de que el sistema educativo adopte el lugar que le corresponde en el cambio digital, se incluye la atención al desarrollo de la competencia digital de los y las estudiantes de todas las etapas educativas, tanto a través de contenidos específicos como en una perspectiva transversal”*

Comprobamos por ello, cómo los centros educativos están implementando el uso de la tecnología en sus actividades diarias.

Desde las administraciones y otras entidades locales, se intenta frenar la brecha digital apostando por dotar a todo el alumnado de las herramientas tecnológicas necesarias para poder seguir el curso académico. Un ejemplo de ello, es el reciente programa de **Save the Children** “A tu lado” que se ha creado *“específicamente para atender a los niños y niñas más vulnerables en estos momentos y darles el acceso a una alimentación básica, a una atención psicológica y la posibilidad de seguir con su educación”*. Entre otras acciones, este programa ofrece apoyo escolar a distancia y les proporcionan herramientas tecnológicas (conexión a Internet, distribución de tablets...). Esta iniciativa, como muchas otras, han evidenciado cómo a través de la tecnología el alumnado puede acceder a una educación de calidad posibilitando el principio básico de la educación que es minimizar las barreras de la desigualdad y crear sociedades más equitativas.

La tecnología y los programas de educación a distancia se encuentran, en este momento, en el centro de la educación y han entrado en el día a día de la escuela y, según los expertos, seguirán manteniéndose en el tiempo. La irrupción de esta tecnología en el quehacer diario de la normalidad de las escuelas provoca la necesidad de crear contenidos digitales de calidad para el alumnado que respondan a las necesidades detectadas actualmente, así como el resto de **aspectos curriculares** ya fijados como ya se especificaba en la propia **ley**: *“la tecnología ha conformado históricamente la educación y la sigue conformando. El aprendizaje personalizado y su universalización como grandes retos de la transformación educativa, así como la satisfacción de los aprendizajes en competencias no cognitivas, la adquisición de actitudes y el aprender haciendo, demandan el uso intensivo de las tecnologías. Conectar con los hábitos y experiencias de las nuevas generaciones exige una revisión en profundidad de la noción de aula y de espacio educativo, solo posible desde una lectura amplia de la función educativa de las nuevas tecnologías. La incorporación generalizada al sistema educativo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), que tendrán en cuenta los principios de diseño para todas las personas y accesibilidad universal, permitirá personalizar la educación y adaptarla a las necesidades y al ritmo de cada alumno o alumna”*.

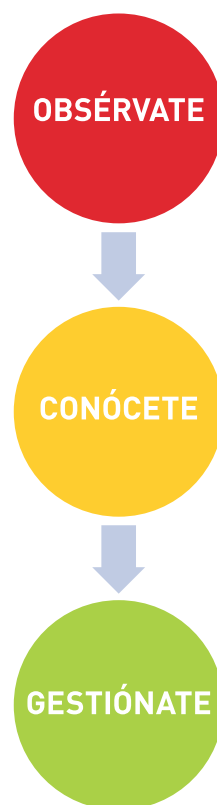
Este es el momento de hacer realidad estas consideraciones para que las **Nuevas Tecnologías** ocupen el lugar que deben en los centros educativos, en aras de la educación, convirtiéndose en una **herramienta pedagógica** más en el desarrollo integral del alumnado.





# La regla de las tres “Ps”

## REGLA DE LA PREVENCIÓN EMOCIONAL



# Objetivo general del proyecto

---

Fomentar en el alumnado la importancia de la prevención y de la protección ante los peligros existentes a partir del concepto de salud integral.

## Objetivos específicos

- Entender el **concepto de salud integral y los beneficios de los hábitos saludables** en nuestro bienestar y en el de la comunidad.
- **Reflexionar sobre las fortalezas y debilidades** de cada persona y la importancia de la interacción y el apoyo mutuo.
- **Valorar los aprendizajes adquiridos** y la capacidad de **resiliencia**.
- **Favorecer estrategias** concretas para actuar frente los peligros y riesgos a los que nos enfrentamos.
- **Diferenciar el concepto de prevención emocional**.
- Favorecer la **reflexión sobre su salud individual y colectiva**
- Fortalecer su vinculación con sus familias, compañeros/as, con el centro educativo y con la comunidad a través de la participación en la toma de decisiones.





# Objetivos para el profesorado

---

## PARA EL PROFESORADO:

- **Concienciar al profesorado** sobre la importancia de trabajar la salud integral del alumnado.
- **Integrar las reglas de la prevención emocional** en el centro educativo como una manera práctica de minimizar los posibles riesgos que puedan aparecer en el aula y en el centro.
- **Utilizar materiales adecuados** para desarrollar programas de Prevención de Riesgos emocionales utilizando un material didáctico elaborado a tal efecto.



# Temática a trabajar en el programa

---

1. Concepto de **salud integral**.
2. **Estrategias** para el reconocimiento de los peligros y su gestión.
3. La **importancia de la prevención de los riesgos**: qué podemos hacer.
4. El concepto de **prevención emocional**.
5. Mi participación en **mi casa, en la calle y el centro educativo**.





# Descripción

---

Por ello, el proyecto pone a disposición de los centros diferentes recursos educativos:

## **1. PRESENTACIÓN PRESENCIAL/ONLINE DE LA ACTIVIDAD CENTRAL EN PREVENCIÓN EMOCIONAL CON LOS RESPONSABLES DEL PROYECTO**

Estas sesiones se han concebido expresamente para informar a los docentes de los objetivos, metodología y contenidos del proyecto.

Se trata de sesiones de **50 minutos aproximadamente** dirigidas a todos los docentes y con carácter abierto. Además se realizan demostraciones de todas las actividades para explicar cómo se trabaja con las emociones en la ACTIVIDAD CENTRAL (detectando y fortaleciendo sus propias capacidades) y se resuelven las dudas o consultas que surjan durante la sesión.

Se establecen cuatro o cinco reuniones explicativas en diferentes horarios para intentar adaptarlas a las necesidades de cada centro.



## 2. SESIÓN VIRTUAL DE ASESORAMIENTO CON EDUCADORAS EXPERTAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS EMOCIONALES

Esta sesión se ha concebido expresamente para motivar e introducir a los docentes en el conocimiento y posibilidades de la herramienta audiovisual (webapp) o aplicación digital y que resulte atractiva para ellos y su alumnado.

Se trata de una sesión de **50 minutos**, donde el docente, a través de dinámicas participativas y asesorado por nuestro equipo, trabajará con la herramienta audiovisual (webapp) o aplicación digital y sus posibles adaptaciones según las necesidades de cada aula.

Para ello, el docente cuenta con el acceso a la **herramienta audiovisual** que permite dinamizar la sesión.

## 3. ACTIVIDAD CENTRAL EN PREVENCIÓN DE RIESGOS EMOCIONALES

Se ha creado una aplicación digital que pretende motivar al alumnado para que descubra la importancia de la prevención de riesgos emocionales, detectando y fortaleciendo sus propias capacidades. Todo ello, mediante el juego y la comunicación.

Se trata de una sesión de **50 minutos**, donde el docente, a través de dinámicas participativas y asesorado por nuestro equipo, trabajará con la herramienta y sus posibles adaptaciones que previamente se han acordado con el equipo de creciendo en prevención.

En todo momento podrán contactar con los asesores para solventar dudas de carácter metodológico o problemas técnicos con la herramienta.



#### 4. MATERIAL DIDÁCTICO PARA EL PROFESORADO ANTES Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD CENTRAL

Se facilitan **actividades previas** centradas en el desarrollo de competencias claves de la orientación educativa y profesional (autoconocimiento, toma de decisiones y gestión del conflicto) y **actividades posteriores** a la intervención con el fin de reforzar los aprendizajes adquiridos más centrados en la prevención de riesgos emocionales.

Con estos materiales, el profesorado puede trabajar con su alumnado aquellos aspectos que les resulten más atractivos y necesarios para cada grupo, teniendo un abanico amplio de propuestas, con el material necesario para llevarlas a cabo.

Este material se enviará telemáticamente al profesorado interesado en participar en el proyecto para que puedan disponer del mismo siempre que quieran. Además, algunas de las actividades están relacionadas con la web [www.creciendoenprevencion.com](http://www.creciendoenprevencion.com), en la que además de disponer de información del proyecto, también podrán solicitar la participación de su centro en el proyecto y descargar los materiales.



# Estructura de la acción

## Prevención de Riesgos emocionales

### “El viaje de las emociones”

Preparación

Planificar el próximo viaje

#### ACTIVIDADES PREVIAS

(DURACIÓN: sesiones de 7 a 50 minutos\*)

Implementación flexible y orientada por el equipo de Creciendo en Prevención.

#### ACTIVIDAD CENTRAL

(ON-LINE)  
50 minutos

Orientada por el equipo de Creciendo en Prevención

#### ACTIVIDADES POSTERIORES

(DURACIÓN: hasta 3 sesiones de 50 minutos)

Implementación flexible y orientada por el equipo de Creciendo en Prevención



0. Preparando la maleta
1. ¿Qué son las emociones?
2. Tipos de emociones
3. Las otras personas y nuestras emociones
4. Estrategias emocionales.
5. Al final de un viaje.





# Estructura de la acción

## ACTIVIDAD CENTRAL

### El viaje de las emociones

0. Preparando la maleta.
1. ¿Qué son las emociones?
2. Tipos de emociones.
3. La empatía.
4. Estrategias emocionales.
5. Al final en un viaje.

Trabajaremos con el símil de un viaje (emocional) y una maleta (nuestras emociones). Toda la actividad está explicada por dos personajes (Inés y Vicen), locutada y subtitulada.

### 0. Preparando la maleta

Los personajes explican qué se va a hacer durante toda la actividad central, comenzando por el viaje y la maleta. Inicialmente, se muestra una imagen de una maleta desordenada llena de ropa y objetos variados. Tras observarla, la maleta se vacía y deberá colocarse lo necesario para hacer el viaje.

Después harán lo mismo, pero para un viaje de emociones. Para ello, se les invita a respirar, y tomar conciencia de las emociones que sienten en ese momento.

### Actividad propuesta

“Meditación” de 1 min. Voz en off que explica cómo respirar y escuchar el cuerpo y las emociones que estamos sintiendo en cada momento. El cuerpo lo llevamos siempre, es nuestra maleta y siempre nos va a dar información. Escúchate.

Deben elegir la que han sentido en el momento de la respiración. Además, incluir las que meterían en la maleta para el viaje. Ya está preparado para comenzar este viaje por las emociones. Cada persona lleva una maleta diferente.

**Todas las maletas son válidas.**



# Estructura de la acción

## ACTIVIDAD CENTRAL

### El viaje de las emociones

0. Preparando la maleta.
1. ¿Qué son las emociones?
2. Tipos de emociones.
3. Las otras personas y nuestras emociones.
4. Estrategias emocionales.
5. Al final en un viaje.

### 1. ¿Qué son las emociones?

Video explicativo 1.

Definición teniendo en cuenta el símil del viaje y la maleta.

Forman parte de nosotros y las llevamos siempre: son universales.

Definición de las emociones básicas y otro tipo de emociones.

**Las emociones nos hacen reaccionar. Conocerlas nos ayuda a regular nuestras reacciones.**

#### Actividad propuesta

5 situaciones de 5 segundos cada una:

1. Miedo. Se hace de noche y me quedo solo en el parque.
2. Alegría. Celebración cumpleaños con amigos y familia.
3. Rabia. Tu hermano te quita el mando de la consola mientras estás jugando.
4. Tristeza. Te mudas de casa.
5. Asco. Abres la nevera y los alimentos están podridos





# Estructura de la acción

## ACTIVIDAD CENTRAL

### El viaje de las emociones

0. Preparando la maleta.
1. ¿Qué son las emociones?
2. Tipos de emociones.
3. Las otras personas y nuestras emociones.
4. Estrategias emocionales.
5. Al final en un viaje.

## 2. Tipos de emociones

Video explicativo 2.

Todas las emociones son válidas, necesarias y nos sirven/ayudan en nuestro día a día. Durante la vida vamos a sentir todo tipo de emociones.

Las emociones son:

Agradables

Menos agradables

**No hay emociones malas y buenas.**

Diferenciar entre agradables y menos agradables.

Juego de arrastre. Colocar en nuestra maleta las emociones en la zona de agradables y menos agradables.

Las menos agradables también son necesarias para el viaje.



# Estructura de la acción

## ACTIVIDAD CENTRAL

### El viaje de las emociones

0. Preparando la maleta.
1. ¿Qué son las emociones?
2. Tipos de emociones.
3. Las otras personas y nuestras emociones.
4. Estrategias emocionales.
5. Al final en un viaje.

### 3. Las otras personas y nuestras emociones

Video explicativo 3.

Aprendemos que es la empatía y como trabajarla.

Gente entrando en el vagón con diferentes emociones y eso hace que reaccionemos. No siempre conocemos todos los detalles de la otra persona, pero si estamos atentos podemos saber que emoción están sintiendo y relacionarnos con ellos de forma adecuada.

#### Definición de empatía

Se muestran diferentes situaciones. El alumnado debe identificar que emociones se muestran, si son agradables o menos agradables y cómo deberían actuar si quieren ser empáticos.



# Estructura de la acción

---

## ACTIVIDAD CENTRAL

### El viaje de las emociones

0. Preparando la maleta.
1. ¿Qué son las emociones?
2. Tipos de emociones.
3. Las otras personas y nuestras emociones.
4. Estrategias emocionales.
5. Al final en un viaje.

## 4. Estrategias emocionales

Video explicativo 4.

Llegamos a la última parada. Para qué nos sirven las emociones:

1. Conseguir objetivos
  2. Relacionarnos con las otras personas
  3. Conocernos mejor a nosotros mismos.
- Por eso es importante que sigas estos pasos:
- PARA Y OBSÉRVATE
  - PIENSA Y CONÓCETE
  - PROPÓN Y GESTIÓNATE

**La regla de la prevención emocional: las 3 Ps**



Situación concreta. Y van haciendo preguntas tipo test.

Situación de dos personas en el tren discutiendo por un sitio.

**PARA. Observa:**

¿Cómo está el niño? Identificar la emoción

1. Feliz
2. Enfadado
3. Triste

**PIENSA. Conócete:**

Se abre la maleta y tienen que poner la emoción que sienten y a la que quieren llegar.

1. Emociones menos agradables. Escoger la que en ese momento siente
2. Emociones agradables. Escoger la que quiere sentir

**PROPÓN. Gestiónate:**

Qué hacer para llegar a la emoción deseada:.

1. Pelearse
2. Hablar tranquilamente y llegar a un acuerdo
3. No decir nada y aguantarse

Si dan a las opciones 1 y 3, sale un cartel diciendo “Puedes gestionar mejor tus emociones. Piensa en otra opción”

Si le dan a la 2, sale un cartel diciendo “Enhorabuena. Aprender a gestionar las emociones nos permite estar mejor”



## ACTIVIDAD CENTRAL

### El viaje de las emociones

0. Preparando la maleta.
1. ¿Qué son las emociones?
2. Tipos de emociones.
3. Las otras personas y nuestras emociones.
4. Estrategias emocionales.
5. Al final del viaje.

### 5. Al final del viaje

Experimenta con tus emociones.

Una vez llegamos al final del viaje. Hacemos un recordatorio de todo lo aprendido en todas las estaciones anteriores.

Actividad resumen de las 3 pautas.

Qué he aprendido en mi día a día.

Después de este viaje, has aprendido no solo a viajar a través de tus emociones, sino también, a ser la persona que las conduce. Te has sacado el carné de conducir de las emociones. Nosotros manejamos las emociones, nosotros conducimos el viaje y decidimos cuales son nuestras paradas. Ahora pon una situación propia y ve completando tu viaje:

**Primera parada: ¿Qué sientes?**

**Segunda parada: ¿Es agradable o menos agradable?**

**Tercera parada: ¿Cómo se han sentido otras personas?**

**Cuarta parada: ¿Has conseguido resolverlo?, ¿Cómo lo has gestionado?**



# Los vídeos

---

1. ¿Qué son las emociones?
2. Tipos de emociones.
3. Las otras personas y nuestras emociones.
4. Estrategias emocionales.

## 1. Las emociones (Locución)

¿Qué son las emociones?

Todos los seres humanos estamos hechos de EMOCIONES, nos acompañan siempre y son universales. Es decir, todas las personas las sentimos y todo lo que hacemos, está influido por ellas...

Pero... ¿Qué son?... Las emociones son reacciones que todas las personas experimentamos, sentimos en el cuerpo, y nos hacen cambiar la postura, el gesto, la respiración...y también provocan cambios en nuestra mente, en nuestras ideas, y pueden crear pensamientos nuevos...

Nos dan información válida de que algo nos está pasando. Por eso es importante identificarlas y saber cómo actuar con ellas.

## 2. Tipos de emociones (Locución)

Todas las emociones son válidas, es decir, no hay emociones mejores o peores, buenas o malas... sino simplemente más agradables o menos agradables... A veces, según lo que nos pase, más intensas o menos intensas...es decir, las vamos a sentir de una manera más o menos fuerte....

Las emociones más agradables, las que nos hacen sentir bien son la Alegría, la Curiosidad, la Confianza, la Sorpresa, el Amor...y las menos agradables son el Miedo, la Tristeza, el Asco, la Frustración, la Vergüenza...

De cada persona depende que esas emociones mejoren nuestro día a día. Nos ayudan a relacionarnos mejor y a tomar a mejores decisiones.





# Los vídeos

---

## 3. Empatía (Locución)

La empatía es ponerse en el lugar de los demás y entender cómo se están sintiendo en cada momento.

¿Y cómo se hace esto? Entrenándonos...y poniendo mucha atención en el tono de voz, los gestos del cuerpo y de la cara de la otra persona.

Ponerse en el lugar de la otra persona no significa vivir lo mismo que está viviendo, sino entender cómo se está sintiendo. De esta manera, podemos ayudarles.

## 4. Estrategias emocionales (Locución)

Gracias a las emociones podemos relacionarnos y comunicarnos mejor con nosotros mismos y con el resto de personas. Por eso, nos ayudan a sentirnos mejor.

Para conseguir que las emociones sean nuestras aliadas, te proponemos una fórmula mágica que puedes practicar siempre que quieras, y ¡funciona! Sigue estos tres pasos:

**PARA y Obsérvate.** Es muy importante parar y relajarse y así observar cómo nos estamos sintiendo. De esta manera, seremos capaces de percibir las emociones que sentimos, identificarlas.

**PIENSA y Conócete.** Descubre y piensa cómo la emoción que has identificado te da información muy valiosa para conocerte mejor a ti y a los demás.

**PROPÓN y Gestiónate.** Propón una acción que te ayude a gestionar y regular tu emoción de la mejor manera posible: para tomar decisiones, para comunicarte o para relacionarte mejor. En definitiva, para estar mejor contigo mismo. Tus acciones relacionadas con tus emociones marcan la diferencia.





# Metodología Creciendo en PREVENCIÓN

La educación y lo que ocurre dentro de los centros educativos y las aulas es responsabilidad de toda la sociedad.

La posibilidad de que diferentes agentes sociales participen en los procesos de aprendizaje, llevados a cabo en los centros educativos ha puesto en valor la importancia de compartir las soluciones y la interrelación de nuestras acciones. Todo lo que hacemos tiene un impacto en el otro y, sobre esta idea, **el alumnado debe reflexionar, analizar y tomar decisiones**; de la misma manera que cuidarnos a nosotros mismos favorece el cuidado al resto. Desde esta perspectiva más holística, sin dejar de lado, las cuestiones más centradas en la salud personal y común, en la que se incluya “conocer y reconocer lo aprendido hasta ahora” y, cómo esas competencias adquiridas, pueden ser útiles en otras situaciones de la vida. Por tanto, el análisis y la reflexión son el vehículo para que los alumnos aprendan y tomen decisiones de forma consciente y responsable.

En este sentido, numerosos pedagogos y teorías de la educación abogan por la construcción del aprendizaje a través de los conocimientos previos y la interacción. **David Ausubel**, máximo exponente del **Aprendizaje Significativo**, destaca que el aprendizaje ocurre cuando la nueva información se relaciona con los conocimientos anteriores del alumnado. La construcción de significados es el elemento central del proceso de enseñanza-aprendizaje y la participación activa es el vehículo para llegar a ella.



De ahí la necesidad de acercar los nuevos conocimientos a la realidad del alumnado y la interacción entre los menores. En esta línea, **Lev Vygotsky**, destaca en sus conclusiones de principios del siglo XX que el desarrollo de las personas solo se puede explicar a través de la **interacción social y que el juego simbólico** favorece estos procesos.

Por ello, Creciendo en Prevención emocional está dividido en tres momentos: ¿Qué hemos aprendido?, ¿Qué tenemos que hacer ahora?, ¿Qué podemos hacer en el futuro? Estos tres momentos temporales se combinan con la línea de actuación de la Fundación Elecnor en centros educativos: **Para, Piensa y Propón**.

Para poner en marcha estas competencias y habilidades, las actividades propuestas serán **dinámicas y participativas**, dotando de protagonismo al alumnado.

Las actividades han sido expresamente diseñadas para este proyecto



# Visión del Grupo Elecnor

La seguridad laboral, un valor innegociable.

Prevención de Riesgos Laborales

## ➔ Objetivo "0" accidentes

El compromiso con la seguridad y la salud de las personas forma parte de la visión del Grupo Elecnor.

**Un esfuerzo constante. Mejora continua**, verificando constantemente el desarrollo de los procesos e impulsando cuantas acciones fueran necesarias, proponiendo los ajustes pertinentes.

**Compromiso.** Promover comportamientos seguros entre los empleados.

Elecnor es un referente en PRL a nivel nacional



# Queremos dar un paso más

---



- Queremos ayudar a **formar una futura ciudadanía concienciada y comprometida**, que conciba la prevención como algo necesario e incuestionable.

- Cualquier sistema educativo tiene como objetivo último el **desarrollo de ciudadanos críticos y preparados para la ciudadanía** de la que forman parte, siendo la vida laboral un aspecto a tener en cuenta en su aprendizaje para desarrollar sus propios talentos.



- Uno de los pilares de la **Fundación Elecnor** es la formación universitaria y profesional vinculada a las distintas ramas y disciplinas de la ingeniería y queremos llegar a los más jóvenes. Los esfuerzos se dirigen especialmente a la **gestión del talento de jóvenes**, tanto españoles como extranjeros. En los programas, convenios y cátedras universitarias de esta área, el objetivo es fomentar la ampliación de conocimientos y su aplicación práctica. Y al igual que en el resto de líneas de acción, la actividad discurre paralela a la de Elecnor, aprovechando sus recursos e incidiendo en sus campos de actuación.





# Bibliografía

Proyectos sobre Competencias en el Contexto de la OCDE

<https://www.deseco.ch/bfs/deseco/en/index/03/02.parsys.59225.downloadList.58329.DownloadFile.tmp/1999.proyectoscompetencias.pdf>

El trabajo de la OCDE sobre Educación y competencias

<https://www.oecd.org/education/El-trabajo-de-la-ocde-sobre-educacion-y-competencias.pdf>

La Educación encierra un tesoro, informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI (compendio)

[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_spa)

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>

Objetivos del desarrollo sostenible.

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Currículo Primaria, ESO y Bachillerato.

<https://www.educacionyfp.gob.es/educacion/mc/lomce/curriculo/competencias-clave/competencias-clave.html>

OMS. Preguntas más frecuentes.

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Un espacio de educación para la salud abierto a los centros escolares de la Comunidad de Madrid

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/aula-salud-publica>

Sociedad de la información / Sociedad del conocimiento

<http://www.ub.edu/prometheus21/articulos/obsciberprome/socinfosoccon.pdf>

La educación emocional en la Educación Infantil y Primaria

<http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/La-educaci%C3%B3n-emocional-en-la-educaci%C3%B3n-infantil-y-primaria.pdf>



# *Creciendo en* **PREVENCIÓN**

Es un proyecto de:



Para más información:

[info@creciendoenprevencion.com](mailto:info@creciendoenprevencion.com)

<https://creciendoenprevencion.com>



**Castilla-La Mancha**