ANEXOS
DE EVALUACIÓN

EVALUACIÓN
DE LAS ACTIVIDADES

LISTA DE COTEJO

CONDIMENTANDO EMOCIONES: *CONCURSO DE PIZZAS*

DATOS DE INTERÉS	
Evaluador:	
Alumn@:	
Competencia emocional:	Fecha:

INDICADORES	☺	😐
Guarda silencio y mantiene la atención.		
Mantiene una postura correcta.		
Participa de manera activa en el debate.		
Muestra interés por el cuento.		
Respeta el turno de palabra.		
Identifica las emociones de los personajes y le da nombre.		
Distingue entre emociones agradables y desagradables.		
Conoce sus propias emociones.		
Comunica las emociones de forma verbal. Ejemplo: me siento feliz.		
Muestra empatía hacía los personajes del cuento.		
Relaciona situaciones con las emociones que generan. Ejemplo: es capaz de relacionar las situaciones vividas por los personajes con las emociones que generan.		
Realiza el dibujo con interés.		

Elabora el dibujo de manera que se reconozca fácilmente, esté pintado adecuadamente y sin salirse del contorno.		
Comunica las emociones de forma no verbal mediante la representación en papel.		

OBSERVACIONES

GUÍA DE OBSERVACIÓN

EMBUDO EMOCIONAL

OBJETIVOS

- Conocer la definición de emoción.
- Identificar distintas emociones y ponerles nombre.
- Ampliar el vocabulario emocional.
- Ser consciente de la gran cantidad de emociones que existen.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Formula en voz alta la definición de emoción.
- Identifica diferentes emociones y les pone nombre.
- Conoce una gran variedad de emociones.

ASPECTOS A OBSERVAR

- ¿Conoce la definición de emoción?
- ¿Participa de manera activa en la actividad mencionando en alto el nombre de algunas emociones?
- ¿Tiene un vocabulario emocional amplio?

REGISTRO DE LO OBSERVADO

RÚBRICA

EMODELANTAL				
APRENDIZAJE ESPERADO	LOGRADO	EN PROCESO	REQUIERE APOYO	PESO (100%)
Discernir entre las características más puramente físicas y las más emocionales.	Distingue entre características físicas y emocionales de forma clara y precisa.	Distingue entre características físicas y emocionales, aunque podría mejorar en la precisión.	Distingue entre características físicas y emocionales con mucha dificultad, y a veces no es capaz de discernir adecuadamente entre ellas.	25%
Percibir con precisión las emociones y sentimientos propios y etiquetarlos.	Puede identificar y etiquetar con precisión una amplia gama de emociones propias.	Identifica y etiqueta adecuadamente la mayoría de las emociones propias, aunque algunas pueden ser malinterpretadas.	Identifica y etiqueta las emociones propias de forma poco precisa o inexistente.	20%
Ser consciente de las emociones de los demás.	Identifica y etiqueta con precisión una amplia gama de emociones en los demás.	Identifica y etiqueta adecuadamente la mayoría de las emociones en los demás, aunque algunas pueden ser malinterpretadas.	Identifica y etiqueta las emociones de los demás de forma poco precisa o inexistente.	20%
Aprender que todas las personas son diferentes.	Muestra una gran sensibilidad hacia las emociones de los demás y demuestra respeto y empatía hacia las diferencias individuales.	Muestra una conciencia aceptable sobre las emociones de los demás, pero puede mejorar en el respeto hacia las diferencias individuales.	Muestra algo de conciencia sobre las emociones de los demás, pero con falta de sensibilidad hacia las diferencias individuales.	25%
Promover el trabajo en grupo.	Colabora de forma efectiva y participativa con todos los miembros del grupo de trabajo, con un elevado nivel de comunicación entre ellos.	Colabora de forma adecuada con algunos de los miembros del grupo de trabajo, pero con algunas deficiencias a la hora de comunicarse entre ellos.	Colabora de forma escasa y a veces inexistente con los diferentes miembros del grupo de trabajo, presentando dificultades en la comunicación.	10%

REGISTRO ANECDÓTICO

MACERADO EMOCIONAL

DATOS DE INTERÉS

Evaluador:	
Alumn@:	
Competencia emocional:	Fecha:

DESCRIPCIÓN	*INTERPRETACIÓN*

FIRMA:

RÚBRICA

CACEROLA DE LAS EMOCIONES				
APRENDIZAJE ESPERADO	*LOGRADO*	*EN PROCESO*	*REQUIERE APOYO*	*PESO (100%)*
Ser consciente de las propias emociones.	Reconoce y etiqueta de manera clara y precisa las emociones propias.	Reconoce y etiqueta de manera parcial las emociones propias.	Reconoce y etiqueta, pero con bastante dificultad, las emociones propias.	25%
Plasmar emociones en papel a partir de su representación mental.	Interpreta de forma clara y precisa las emociones en papel.	Interpreta de forma aceptable, pero con limitaciones, las emociones en papel.	Interpreta, pero con bastante dificultad, las emociones en papel.	20%
Expresar emociones a través del dibujo.	Realiza la representación de las emociones mediante el dibujo de manera muy adecuada, destacando la creatividad y originalidad en la creación.	Realiza la representación de algunas emociones mediante el dibujo, pero muestra poca creatividad y originalidad en la creación.	Realiza, pero con bastante dificultad, la representación de emociones mediante el dibujo sin mostrar creatividad ni originalidad en la creación.	20%
Ser consciente de las emociones de los demás.	Reconoce las emociones de los demás, mostrando empatía y capacidad para responder de manera sensible ante ellas.	Reconoce, aunque no siempre, las emociones de los demás, mostrando algo de empatía y capacidad para responder de manera sensible ante alguna de ellas.	Reconoce, pero con mucha dificultad, las emociones de los demás, mostrando falta de empatía y dificultad para responder de manera sensible ante ellas.	25%
Promover el trabajo en grupo.	Colabora de forma efectiva y participativa con todos los miembros del grupo de trabajo, con un elevado nivel de comunicación entre ellos.	Colabora de forma adecuada con algunos de los miembros del grupo de trabajo, pero con algunas deficiencias a la hora de comunicarse entre ellos.	Colabora de forma escasa y a veces inexistente con los diferentes miembros del grupo de trabajo, presentando dificultades en la comunicación.	10%

GUÍA DE OBSERVACIÓN

CORTANDO EMOCIONES

OBJETIVOS

- Ser consciente de las emociones de los demás.
- Reconocer emociones a través de las imágenes.
- Clasificar las emociones.
- Trabajar el vocabulario emocional.
- Coordinarse para trabajar en grupo y conseguir un objetivo.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Reconoce las emociones en los personajes de las revistas.
- Asocia las diferentes imágenes (representación de la emoción visual) con la emoción generada.
- Muestra una buena coordinación con el resto del grupo para realizar el trabajo.

ASPECTOS A OBSERVAR

- ¿Reconoce las emociones en los diferentes personajes de las revistas?
- ¿Sabe colocar la representación visual de la emoción donde corresponda: alegría, tristeza, miedo, sorpresa, ira, vergüenza y asco?
- ¿Tiene un vocabulario emocional amplio?
- ¿Se coordina de manera adecuada y respetuosa con sus compañeros del grupo?
- ¿Consiguen realizar la tarea con éxito?

REGISTRO DE LO OBSERVADO

LISTA DE COTEJO

CONDIMENTANDO EMOCIONES: *EL BIZCOCHO DEL ABUELO*

DATOS DE INTERÉS

Evaluador:	
Alumn@:	
Competencia emocional:	Fecha:

INDICADORES	☺	😐
Guarda silencio y mantiene la atención.		
Mantiene una postura correcta.		
Participa de manera activa en el debate.		
Muestra interés por el cuento.		
Respeta el turno de palabra.		
Identifica situaciones en las que la protagonista del cuento requiere de autocontrol. Ejemplo: ir a buscar huevos a casa de la vecina para el bizcocho.		
Identifica las técnicas de regulación emocional emplea-das por la protagonista: respirar, caminar despacio, etc.		
Reconoce la capacidad de espera en la protagonista como un beneficio para la obtención de la recompensa.		
Reflexiona sobre diferentes soluciones ante una dificultad posible.		
Muestra empatía hacía los personajes del cuento.		
Relaciona situaciones con las emociones que generan. Ejemplo: es capaz de relacionar las situaciones vividas por los personajes con las emociones que generan.		
Realiza el dibujo con interés.		
Elabora el dibujo de manera que se reconozca fácilmente, esté pintado adecuadamente y sin salirse del contorno.		
Comunica las emociones de forma no verbal mediante la representación en papel.		

OBSERVACIONES

GUÍA DE OBSERVACIÓN

MOLDEANDO MI RELAJACIÓN

OBJETIVOS

- Experimentar la relajación como un estado que permite regular las emociones.
- Ser consciente de la propia respiración.
- Valorar los aspectos positivos sobre el estado de la mente y del cuerpo al relajarse.
- Conocer en primera persona el bienestar de la relajación.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Experimenta la relajación en primera persona.
- Muestra conciencia de su propia respiración.
- Valora los aspectos positivos de la relajación sobre su cuerpo y su mente.
- Experimenta el bienestar de la relajación.

ASPECTOS A OBSERVAR

- ¿Es capaz de relajarse y regular así sus emociones?
- ¿Se observa que está siendo consciente de su propia respiración y de su proceso físico: inspiración y expiración?
- ¿Valora los aspectos positivos de experimentar la relajación sobre su cuerpo y mente?
- ¿Se muestra la experimentación de un adecuado nivel de bienestar tras la relajación?

REGISTRO DE LO OBSERVADO

REGISTRO ANECDÓTICO

SOFRITO EMOCIONAL

DATOS DE INTERÉS

Evaluador:	
Alumn@:	
Competencia emocional:	Fecha:

DESCRIPCIÓN	*INTERPRETACIÓN*

FIRMA:

REGISTRO ANECDÓTICO

REGULANDO MI FUEGO EMOCIONAL

DATOS DE INTERÉS

Evaluador:	
Alumn@:	
Competencia emocional:	Fecha:

DESCRIPCIÓN	*INTERPRETACIÓN*

FIRMA:

GUÍA DE OBSERVACIÓN

TEMPORIZADOR EMOCIONAL

OBJETIVOS

- Entrenar la capacidad de espera para obtener una recompensa.
- Conocer y/o poner en marcha diferentes técnicas de autorregulación.
- Atender a la parte racional de los pensamientos.
- Ser consciente de la intensidad de las emociones.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Diferencia entre la gratificación instantánea y la gratificación diferida, comprendiendo los beneficios a largo plazo de postergar la recompensa.
- Identifica y emplea diferentes técnicas de autorregulación, como la respiración profunda, diálogo interno positivo y la visualización, entre otras.
- Distingue entre pensamientos racionales e irracionales, comprendiendo cómo estos afectan a sus emociones y comportamientos.
- Reconoce los factores desencadenantes y los síntomas físicos asociados con las emociones intensas, permitiéndole intervenir de manera proactiva para regular su respuesta emocional.

ASPECTOS A OBSERVAR

- ¿Es capaz de esperar ante la presencia de una recompensa o por el contrario actúa de manera inmediata e impulsiva?
- ¿Se observa la puesta en marcha de diferentes técnicas de regulación que le permitan mantener la espera ante la presencia de una recompensa mayor?
- ¿Se muestra una parte de reflexión racional durante el proceso de espera?
- ¿Es consciente de la intensidad de sus emociones durante el proceso de espera?

REGISTRO DE LO OBSERVADO

GUÍA DE OBSERVACIÓN

OLLA EXPRESS

OBJETIVOS

- Identificar situaciones que provocan emociones.
- Determinar la intensidad y expresión de las emociones básicas.
- Exteriorizar las propias emociones.
- Sentir y valorar la respiración.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Identifica y etiqueta las situaciones que desencadenan emociones en sí mismo y en los demás, desarrollando una mayor conciencia emocional.
- Distingue entre diferentes niveles de intensidad en las emociones básicas, desarrollando una mayor sensibilidad emocional.
- Expresa sus emociones de manera clara y concisa ante el resto del grupo.
- Desarrolla conciencia de su propia respiración, reconociéndola como una herramienta para el manejo del estrés, la mejora de la concentración y el equilibrio emocional.

ASPECTOS A OBSERVAR

- ¿Puede identificar y etiquetar las situaciones que desencadenan emociones en sí mismo y en los demás?
- ¿Se observa una distinción de los diferentes niveles de intensidad en los que experimenta las emociones?
- ¿Cómo expresa sus emociones ante el resto del grupo? ¿Es capaz de comunicar sus sentimientos de manera clara y concisa, facilitando una comprensión efectiva por parte de sus compañeros?
- ¿Ha desarrollado conciencia de su propia respiración como una herramienta para el manejo del estrés y la mejora de la concentración? ¿Puede reconocer y aplicar la respiración consciente en momentos de tensión o ansiedad, mostrando una mayor capacidad de autorregulación emocional?

REGISTRO DE LO OBSERVADO

LISTA DE COTEJO

CONDIMENTANDO EMOCIONES: *MOFLETES COMO TOMATES*

DATOS DE INTERÉS

Evaluador:	
Alumn@:	
Competencia emocional:	Fecha:

INDICADORES	☺	😐
Guarda silencio y mantiene la atención.		
Mantiene una postura correcta.		
Participa de manera activa en el debate.		
Muestra interés por el cuento.		
Respeta el turno de palabra.		
Identifica situaciones en las que la protagonista del cuento expresa el valor de la confianza en sí misma. Ejemplo: momento en el que realiza la presentación oral.		
Logra reconocer la automotivación y actitud positiva de la protagonista ante la realización de la tarea, quién consigue desarrollar una actitud optimista ante el desafío.		
Muestra un autoconcepto positivo y valora sus logros y virtudes.		
Presenta un pensamiento crítico y reflexivo a lo largo del debate sobre el cuento.		
Muestra empatía hacía los personajes del cuento.		
Realiza el dibujo con interés.		
Elabora el dibujo de manera que se reconozca fácilmente, esté pintado adecuadamente y sin salirse del contorno.		

OBSERVACIONES

REGISTRO ANECDÓTICO

MASA PERSONALIZADA

DATOS DE INTERÉS

Evaluador:	
Alumn@:	
Competencia emocional:	Fecha:

DESCRIPCIÓN	*INTERPRETACIÓN*

FIRMA:

RÚBRICA

ROSQUILLAS EMOCIONANTES				
APRENDIZAJE ESPERADO	**LOGRADO**	**EN PROCESO**	**REQUIERE APOYO**	**PESO (100%)**
Estimular la autoestima positiva a través del conocimiento personal.	Identifica y aprecia, de manera clara y directa, múltiples cualidades personales, mostrando un gran conocimiento personal y niveles muy adecuados de autoestima y seguridad personal.	Identifica y aprecia, de forma muy básica, algunas cualidades personales, mostrando algo de conocimiento personal y niveles de autoestima y seguridad personal básicos.	Identifica, pero con bastante dificultad ,algunas cualidades personales, mostrando dudas y/o inseguridades.	25%
Estimular la autoestima positiva a través del conocimiento de los demás.	Identifica y aprecia, de manera clara y directa, múltiples cualidades positivas en los demás, mostrando respeto y aprecio mutuo.	Identifica y aprecia, de forma muy básica, algunas cualidades positivas en los demás, pero con poca expresión de aprecio o reconocimiento.	Identifica, pero con bastante dificultad, algunas cualidades positivas en los demás, pero con falta de expresión de aprecio.	20%
Trabajar la confianza en uno mismo.	Muestra seguridad y determinación evidentes al enfrentar desafíos, tomando decisiones con confianza.	Muestra seguridad y determinación variable, con cierta reticencia o dudas al enfrentar desafíos.	Muestra una falta de seguridad y determinación para enfrentar desafíos, llegando a evitarlos.	20%
Ensalzar las características que se pueden identificar en los demás.	Identifica y elogia, de manera clara y directa, múltiples cualidades positivas en los demás, expresando aprecio y reconocimiento.	Identifica y elogia, de forma básica, algunas cualidades positivas en los demás, pero con poca expresión de elogio o reconocimiento.	Identifica y elogia, pero con bastante dificultad, las cualidades positivas de los demás sin expresión de elogio.	25%
Promover el trabajo en grupo.	Colabora de forma efectiva y participativa con todos los miembros del grupo de trabajo, con un elevado nivel de comunicación entre ellos.	Colabora de forma adecuada con algunos de los miembros del grupo de trabajo, pero con algunas deficiencias a la hora de comunicarse entre ellos.	Colabora de forma escasa y a veces inexistente con los diferentes miembros del grupo de trabajo, presentando dificultades en la comunicación.	10%

GUÍA DE OBSERVACIÓN

MI RACIMO PERSONAL

OBJETIVOS

- Apreciar sus logros, valorando sus virtudes y siendo capaz de expresarlas.
- Estimular la autoestima positiva a través del conocimiento personal.
- Reflexionar sobre uno mismo y su autoconcepto.
- Aceptarse a sí mismo.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Reconoce sus logros de manera consciente, expresándolos verbalmente.
- Muestra un buen nivel de conocimiento personal, reconociendo sus fortaleza y cualidades positivas.
- Puede reflexionar sobre su identidad personal (valores, creencias y experiencias).
- Expresa aceptación de sí mismo, generándose un adecuado nivel de bienestar subjetivo.

ASPECTOS A OBSERVAR

- ¿Puede mencionar sus logros explicando por qué fueron significativos? ¿Es capaz de valorar los logros y compartirlos con los demás?
- ¿Se observa conocimiento personal e identificación de fortalezas?
- ¿Muestra reflexión sobre sí mismo y sus cualidades?
- ¿Cómo se siente consigo mismo? ¿Es capaz de mencionar aspectos que le gustan de sí mismo?

REGISTRO DE LO OBSERVADO

RÚBRICA

EMPLATADO EMOCIONAL				
APRENDIZAJE ESPERADO	*LOGRADO*	*EN PROCESO*	*REQUIERE APOYO*	*PESO (100%)*
Desarrollar una actitud positiva hacia situaciones de la vida cotidiana en diferentes contextos.	Muestra una actitud positiva y proactiva, incluso en situaciones desafiantes, promoviendo un clima de optimismo.	Muestra, a veces, una actitud positiva, pero, a menudo, se ve afectado por situaciones estresantes.	Muestra una actitud negativa o pesimista en la mayoría de las situaciones cotidianas.	20%
Aprender a interrumpir los pensamientos negativos, convirtiéndolos en pensamientos positivos.	Interrumpe y transforma pensamientos negativos en positivos de manera efectiva, promoviendo una mentalidad optimista.	Interrumpe pensamientos negativos, pero le cuesta mantener una perspectiva positiva de manera consistente.	Interrumpe, con bastante dificultad, los pensamientos negativos, y a menudo se deja llevar por ellos.	20%
Encontrar en las dificultades una oportunidad para mejorar haciendo uso de la autoeficacia emocional.	Encuentra oportunidades de mejora en las dificultades y utiliza su autoconfianza emocional para enfrentarlas de manera efectiva, promoviendo un crecimiento personal.	Encuentra, a veces, oportunidades de mejora en las dificultades como oportunidades de crecimiento, pero lucha por mantener una autoconfianza emocional constante.	Encuentra, con bastante dificultad, oportunidades de mejora en las dificultades, sintiéndose abrumado y careciendo de confianza en su capacidad para superarlas.	25%
Generar un clima de confianza y comunicación dentro de cada pareja.	Establece y mantiene un clima de confianza y comunicación efectiva dentro de la pareja, promoviendo relaciones saludables y productivas.	Establece, ocasionalmente, momentos de confianza y comunicación, pero la pareja lucha por mantenerlos de manera consistente.	Establece, con bastante dificultad, momentos de confianza y comunicación efectiva en la pareja, creando un ambiente tenso o desconfiado.	25%
Coordinarse para trabajar en pareja y conseguir un objetivo.	Colabora de forma efectiva y participativa su pareja, con un elevado nivel de comunicación entre ellos.	Colabora de forma adecuada con su pareja, pero con algunas deficiencias a la hora de comunicarse entre ellos.	Colabora de forma escasa y a veces inexistente con los diferentes miembros del grupo de trabajo, presentando dificultades en la comunicación.	10%

REGISTRO ANECDÓTICO

DESHUESANDO MI INTERIOR

DATOS DE INTERÉS

Evaluador:	
Alumn@:	
Competencia emocional:	Fecha:

DESCRIPCIÓN	*INTERPRETACIÓN*

FIRMA:

LISTA DE COTEJO

CONDIMENTANDO EMOCIONES: ¡SORPRESA!

DATOS DE INTERÉS

Evaluador:	
Alumn@:	
Competencia emocional:	Fecha:

INDICADORES	☺	😐
Guarda silencio y mantiene la atención.		
Mantiene una postura correcta.		
Participa de manera activa en el debate.		
Muestra interés por el cuento.		
Respeta el turno de palabra.		
Comprende la responsabilidad que tiene la protagonista del cuento al hacer la fiesta, tanto de forma individual, con ella misma, como en grupo, con los demás.		
Entiende que las personas pueden pensar diferente o tener preferencias distintas en función de cada situación, como ocurre en el cuento, para lo que hay que aprender a ponerse de acuerdo.		
Mantiene la escucha activa durante la participación en el debate de sus compañeros.		
Comprende e interioriza el concepto de asertividad y entiende su necesidad en la vida cotidiana.		
Acepta y respeta las opiniones de los demás durante el debate, aunque piensen diferente.		
Entiende que hay personas que pueden pensar diferente y hacer críticas.		
Acepta las críticas de manera positiva.		
Realiza el dibujo con interés.		
Elabora el dibujo de manera que se reconozca fácilmente, esté pintado adecuadamente y sin salirse del contorno.		

OBSERVACIONES

GUÍA DE OBSERVACIÓN

RACIONES COOPERATIVAS

OBJETIVOS

- Desarrollar el sentido de la responsabilidad tanto a nivel individual como grupal.
- Aprender a ponerse de acuerdo, aceptando que las personas pueden pensar o sentir diferente ante una misma situación.
- Fomentar la presencia de actitudes de carácter empático.
- Aceptar las opiniones de los demás de manera asertiva.
- Coordinarse para trabajar en grupo y conseguir un objetivo.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Asume responsabilidades asignadas tanto en tareas individuales como en actividades grupales, contribuyendo activamente al logro de los objetivos del grupo.
- Valora las diferencias individuales de opinión, reconociendo que cada persona tiene su propia perspectiva basada en sus experiencias y valores.
- Muestra sensibilidad hacia las emociones y necesidades de los demás, ofreciendo apoyo y comprensión cuando sea necesario.
- Expresa respeto por las opiniones y puntos de vista diferentes, evitando el juicio o la crítica despectiva.
- Trabaja de manera coordinada en grupo para obtener resultados satisfactorios.

ASPECTOS A OBSERVAR

- ¿Se siente integrado dentro del grupo asignado? ¿Conoce su rol y tarea a desarrollar dentro del grupo?
- ¿Es capaz de entender que cada persona tiene una opinión y todas deben ser respetadas, aunque no se compartan?
- ¿Manifiesta comportamientos empáticos con los miembros de su grupo y el resto de los grupos al exponer las diferentes historias?
- ¿Reacciona de manera adecuada y asertiva ante las opiniones diferentes a la suya del resto del grupo?
- ¿Coordina bien su trabajo dentro del grupo?

REGISTRO DE LO OBSERVADO

REGISTRO ANECDÓTICO

TAMIZANDO LA TORRE

DATOS DE INTERÉS

Evaluador:	
Alumn@:	
Competencia emocional:	Fecha:

DESCRIPCIÓN	*INTERPRETACIÓN*

FIRMA:

RÚBRICA

INSTRUCCIONES A CIEGAS				
APRENDIZAJE ESPERADO	*LOGRADO*	*EN PROCESO*	*REQUIERE APOYO*	*PESO (100%)*
Aprender a dar y recibir instrucciones, preguntando cuando no se comprendan las pautas a seguir.	Comprende y sigue las instrucciones de manera efectiva y pide ayuda cuando es necesario para aclarar dudas.	Comprende y sigue las instrucciones, pero necesita ayuda para entenderlas. Pide ayuda ocasionalmente cuando es necesario aclarar dudas.	Comprende y sigue las instrucciones, pero con bastante dificultad. No pide ayuda cuando es necesario aclarar dudas.	25%
Fomentar una actitud empática.	Muestra una actitud empática constante hacia los demás, demostrando comprensión y consideración genuina hacia sus emociones y necesidades.	Muestra, ocasionalmente, una actitud empática hacia los demás, pero puede carecer de consistencia o profundidad en su comprensión.	Muestra una falta de empatía hacia las emociones y necesidades de los demás. Presenta poco interés por entender su perspectiva.	25%
Aceptar que las personas pueden tener emociones o pensamientos diferentes ante una misma situación.	Acepta y respeta plenamente la diversidad emocional y de pensamiento, reconociendo que cada persona puede tener su propia perspectiva válida.	Acepta y respeta, ocasionalmente, las emociones o puntos de vista diferentes, pero puede sentirse incómodo o inseguro al hacerlo.	Acepta y respeta, pero con bastante dificultad, las emociones o puntos de vista de os demás. Tiende a invalidar o desestimar las emociones o puntos de vista diferentes a los propios.	25%
Llevar a cabo una comunicación asertiva y de respeto por los demás.	Comunica de manera constante y respetuosa sus ideas, opiniones y sentimientos, manteniendo el equilibrio entre la asertividad y el respeto hacia los demás.	Comunica, ocasionalmente, de manera constante y respetuosa sus ideas, opiniones y sentimientos. Muestra asertividad en la comunicación, pero puede carecer de consistencia o ser inconsistente en su enfoque.	Comunica, pero con bastante dificultad, sus ideas, opiniones y sentimientos. Tiende a ser pasivo o agresivo en la comunicación, mostrando dificultades para expresar ideas de manera clara y respetuosa.	25%

REGISTRO ANECDÓTICO

COLADOR EMOCIONAL

DATOS DE INTERÉS

Evaluador:	
Alumn@:	
Competencia emocional:	Fecha:

DESCRIPCIÓN	*INTERPRETACIÓN*

FIRMA:

GUÍA DE OBSERVACIÓN

CONDIMENTANDO LA ASERTIVIDAD

OBJETIVOS

- Conocer el concepto de asertividad.
- Desarrollar una actitud asertiva ante diferentes situaciones y contextos.
- Ser capaz de coordinar el trabajo de manera grupal, aceptando las decisiones del resto.
- Realizar críticas fundamentadas sobre las opiniones de los demás.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Define y explica el concepto de asertividad de manera clara y precisa, comprendiendo su importancia en la comunicación.
- Emplea estrategias de comunicación asertiva para resolver conflictos y negociar soluciones mutuamente satisfactorias.
- Participa activamente en la planificación y organización de las tareas grupales, contribuyendo con ideas y sugerencias, y aceptando las decisiones del resto, incluso cuando son diferentes de las suyas.
- Puede identificar los elementos específicos de una opinión o argumento y proporcionar una crítica constructiva y fundamentada.

ASPECTOS A OBSERVAR

- ¿Puede explicar el significado del concepto asertividad? ¿Comprende lo que significa y la importancia que tiene su interiorización para la comunicación efectiva con los demás?
- ¿Emplea estrategias variadas para resolver los conflictos de manera satisfactoria? ¿Es capaz de dar ejemplos de situaciones en las que se emplea la asertividad?
- ¿Contribuye de manera activa en la actividad grupal? ¿De qué manera? ¿Cómo reacciona cuando las decisiones del grupo difieren de sus propias preferencias?
- ¿Es capaz de realizar críticas fundamentadas y constructivas con argumentos?

REGISTRO DE LO OBSERVADO

LISTA DE COTEJO

CONDIMENTANDO EMOCIONES: *PICNIC RESPONSABLE*

DATOS DE INTERÉS

Evaluador:	
Alumn@:	
Competencia emocional:	Fecha:

INDICADORES	☺	😐
Guarda silencio y mantiene la atención.		
Mantiene una postura correcta.		
Participa de manera activa en el debate.		
Muestra interés por el cuento.		
Respeta el turno de palabra.		
Es capaz de entender el sentido de la responsabilidad que tienen los personajes del cuento con el entorno.		
Puede comprender el objetivo que se plantea la protagonista del cuento con su entorno: dejar todo limpio y como estaba cuando llegaron al parque.		
Entiende la necesidad de participar entre todos para recoger la basura del parque, y así conseguir el objetivo mejor y más rápido.		
Ofrece consejos al resto del grupo sobre situaciones similares del entorno.		
Valora la importancia del esfuerzo personal para conseguir objetivos.		
Acepta y respeta las opiniones de los demás durante el debate, aunque piensen diferente.		
Realiza el dibujo con interés.		
Elabora el dibujo de manera que se reconozca fácilmente, esté pintado adecuadamente y sin salirse del contorno.		

OBSERVACIONES

GUÍA DE OBSERVACIÓN

DORANDO MIS SUEÑOS

OBJETIVOS

- Fijarse objetivos reales y adaptativos sobre el futuro.
- Participar de manera activa en la toma de decisiones sobre uno mismo.
- Mantener la escucha activa.
- Aconsejar y guiar al compañero a través de actitudes asertivas y empáticas.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Identifica metas específicas y alcanzables, tanto a corto como a largo plazo, que sean significativas para su crecimiento personal.
- Toma responsabilidad sobre sus propias decisiones, considerando cuidadosamente las opciones disponibles y sus consecuencias.
- Practica la escucha atenta y respetuosa durante las conversaciones con sus compañeros, demostrando interés genuino en lo que dicen.
- Ofrece apoyo y orientación a sus compañeros, utilizando un enfoque asertivo y respetuoso.

ASPECTOS A OBSERVAR

- ¿Es capaz de mencionar metas presentes o futuras? ¿Puede visualizarse en el futuro?
- ¿Puede identificar situaciones importantes en las que tomó decisiones? ¿Considera diferentes opciones posibles?
- ¿Escucha atentamente a sus compañeros? ¿Qué señales o comportamientos indican que estás demostrando un interés genuino en lo que dice el compañero? ¿Puedes dar un ejemplo de una conversación en la que haya demostrado una escucha atenta y respetuosa?
- ¿Ayuda a sus compañeros cuando lo necesitan y sin que haya que pedírselo? ¿Respeta a sus compañeros?

REGISTRO DE LO OBSERVADO

REGISTRO ANECDÓTICO

CORTE DE SUERTE O ESFUERZO

DATOS DE INTERÉS

Evaluador:	
Alumn@:	
Competencia emocional:	Fecha:

DESCRIPCIÓN	*INTERPRETACIÓN*

FIRMA:

REGISTRO ANECDÓTICO

EL MICROONDAS

DATOS DE INTERÉS

Evaluador:	
Alumn@:	
Competencia emocional:	Fecha:

DESCRIPCIÓN	*INTERPRETACIÓN*

FIRMA:

GUÍA DE OBSERVACIÓN

TARRO DE LA AMISTAD

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre el concepto de amistad.
- Valorar la importancia de la amistad para conseguir el bienestar emocional.
- Conocer las características necesarias que definen el concepto de amistad.
- Desarrollar el interés de ser un buen amigo con todos sus compañeros.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Define el concepto de amistad, reflexionando sobre las experiencias personales y los valores asociados a la amistad.
- Reconoce la influencia positiva que tienen las amistades en su bienestar emocional.
- Identifica las características clave de una amistad significativa y duradera.
- Muestra interés y disposición para cultivar relaciones positivas con todos sus compañeros.

ASPECTOS A OBSERVAR

- ¿Es capaz de definir el concepto de amistad de manera argumentada?
- ¿Cuáles son los valores que considera importantes en la amistad?
- ¿Es capaz de asociar la amistad con su bienestar? ¿Se siente feliz teniendo amigos?
- ¿Cuáles cree que son las características clave de una relación de amistad duradera?
- ¿Muestra interés por tener amigos?

REGISTRO DE LO OBSERVADO

RÚBRICA

RECIPIENTE VIVENCIAL				
APRENDIZAJE ESPERADO	*LOGRADO*	*EN PROCESO*	*REQUIERE APOYO*	*PESO (100%)*
Ser capaz de seleccionar aquellos elementos materiales de su vida que sean importantes.	Identifica claramente y prioriza elementos importantes para su vida.	Identifica algunos elementos importantes para su vida de manera limitada.	Identifica, pero con bastante dificultad escasos elementos importantes para su vida.	10%
Conocer más en profundidad la vida de los integrantes del grupo-clase.	Muestra gran interés y participa activamente en conocer la vida de sus compañeros.	Muestra cierto interés en conocer la vida de sus compañeros.	Demuestra falta de interés en conocer la vida de sus compañeros.	10%
Respetar las aportaciones de los compañeros.	Demuestra respeto constante por las aportaciones de los compañeros.	Demuestra respeto a algunas aportaciones de los compañeros.	Demuestra falta de respeto por las aportaciones de los compañeros.	20%
Desarrollar la responsabilidad de elaborar de manera autónoma el recipiente.	Asume responsabilidad completa en la elaboración del recipiente.	Asume responsabilidad parcial en la elaboración del recipiente.	Asume falta de responsabilidad total en la elaboración del recipiente.	20%
Compartir en familia la realización de la tarea con ayuda.	Comparte activamente la tarea con su familia.	Comparte la tarea con su familia de manera limitada.	Comparte, pero con bastante dificultad, la tarea realizada con su familia.	15%
Mostrar interés por hacer la tarea.	Muestra un alto nivel de interés y motivación para realizar la tarea.	Muestra cierto interés en realizar la tarea.	Muestra desinterés en realizar la tarea.	15%
Opinar sobre su nivel de felicidad.	Opina reflexivamente sobre su nivel de felicidad.	Opina de manera superficial sobre su nivel de felicidad.	Opina, pero con mucha dificultad y sin mostrar reflexión, sobre su nivel de felicidad.	10%

CUADERNO DEL DOCENTE

CONCIENCIA EMOCIONAL

Actividad 1. Condimentando emociones: Concurso de pizzas

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 2. Embudo emocional

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 3. Emodelantal

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 4. Macerado emocional

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 5. Cacerola de las emociones

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 6. Cortando emociones

Aspectos reseñables

Incidencias

REGULACIÓN EMOCIONAL

Actividad 1. Condimentando emociones: El bizcocho del abuelo

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 2. Moldeando mi relajación

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 3. Sofrito emocional

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 4. Regulando mi fuego emocional

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 5. Temporizador emocional

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 6. Olla exprés

Aspectos reseñables

Incidencias

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Actividad 1. Condimentando emociones: Mofletes como tomates

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 2. Masa personalizada

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 3. Rosquillas emocionantes

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 4. Mi racimo personal

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 5. Emplatado emocional

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 6. Deshuesando mi interior

Aspectos reseñables

Incidencias

COMPETENCIA SOCIAL

Actividad 1. Condimentando emociones: ¡Sorpresa!

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 2. Raciones cooperativas

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 3. Tamizando la torre

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 4. Instrucciones a ciegas

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 5. Colador emocional

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 6. Condimentando la asertividad

Aspectos reseñables

Incidencias

COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

Actividad 1. Condimentando emociones: Picnic responsable

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 2. Dorando mis sueños

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 3. Corte de suerte o esfuerzo

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 4. El microondas

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 5. Tarro de la amistad

Aspectos reseñables

Incidencias

Actividad 6. Recipiente vivencial

Aspectos reseñables

Incidencias

EVALUACIÓN
DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

Cuestionario de Competencia Emocional para Educación Primaria (CCEEP)

Nombre _____ Apellidos _____

Curso de su hij@ _____ Edad de su hij@_____ Fecha _____Ciudad_____

A continuación, se presentan una serie de ítems relacionados con las competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. Léalos e indique la opción que más se aproxime a lo que considere. Las puntuaciones de los ítems de valoración cerrada se basan en una estimación de medida tipo Likert. Por favor, señale con una "X" la respuesta que más se acerque a sus preferencias, teniendo en cuenta que **completamente en desacuerdo** equivale a 0 y **completamente de acuerdo** corresponde a 10. Es fundamental responder con sinceridad, teniendo en cuenta que no existen respuestas correctas o incorrectas.

Muchas gracias por su colaboración.

***IMPORTANTE.** Deben contestar las familias sobre sus hij@s y no sobre ellos.

BLOQUE 1. CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como las de los demás. Implica ser consciente de los sentimientos, su origen y cómo influyen en el comportamiento. La conciencia emocional permite identificar y expresar emociones de manera adecuada, promoviendo la empatía y la resolución constructiva de conflictos.

1. Es capaz de poner nombre a lo que siente. Por ejemplo, me siento triste o me siento contento.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente en desacuerdo — Completamente de acuerdo

2. Habla sobre sus emociones con los demás.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente en desacuerdo — Completamente de acuerdo

3. Distingue si una emoción es agradable (alegría) o desagradable (miedo).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente en desacuerdo — Completamente de acuerdo

4. Expresa deseos con vocabulario emocional. Por ejemplo, me gustaría abrazarte.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente en desacuerdo — Completamente de acuerdo

5. Localiza los efectos de sus emociones en su cuerpo. Por ejemplo, si tiene miedo siente dolor de barriga.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente en desacuerdo — Completamente de acuerdo

6. Conoce los motivos de por qué se siente triste, enfadado, alegre, etc.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente en desacuerdo — Completamente de acuerdo

7. Es capaz de dibujar una emoción.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente en desacuerdo — Completamente de acuerdo

8. Puede reconocer las emociones (alegría, tristeza, etc.,) en los demás.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente en desacuerdo — Completamente de acuerdo

9. Experimenta malestar si presencia sufrimiento en las demás personas.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

BLOQUE 2. REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la capacidad de manejar y controlar las propias emociones de manera efectiva. Implica identificar y gestionar las respuestas emocionales ante situaciones diversas, promoviendo la adaptación positiva. Incluye estrategias como la respiración consciente, el cambio de perspectiva y la expresión adecuada de emociones para mantener el bienestar emocional y relacional.

10. Organiza su tiempo, estableciendo una planificación adecuada de su día a día y de sus tareas.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

11. Contesta bien y con respeto aunque esté enfadado.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

12. Sabe reconocer un estado propio de explosión emocional.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

13. Se arrepiente de sus actos incorrectos. Por ejemplo, pegar a un compañero.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

14. Sabe esperar ante la presencia de una recompensa sin mostrar impulsividad.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

15 Cuando tiene un problema valora las posibles soluciones mediante habilidades de afrontamiento (manejo del estrés, regulación, etc.).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

16. Sabe gestionar la frustración.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente en desacuerdo — Completamente de acuerdo

17. Le resulta muy positivo relajar su cuerpo y su mente para sentirse bien.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente en desacuerdo — Completamente de acuerdo

18. Si está nervioso sabe cómo hacer para tranquilizarse (uso de determinadas técnicas: relajación, meditación).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente en desacuerdo — Completamente de acuerdo

BLOQUE 3. AUTONOMÍA EMOCIONAL

La autonomía emocional se refiere a la capacidad de una persona para reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones de manera independiente. Implica tomar responsabilidad por los propios sentimientos y decisiones, sin depender excesivamente de la influencia externa. Este proceso promueve la autoconfianza, la autenticidad emocional y el desarrollo de una identidad emocional sólida.

19. Tiene un nivel de satisfacción con su aspecto físico adecuado.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente en desacuerdo — Completamente de acuerdo

20. Le gusta su forma de ser y comportarse.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente en desacuerdo — Completamente de acuerdo

21. Opina positivamente sobre sí mismo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente en desacuerdo — Completamente de acuerdo

22. Cuando logra resolver un problema, reflexiona positivamente sobre su logro, pensando: ¡Lo he hecho muy bien!

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente en desacuerdo — Completamente de acuerdo

23. Tiene una actitud optimista.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

24. Es capaz de ver la parte buena de las cosas, sin focalizarse únicamente en lo negativo.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

25. Se enfrenta de manera exitosa a condiciones de la vida adversas con actitud positiva.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

26. Cuando tiene un problema piensa que se resolverá de manera favorable.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

27. Le gusta realizar actividades nuevas que supongan un reto sin tener miedo a equivocarse.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

28. Si alguien le dice que hizo algo mal no lo entiende de forma negativa, sino como una oportunidad de mejora.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

BLOQUE 4. COMPETENCIA SOCIAL

La competencia social se refiere a la habilidad para interactuar de manera efectiva y apropiada en diversos contextos sociales. Implica comprender las normas sociales, expresar empatía, establecer relaciones saludables y resolver conflictos de forma constructiva. Esta competencia fomenta la colaboración, el respeto mutuo y el bienestar emocional en las interacciones interpersonales.

29. Le gusta trabajar en grupo con los demás compañeros.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

30. Sus compañeros juegan con él y/o le invitan a eventos o cumpleaños.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

31. Es capaz de entender que cada persona tiene una opinión y que hay que respetarla.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

32. Es competitivo con sus compañeros de clase.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

33. Cuando sus compañeros hablan escucha atentamente y presta atención.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

34. Realiza acciones, como, por ejemplo, ayudar a otras personas, sin que se lo pidan, por iniciativa propia.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

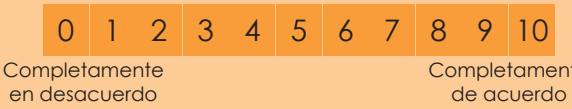
35. Si molesta a un compañero pide perdón por iniciativa propia, sin que nadie tenga que decírselo.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

36. Suele iniciar conversaciones cuando está con sus amigos.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										Completamente de acuerdo

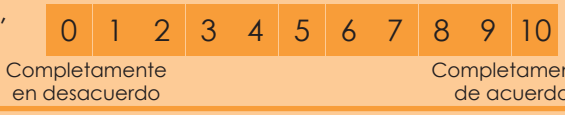
37. Cuando juega es capaz de comprender que unas veces se gana y otras se pierde, sin enfadarse.



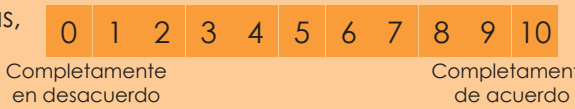
BLOQUE 5. COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

Las competencias para la vida y el bienestar son habilidades fundamentales que permiten a las personas desenvolverse de manera efectiva en la sociedad y mantener un equilibrio emocional y mental. Incluyen la capacidad de resolver problemas, comunicarse eficazmente, tomar decisiones informadas, manejar el estrés y las emociones, así como establecer relaciones saludables y adaptarse a los cambios. Estas competencias son esenciales para una vida plena y satisfactoria.

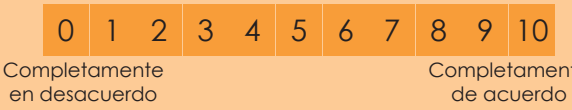
38. Es capaz de fijarse objetivos realistas y positivos tanto a corto plazo (para un día, semana o mes) como a largo plazo (un año, varios años). Por ejemplo, voy a aprobar un examen.



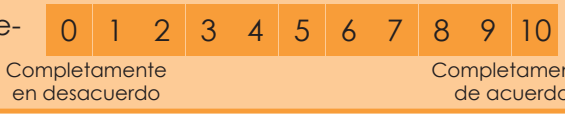
39. Toma decisiones a través de diferentes mecanismos (razonamiento lógico, intuición, consulta a otros, etc.) sobre situaciones personales académicas, sociales, etc., de su vida diaria.



40. Pide ayuda si lo necesita para la realización de sus tareas u otras actividades de la vida cotidiana.



41. Es capaz de acceder a recursos disponibles (materiales, tecnológicos) apropiados para resolver una determinada tarea. Por ejemplo, acceder a Internet y consultar información sobre un determinado país.



42.	Es capaz de reconocer sus derechos, desarrollando un sentimiento de pertenencia al grupo. Por ejemplo, si les castigan sin ir a una excursión por el comportamiento inadecuado de algunos compañeros, suele manifestarse considerando que no es justo para el grupo.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Completamente en desacuerdo — Completamente de acuerdo
43.	Es capaz de reconocer sus deberes, considerando que el esfuerzo es muy importante para conseguir el éxito.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Completamente en desacuerdo — Completamente de acuerdo
44.	Se preocupa por hacer las cosas de la mejor manera posible, no mostrando pasividad ante las tareas.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Completamente en desacuerdo — Completamente de acuerdo

Si desea añadir cualquier otra información que quiera compartir puede hacerlo en el siguiente espacio:

EVALUACIÓN
INICIAL Y CONTINUA DEL PROGRAMA

Escala de Estimación de Indicadores para evaluar Programas de Educación Socioemocional (EEIPESE) (Pérez-González, 2008)

Nombre _____ Apellidos _____ Fecha _____ Ciudad _____

A continuación, se presentan una serie de ítems relacionados con el Programa de Educación Emocional Cocinando Emociones. Léalos e indique la opción que más se acerque a lo que considere. Las puntuaciones de los ítems de valoración cerrada se basan en una estimación de medida de tipo Likert. Por favor, señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias, teniendo en cuenta que **nulo** equivale a 0, **bajo** a 1, **medio** a 2, **alto** a 3 y **muy alto** a 4. Es fundamental responder con sinceridad, ya que no existen respuestas correctas o incorrectas.

Indicadores de calidad del Programa (Evaluación inicial)	Grado de cumplimiento					Observaciones
	Nulo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
Adecuación a los destinatarios						
1. El Programa responde a las características, necesidades, carencias y demandas detectadas en el alumnado.	0	1	2	3	4	
Adecuación al contexto						
2. El Programa promueve la cooperación con las familias y la comunidad.	0	1	2	3	4	
Contenido						
3. Se han explicitado las bases científicas y socio-psicológicas del Programa, quedando bien definido cuál es el modelo teórico de inteligencia emocional o de competencias socioemocionales en el que se basa el Programa.	0	1	2	3	4	
4. Los contenidos incluidos son relevantes y representativos de las diferentes dimensiones que abarca el modelo teórico en el que se basa el Programa.	0	1	2	3	4	
Calidad técnica						
5. El Programa incluye información detallada y suficiente sobre los siguientes elementos: población destinataria, objetivos, contenidos, actividades, temporalización, recursos (materiales y humanos), y sistema de evaluación del propio Programa.	0	1	2	3	4	
6. El Programa dispone tanto de cuaderno del profesor como de cuaderno del alumnado.	0	1	2	3	4	

7. Existe coherencia interna entre los diversos elementos componentes del Programa y de todos ellos con los objetivos.	0	1	2	3	4	
Evaluabilidad						
8. Los objetivos del Programa son evaluables (están formulados de forma que pueda comprobarse posteriormente y de una manera objetiva si se logran o no, o en qué medida).	0	1	2	3	4	
Viabilidad						
9. Los responsables del desarrollo del Programa están plenamente capacitados para ello, aportando, en su caso, el propio Programa, la formación o capacitación específica necesaria.	0	1	2	3	4	
10. El Programa cuenta con el apoyo del centro (dirección y claustro de profesores, familias y resto de personal implicado).	0	1	2	3	4	

Indicadores de calidad del Programa (Evaluación procesual)	**Grado de cumplimiento**					**Observaciones**
	Nulo	**Bajo**	**Medio**	**Alto**	**Muy alto**	
Puesta en marcha del Programa						
11. La metodología utilizada es apropiada para el desarrollo de los objetivos del Programa.	0	1	2	3	4	
12. El alumnado muestra interés/motivación hacia las actividades del Programa: *implicación*.	0	1	2	3	4	
13. La secuencia de las actividades programadas resulta coherente con relación a los objetivos, destinatarios y recursos planificados.	0	1	2	3	4	

14. Se respeta la planificación en lo referente a actividades, tiempos y recursos.	0	1	2	3	4	
15. Se cuenta con un sistema de registro de la información que facilite la posterior evaluación de la intervención y, sobre todo, la mejora de futuras experiencias.	0	1	2	3	4	
Marco o contexto de aplicación del Programa						
16. El clima general del aula y del centro (relaciones cordiales entre el personal, entre alumnado, entre alumnado y profesorado) resulta favorable al Programa.	0	1	2	3	4	
17. Se aprecia satisfacción en los responsables del Programa, en sus destinatarios y en las demás personas implicadas e interesadas en el mismo.	0	1	2	3	4	
18. La organización y la disciplina del aula en donde se desarrolla el Programa concuerda con el sistema organizativo y disciplinar del centro.	0	1	2	3	4	

Indicadores de calidad del Programa (Evaluación final)	**Grado de cumplimiento**					**Observaciones**
	Nulo	**Bajo**	**Medio**	**Alto**	**Muy alto**	
Medida						
19. Las técnicas e instrumentos utilizados para decidir sobre la eficacia del Programa son adecuados a las características de los objetivos y de los contenidos del mismo.	0	1	2	3	4	

20. Los instrumentos mediante los cuales se han apreciado los niveles de logro del Programa tienen buenas propiedades psicométricas: existe evidencia empírica a favor de su validez y de su fiabilidad.	0	1	2	3	4	
Resultados						
21. Los sujetos asignados a los grupos experimental y control tienen características (personales y contextuales) semejantes; es decir, no existen diferencias, en términos estadísticos, entre ambos *grupos: validez interna del diseño de investigación evaluativa.*	0	1	2	3	4	
22. Existe una ganancia estadísticamente significativa entre las puntuaciones obtenidas por los sujetos del grupo experimental (destinatarios del Programa) en las medidas pre-test y post-test: *eficacia como ganancia* (la situación de partida como referencia).	0	1	2	3	4	
23. Existe una diferencia estadísticamente significativa entre las puntuaciones post-test de los sujetos del grupo experimental y las puntuaciones post-test de los sujetos del grupo control, a favor del primer grupo: *eficacia experimental-control* (la aplicación del Programa como referencia).	0	1	2	3	4	

24. Se han vuelto a constatar las ganancias logradas con el Programa, una vez transcurridos, al menos, seis meses tras la aplicación del mismo: eficacia a medio plazo (perdurabilidad de las ganancias).	0	1	2	3	4	
25. Independientemente de lo que indican los instrumentos de medida, el Programa parece haber mejorado la IE o las competencias socioemocionales de los alumnos: *eficacia subjetiva.*	0	1	2	3	4	
26. Los destinatarios, agentes y personal implicado en el Programa han mostrado su satisfacción con los objetivos, las técnicas de intervención y los resultados del programa: *validez social del Programa.*	0	1	2	3	4	
27. Los recursos (humanos, materiales, organizativos, y espacio-temporales) que ha requerido el Programa son acordes con los resultados conseguidos: *eficiencia.*	0	1	2	3	4	
28. Se han observado efectos beneficiosos del Programa que no estaban previstos inicialmente: *efectividad colateral.*	0	1	2	3	4	
29. Existen indicios del impacto positivo del Programa en otros aspectos o miembros del centro y/o del contexto: *impacto social.*	0	1	2	3	4	

Indicadores de calidad del Programa (Metaevaluación)	Grado de cumplimiento					Observaciones
	Nulo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
Se ha llevado a cabo una evaluación *inicial* del Programa.	0	1	2	3	4	
Se ha llevado a cabo una evaluación procesual o continua del Programa.						
Se ha llevado a cabo una evaluación final o *sumativa* del Programa.						
Utilidad: la evaluación realizada resulta útil para responder a las necesidades de información de potenciales usuarios del Programa.						
Factibilidad: la evaluación realizada ha sido realista, prudente y comedida.						
Probidad: la evaluación se ha llevado a cabo de forma ética y respetuosa con los implicados en el Programa.						
Precisión: la evaluación realizada permite revelar y divulgar información técnicamente precisa sobre los puntos fuertes y débiles del Programa.						

*NOTA: Los ítems relacionados con los resultados del Programa serán de utilidad para aquellos casos en los que se realice una evaluación de dos grupos, control y experimental, con diseño pretest postest.

EVALUACIÓN
SOBRE LA SATISFACCIÓN CON EL PROGRAMA

Cuestionario de satisfacción con el Programa para el alumnado (adaptado de Álvarez González et al., 2011)

Nombre _____ Apellidos _____

Curso _____ Edad_____ Fecha_____ Ciudad_____

A continuación, encontrarás algunas cuestiones relacionadas con el Programa de Educación Emocional Cocinando Emociones en el que has participado. Léelas atentamente y responde de forma sincera. Es importante que dediques unos minutos a pensar. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas ni malas.

1. ¿Qué actividades te han gustado más?

_____

_____

_____

¿Por qué?

_____

_____

_____

2. ¿Qué actividades piensas que se deberían quitar?

_____

_____

_____

¿Por qué?

_____

_____

_____

3. Señala con una "X" la casilla que más se acerca a la palabra con la que estás más de acuerdo, teniendo en cuenta que **completamente en desacuerdo** equivale a 0 y **completamente de acuerdo** corresponde a 10.

El Programa me ha parecido…

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Aburrido												Divertido
Inútil												Útil
Difícil												Fácil
Innecesario												Necesario

4. Señala con "X" la casilla que más se acerca a la palabra con la que estás más de acuerdo, teniendo en cuenta que **completamente en desacuerdo** equivale a 0 y **completamente de acuerdo** corresponde a 10.

¿Cómo te has sentido, en general, durante la realización del Programa?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
A disgusto												A gusto
Preocupado												Tranquilo
Triste												Contento
Inseguro												Seguro
Insatisfecho												Satisfecho
Aburrido												Entusiasmado
Desinteresado												Interesado
Nervioso												Relajado
...												...

5. Si deseas añadir alguna observación sobre el Programa puedes hacerlo en este espacio:

Cuestionario de satisfacción con el Programa para familias (adaptado de Álvarez González et al., 2011)

Nombre _____ Apellidos _____

Curso de su hij@ _____ Edad de su hij@_____ Fecha _____Ciudad_____

A continuación, se presentan una serie de ítems relacionados con el Programa de Educación Emocional Cocinando Emociones. Léalos e indique la opción que más se acerque a lo que considere. Las puntuaciones de los ítems de valoración cerrada se basan en una estimación de medida de tipo Likert. Por favor, señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias, teniendo en cuenta que **completamente en desacuerdo** equivale a 0 y **completamente de acuerdo** corresponde a 10. Es fundamental responder con sinceridad, ya que no existen respuestas correctas o incorrectas.

Muchas gracias por su colaboración.

1. Las actividades que ha realizado su hijo/a le parecen oportunas a su edad.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										**Completamente de acuerdo**

2. El contenido del Programa es suficientemente adecuado y a la vez completo para conseguir los objetivos propuestos.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										**Completamente de acuerdo**

3. El tiempo dedicado a la implementación del Programa es suficiente.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										**Completamente de acuerdo**

4. El nivel de interés de su hijo/a por el Programa ha sido adecuado.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										**Completamente de acuerdo**

5. El nivel de participación de su hijo/a en el Programa ha sido correcto.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completamente en desacuerdo										**Completamente de acuerdo**

A continuación, encontrará algunas cuestiones conectadas con aspectos del Programa. Léalas atentamente y responda de forma sincera. Es importante que dedique unos minutos a pensar. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas ni malas

6. Según su opinión ¿cómo se podría mejorar el Programa?

En cuanto a las actividades:

En cuanto a la planificación:

En cuanto a la evaluación:

Si desea añadir alguna observación sobre el Programa puede hacerlo en este espacio:

Cuestionario de satisfacción con el Programa para profesorado (o persona implementadora) (adaptado de Álvarez González et al., 2011)

Nombre_____ Apellidos_____ Fecha_____ Ciudad_____

A continuación, se presentan algunas cuestiones sobre el Programa implementado. Léelas atentamente y responde de forma sincera. Es importante dedicar unos minutos a reflexionar sobre ello. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas ni malas.

Muchas gracias por tu colaboración.

A) Evaluación del proceso

Una vez realizadas las actividades correspondientes a un bloque temático es necesario evaluarlas. Para ello pedimos tu colaboración.

1. ¿Las actividades que realizan los estudiantes te parecen adecuadas a la edad?

Muy adecuada	Bastante adecuada	Poco adecuada	Nada adecuada
☐	☐	☐	☐

2. ¿El contenido de las actividades es suficientemente adecuado y a la vez completo para conseguir los objetivos propuestos?

☐	TOTALMENTE ADECUADO
☐	BASTANTE ADECUADO
☐	SE PODRÍA MEJORAR
☐	ES NECESARIO MEJORARLO
COMENTARIO:	

3. ¿Se ajusta el tiempo que aparece en la ficha de cada una de las actividades al tiempo real de aplicación?

MUCHO	BASTANTE	POCO	NADA
☐	☐	☐	☐

4. ¿Los recursos materiales que se presentan en la ficha de cada actividad son adecuados para el correcto desarrollo de la misma?

Muy adecuados	Bastante adecuados	Poco adecuados	Nada adecuados
☐	☐	☐	☐

5. A partir de tu opinión como implementador/a valora los siguientes aspectos con relación a los estudiantes, una vez finalizado el Programa:
(1 = nada, 2 = poco, 3 = suficiente, 4 = bastante, 5 = mucho)

	Menor grado				Mayor grado
INTERÉS (despertado por la actividad)	1	2	3	4	5
PARTICIPACIÓN	1	2	3	4	5
CLIMA DE TRABAJO EN CLASE	1	2	3	4	5

B) <u>Evaluación del producto</u>

(1 = nada, 2 = poco, 3 = suficiente, 4 = bastante, 5 = mucho)

1. ¿En qué grado se han trabajado los bloques temáticos del Programa?

	Menor grado				Mayor grado
1. Conciencia emocional	1	2	3	4	5
2. Regulación emocional	1	2	3	4	5
3. Autonomía emocional	1	2	3	4	5

4. Competencia social	1 2 3 4 5
5. Competencias para la vida y el bienestar	1 2 3 4 5

2. ¿En qué medida se han apreciado mejoras en los diferentes bloques temáticos del Programa?

	Menor grado				Mayor grado
1. Conciencia emocional	1	2	3	4	5
2. Regulación emocional	1	2	3	4	5
3. Autonomía emocional	1	2	3	4	5
4. Competencia social	1	2	3	4	5
5. Competencias para la vida y el bienestar	1	2	3	4	5

3. ¿Qué actividades piensas que se podrían mejorar o suprimir del Programa?

Mejorar:

Suprimir

4. ¿Alguna actividad, en su aplicación, ha presentado problemas/dificultades dignas de reseñar?
   ¿Cuáles?

Motivos:

5. Según tu opinión, ¿cómo se podría mejorar el Programa?

- En cuanto a las actividades:

- En cuanto a la planificación:

- En cuanto a la evaluación:

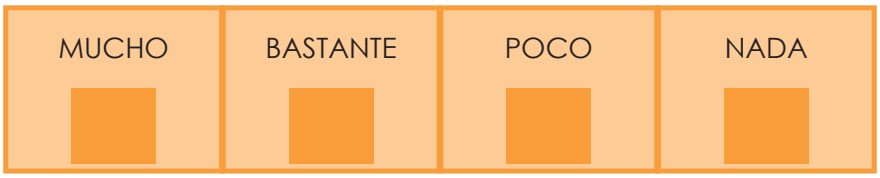
6. ¿En qué medida consideras que tenías claros los objetivos del Programa?

Muy claros	Bastante claros	Poco claros	Nada claros
☐	☐	☐	☐

7. ¿En qué medida te ha resultado difícil adaptar las actividades del Programa a tu grupo?

Muy difícil	Bastante difícil	Poco difícil	Nada difícil
☐	☐	☐	☐

8. ¿En qué medida te ha resultado posible realizar todas las actividades que te habías planificado?

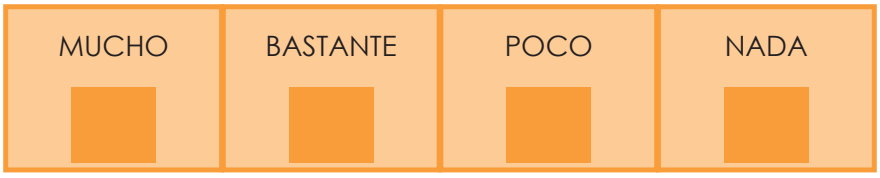


Motivos:

_____

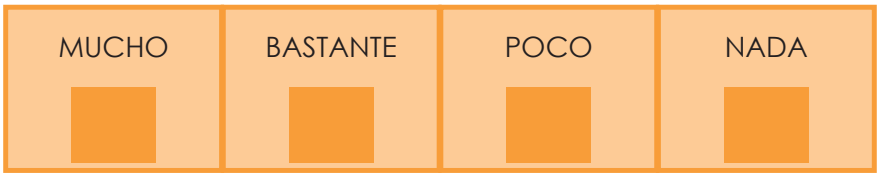
_____

9. ¿En qué medida has utilizado las orientaciones que aparecen en algunas de las actividades?

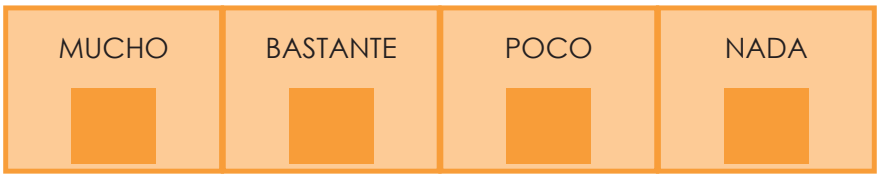


10. ¿En qué medida consideras suficiente…?

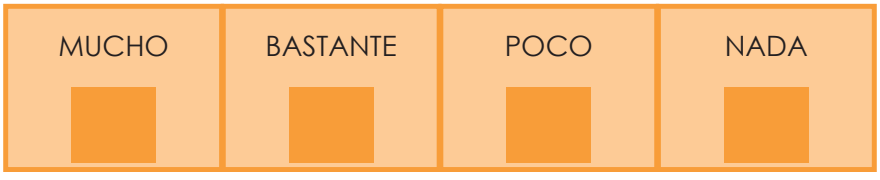
- El tiempo dedicado a la preparación de las actividades:



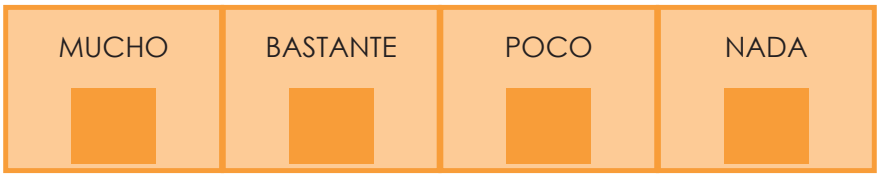
- El material específico elaborado para la aplicación del Programa:



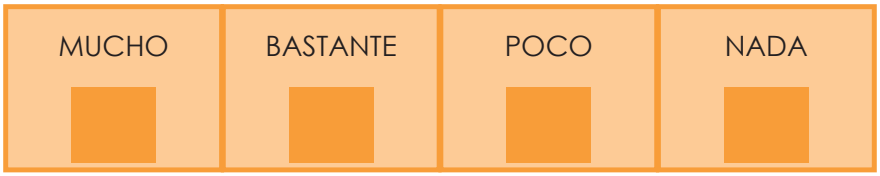
- El tiempo dedicado al desarrollo del Programa:



- El coste económico que ha supuesto la preparación y la aplicación del Programa:



11. Según tu opinión y a la luz de los objetivos conseguidos, ¿en qué medida crees que ha valido la pena aplicar el Programa?



ANEXOS DE ACTIVIDADES

NORMAS CONSENSUADAS DE TRABAJO EN NUESTRA COCINA

Antes de ponernos manos a la masa es fundamental que pensemos en un conjunto de normas grupales que nos ayuden a trabajar de manera eficaz y en equipo. Por lo tanto, vamos a:

1. **Hacer una lluvia de ideas grupal sobre posibles normas en la pizarra.**
2. **Seleccionar aquellas con las que todos estemos de acuerdo.**
3. **Escribir las normas en una cartulina y pegarlas en la pared.**

Para comenzar....

Necesitas el carné de manipulador de emociones

CARNÉ

Manipulador de emociones

Nombre del chef

Edad

Curso

Lugar de residencia

EMOCIONÓMETRO CULINARIO

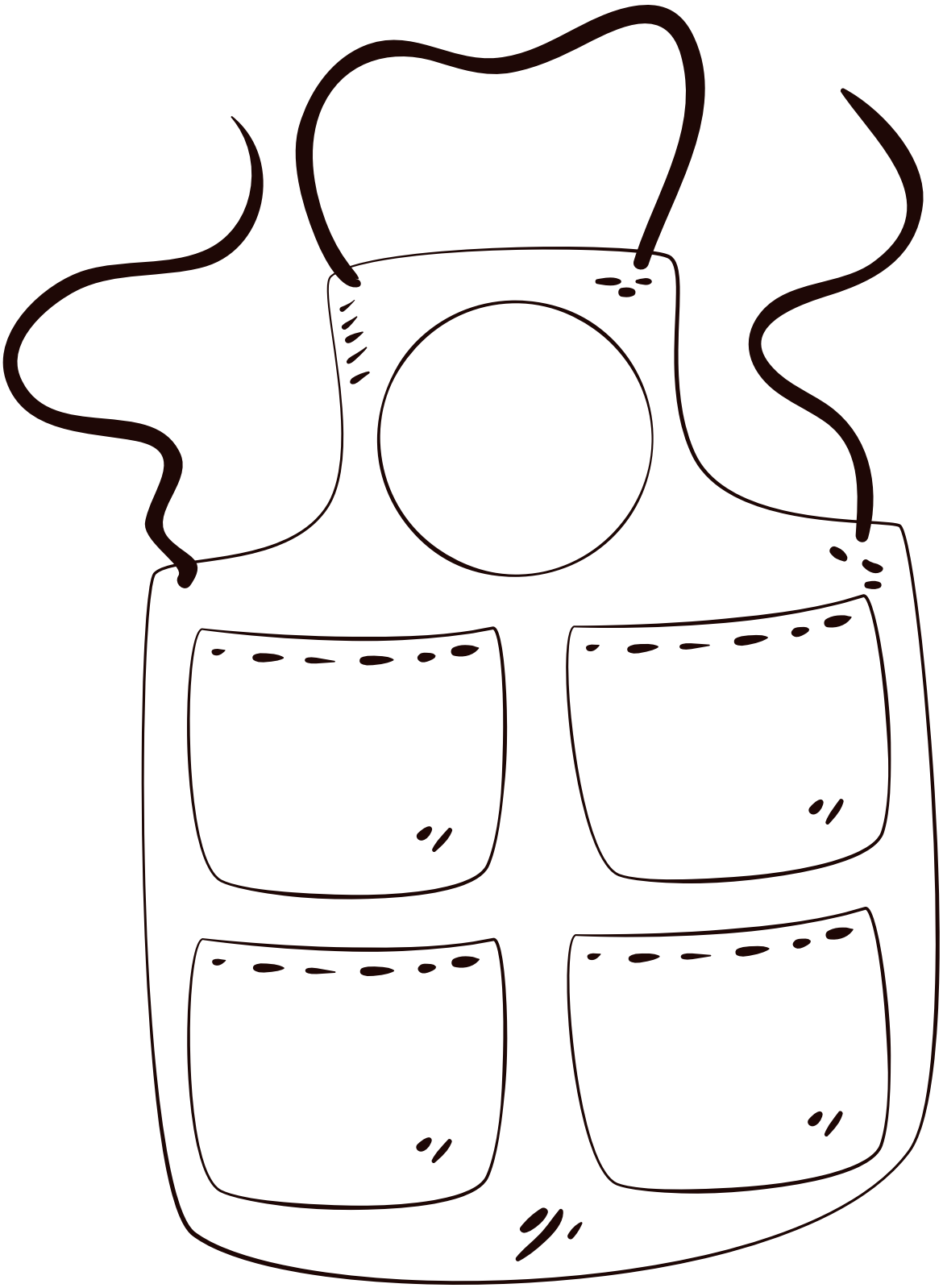
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



SEMEJANZAS

DIFERENCIAS

LISTADO DE CARACTERÍSTICAS

Vocabulario sobre EL ASPECTO FÍSICO

ALTO
BAJO
DELGADO
MUSCULOSO
OJOS MARRONES
PELO RUBIO
NARIZ CHATA
OREJAS GRANDES

Vocabulario sobre LA PERSONALIDAD

SIMPÁTICO
ATENTO
ATREVIDO
INTELIGENTE
VALIENTE
FANFARRÓN
EDUCADO
TRABAJADOR

Vocabulario sobre ACTIVIDADES QUE GUSTAN

JUGAR
VISITAR A LOS ABUELOS
IR AL CINE
IR AL COLEGIO
IR AL PARQUE
SALIR CON AMIGOS
LOS CUMPLEAÑOS
MONTAR EN BICI

Vocabulario sobre ACTIVIDADES QUE NO GUSTAN

BAJAR LA BASURA
PONER LA MESA
HACER DEPORTE
JUEGOS DE MESA
LOS ENFADOS
HACER DEBERES
PELÍCULAS DE MIEDO
AYUDAR EN CASA

SITUACIONES

Mi mejor amigo celebra una fiesta de pijamas y no me ha invitado.

Es mi cumpleaños, llego a casa y me han organizado una fiesta increíble. Yo no sabía ni sospechaba nada.

Voy caminando por la calle y de repente un perro se acerca y me ladra, enseñando sus dientes y poniendo cara de pocos amigos.

Llevo un mes sin ver a mi padre por motivos de trabajo. Llego a casa y mi madre me informa que esa misma tarde llega papá a casa.

Mi madre me regaña delante de mis amigos por una mala acción.

Están dando en la televisión mi programa favorito pero mi madre me dice que es tarde y debo irme a dormir.

Voy a comer a casa de unos amigos y me ponen de comer una verdura que no me gusta nada.

EMOCIÓN/SENTIMIENTO QUE PROVOCAN

IRA

TRISTEZA

VERGÜENZA

SORPRESA

MIEDO

ASCO

ALEGRÍA

LISTADO DE EMOCIONES

ALEGRÍA

TRISTEZA

SORPRESA

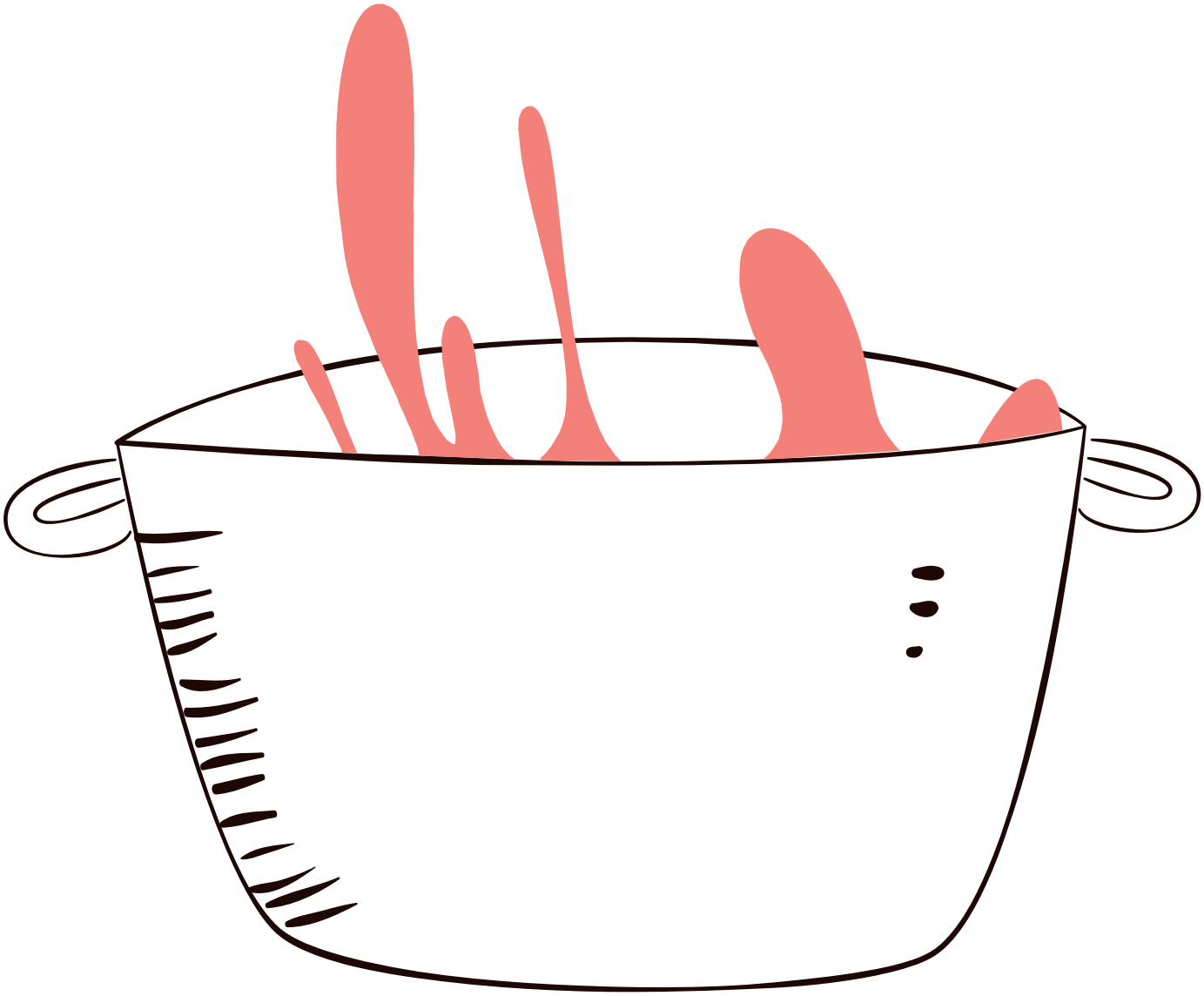
MIEDO

VERGÜENZA

IRA

ASCO

CACEROLA DE LAS EMOCIONES



EJEMPLOS REPRESENTATIVOS

ALEGRÍA

TRISTEZA

MIEDO

SORPRESA

EJEMPLOS REPRESENTATIVOS

IRA

VERGÜENZA

ASCO

TEXTO DE LECTURA

Estás tumbado sobre una inmensa pradera de color verde. Hueles la hierba y notas como se intercalan entre los dedos de tus pies los hierbajos más altos. El sol brilla a lo alto y se refleja en las hojas verdes de los árboles que visualizas al fondo de la pradera. Es un paisaje muy bonito y lo disfrutas. Hay silencio, paz y tranquilidad. De repente, comienzas a escuchar el cantar de varios pájaros y el agua de un río cercano. Te concentras en el canto de los pájaros que estás escuchando, una música bonita y agradable, muy dulce. Parece que estos animalillos se encuentran bastante cerca de ti, pues escuchas su música con gran claridad. Respiras tranquilo y saboreas toda esa paz en tu interior, sintiendo la brisa del aire tocar tus mejillas, un aire lleno de vida y oxígeno. Un aire que comienzas a sentir como fluye a través de los dedos de tus manos y de tus pies.

De repente, te acercas a ese rio cercano y decides sentarte al borde y mojar tus pies. Sientes el agua fría que contrasta con

el calor de tu cuerpo. El agua moja tus pies y poco a poco sube por tus piernas. Te sientes bien y tranquilo. Pasas unos minutos observando toda la naturaleza y a varios animales que se encuentran por allí: pájaros, peces, grillos, etc. Te sientes relajado y no piensas en nada más. No tienes preocupaciones, tareas ni exámenes pendientes. Eres totalmente libre y tienes todo el tiempo del mundo para continuar allí sentado.

Sales del rio y vuelves a tumbarte de nuevo en la pradera, respiras tranquilamente con los ojos cerrados y concentrándote en el recorrido que hace tu respiración, cómo entra y cómo sale el aire, respiras llenando el abdomen y expulsas el aire despacio. Repetimos el procedimiento de nuevo. Poco a poco vas abriendo los ojos y vuelves a la normalidad. Pasas unos segundos tumbado en la misma posición y te vas incorporando lentamente hasta quedarte en posición sentado.

SITUACIONES Y EMOCIÓN/ SENTIMIENTO QUE PROVOCAN

Mi madre quiere que ayude a poner la mesa y sacar la basura. No tengo ganas de hacerlo.

A. A pesar de mis pocas ganas, decido hacerlo, pues no quiero discutir. Es normal que todos tengamos que colaborar.

B. Me niego a hacerlo.

C. Empiezo una discusión con mi madre, quejándome y diciendo que siempre me toca a mí.

Mis amigos en el patio quieren jugar al fútbol, pero yo prefiero jugar al baloncesto.

A. Inicio una pelea con ellos, puesto que yo quiero jugar al baloncesto y no me parece bien que todos quieran jugar al fútbol.

B. Me aíslo y juego solo al baloncesto.

C. Prefiero ceder en esta ocasión y jugar al fútbol, ya otro día jugaremos todos al baloncesto.

He molestado a un compañero mientras subíamos en la fila de clase y además le he insultado.

A. Le pido perdón por lo sucedido. Debo reconocer que fue un impulso y que me arrepiento de ello. No es un comportamiento adecuado.

B. No le pido perdón bajo ningún concepto pues él también lo hace a veces.

C. Pido perdón solo si la maestra me lo dice. Quizás no se de cuenta y así me libro de pedir disculpas.

La profesora ha mandado unos ejercicios de matemáticas bastante difíciles.

A. Sabiendo que son tan difíciles no pienso ni en intentar hacerlos, total no voy a poder.

B. Decido ponerme manos a la obra e intentarlo, quizás encuentre una manera de resolverlos. Si nunca lo intento nunca conseguiré resultados.

C. Ideo un plan para decirle a la profesora que no pude hacerlos porque estaba enfermo. Seguro que me cree.

Mi hermano mayor no me deja ver en la televisión un concurso que me encanta.

A. Hablo con él y le digo que deberíamos llegar a un acuerdo para establecer turnos y así los dos poder ver los programas que nos gustan.

B. Me enfado y comienzo a gritar. Iniciamos una pelea fuerte.

C. Me voy a mi habitación sin mediar palabra con él y paso la tarde muy enfadado.

Todos mis amigos llevan una sudadera de marca y me encanta. Se lo pido a mis padres y me dicen que es demasiado cara y que este mes no podrá ser, pues hay otras prioridades.

A. Me enfado con mis padres y paso el día entero sin hablar con ellos.

B. Me pongo a llorar, pues no entiendo que mis padres no vean lo importante que es para mí esa sudadera.

C. Entiendo la situación y me conformo. Mis padres me quieren mucho y miran por mi bienestar.

Es el cumpleaños de un niño de mi grupo y ha invitado a casi toda la clase menos a mí y a otros cuatro niños.

A. Me enfado con él y le digo que es un imbécil por no invitarme. Me dan ganas de darle una patada.

B. Me molesta, pero entiendo que invite a los compañeros que él decida. Quizás su madre no le deja invitar a todos. Es un buen amigo y por esto no va a dejar de serlo. Una buena idea sería hablar con él sobre este asunto de manera pacífica.

C. Solo pienso en el momento de la fecha de mi cumpleaños. Pienso hacerle lo mismo que me ha hecho él. Es más, invitaré a toda la clase menos a él.

SITUACIONES

SITUACIÓN 1

1. Estás muy ilusionado con una excursión del colegio y llevas toda la semana pensando en ella. Dos días antes, la profesora decide cancelar la salida por una serie de comportamientos graves que han tenido lugar en clase. Tú no estabas involucrado en ellos, pero aún así te quedas sin excursión.

SITUACIÓN 2

2. Es la hora del recreo y todos estáis jugando en el patio. De repente, encontráis unas ramas de árbol tiradas en el suelo y comenzáis a jugar con ellas como si fueran espadas. Es muy divertido el juego. Das con la rama a algún compañero, pero llega un momento en el que te dan a ti y te dejan una pierna roja. Dices que quieres dejar de jugar y no te hacen caso. Te vuelven a hacer daño.

SITUACIÓN 3

3. Tus padres te han comprado unos rotuladores muy chulos, pero te han dicho que son para utilizar en casa y no en el colegio. Desobedeces y los llevas al colegio varios días. Unos días después te das cuenta de que han desaparecido y le cuentas a tus padres lo sucedido. Ellos te dicen que es problema tuyo por llevarlos al colegio y que no piensan comprarte otros.

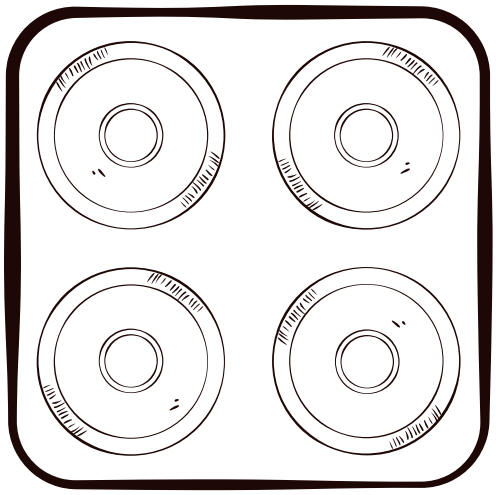
SITUACIÓN 4

4. Te presentas a un concurso de dibujo con dos amigos tuyos. Todo el mundo opina que tu dibujo es el más bonito y el que más posibilidades tiene de ser el ganador. Sin embargo, llega el momento de la votación y es el menos votado.

SITUACIÓN 5

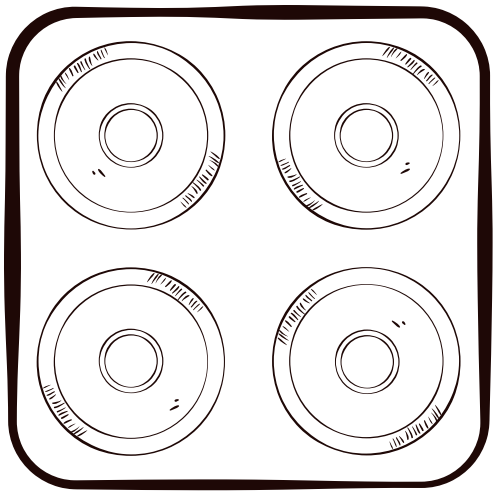
5. Llega el día de fin de curso y has aprobado todo. Tus padres te han prometido comprarte una bicicleta. Sin embargo, pasan los días y no te compran la bicicleta. Además, te dicen que tendrás que conformarte con otra cosa pues no tienen dinero para poder comprar la bicicleta ahora mismo.

SITUACIÓN 1



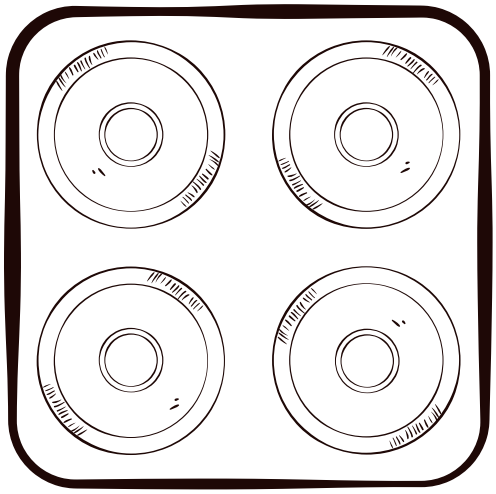
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SITUACIÓN 2



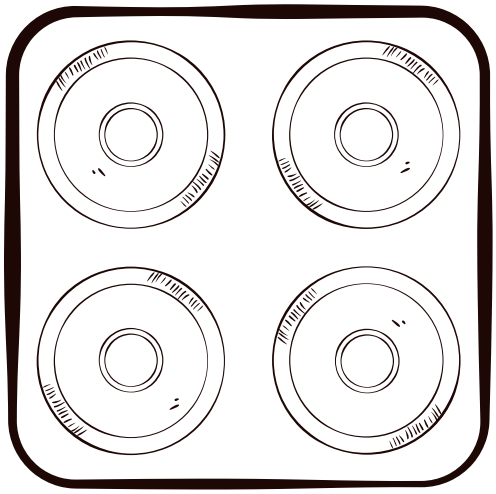
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SITUACIÓN 3



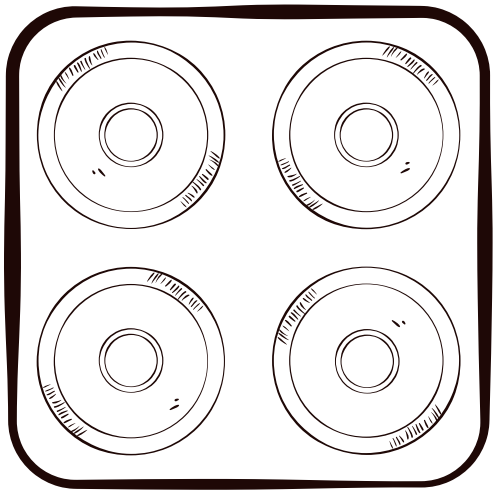
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SITUACIÓN 4



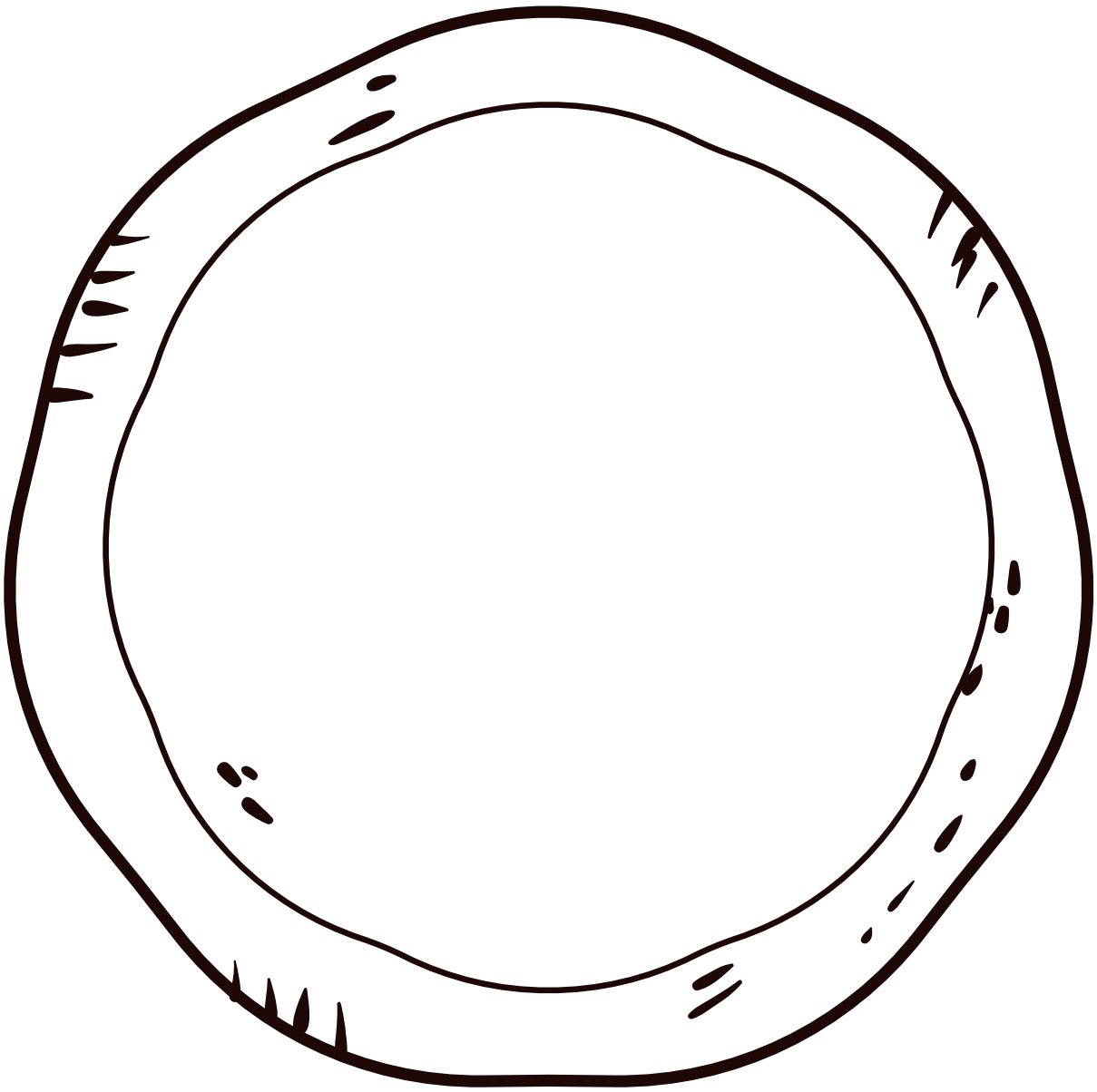
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

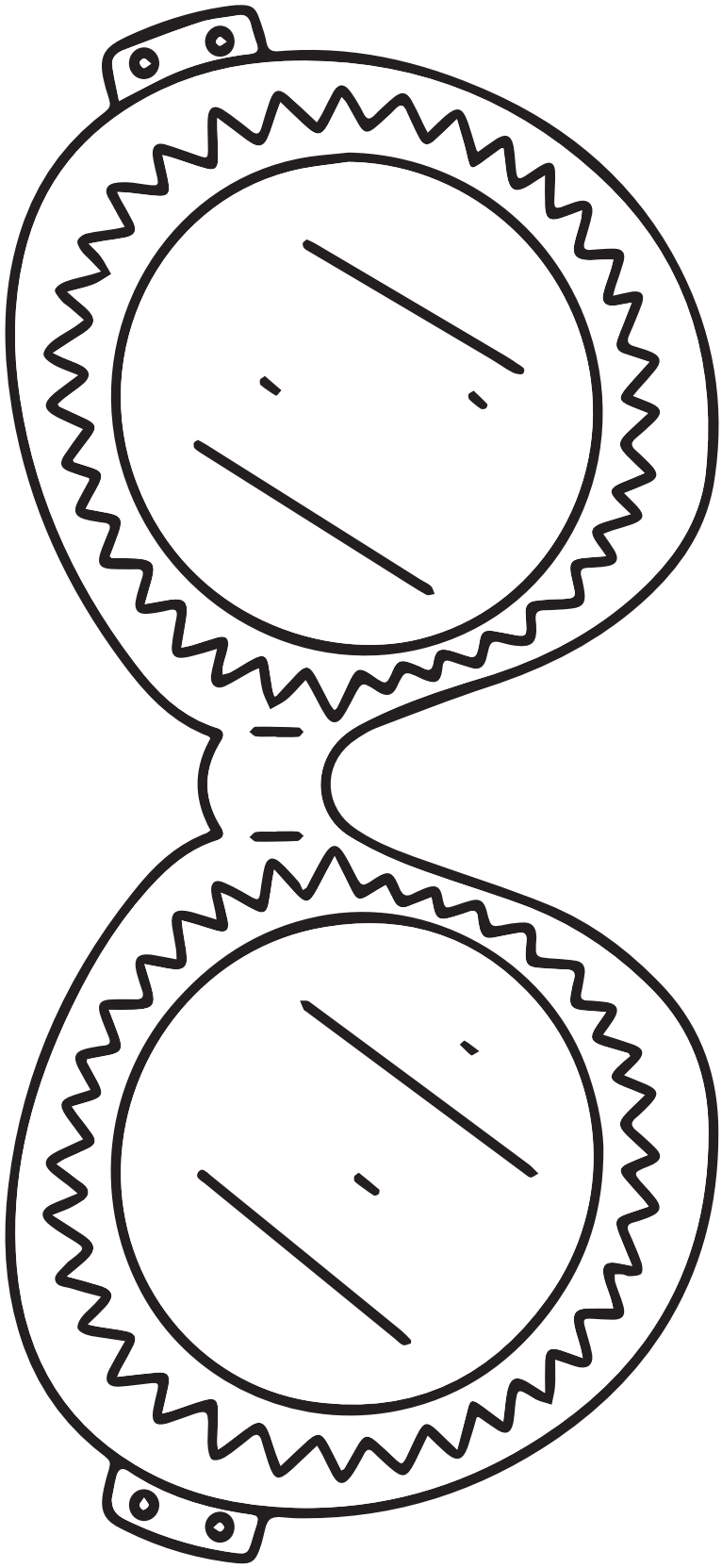
SITUACIÓN 5



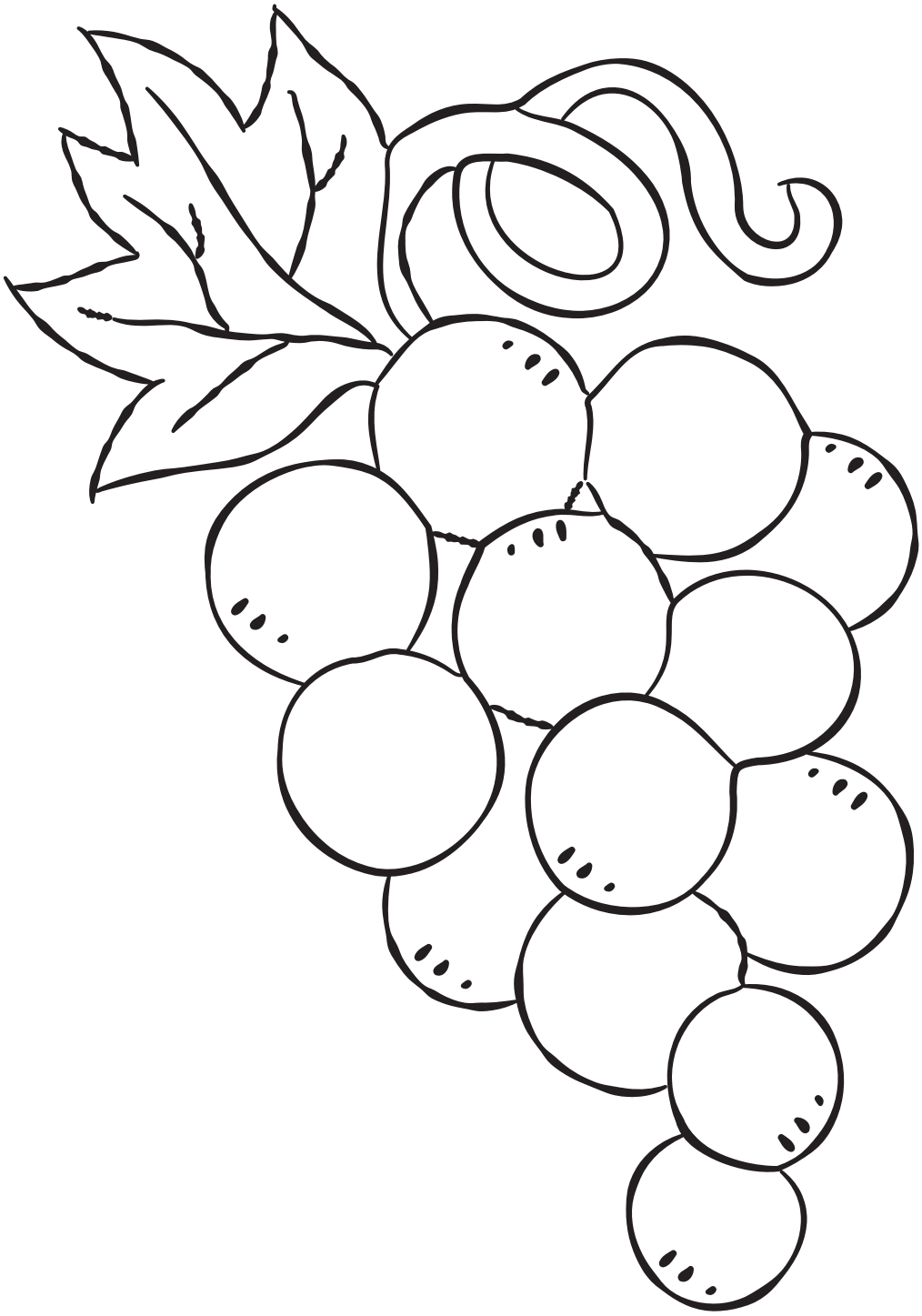
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

MASA PERSONALIZADA





MI RACIMO PERSONAL



SITUACIONES

SITUACIÓN 1

1. Hoy es mi primer día de colegio y soy nuevo en el centro. Empiezo a pensar: "No conozco a nadie. Nadie querrá jugar conmigo. Además, el colegio es muy grande y seguro que me pierdo".

SITUACIÓN 2

2. Tengo un examen de matemáticas bastante complicado y aunque he estudiado bastante empiezo a pensar: "No voy a ser capaz y voy a suspender. Mis padres se enfadarán mucho conmigo y pasaré las vacaciones de verano castigado".

SITUACIÓN 3

3. Mis padres compran a mi hermano mayor un teléfono móvil y a mí no me lo quieren comprar, pues dicen que soy todavía muy pequeño. Empiezo a pensar: "Quieren más a mi hermano que a mí, por eso siempre le compran todo lo que quiere. Yo no les importo y les da igual todo lo que me pase".

SITUACIÓN 4

4. Estás en clase de Educación Física y se van a hacer unos grupos para un juego. El profesor elige cuatro capitanes de grupo y son esos niños los que tendrán que ir seleccionando a los compañeros. Empiezo a pensar: "Seguro que ninguno me quiere escoger a mí. Soy muy malo en los juegos de Educación Física".

EMPLATADO EMOCIONAL

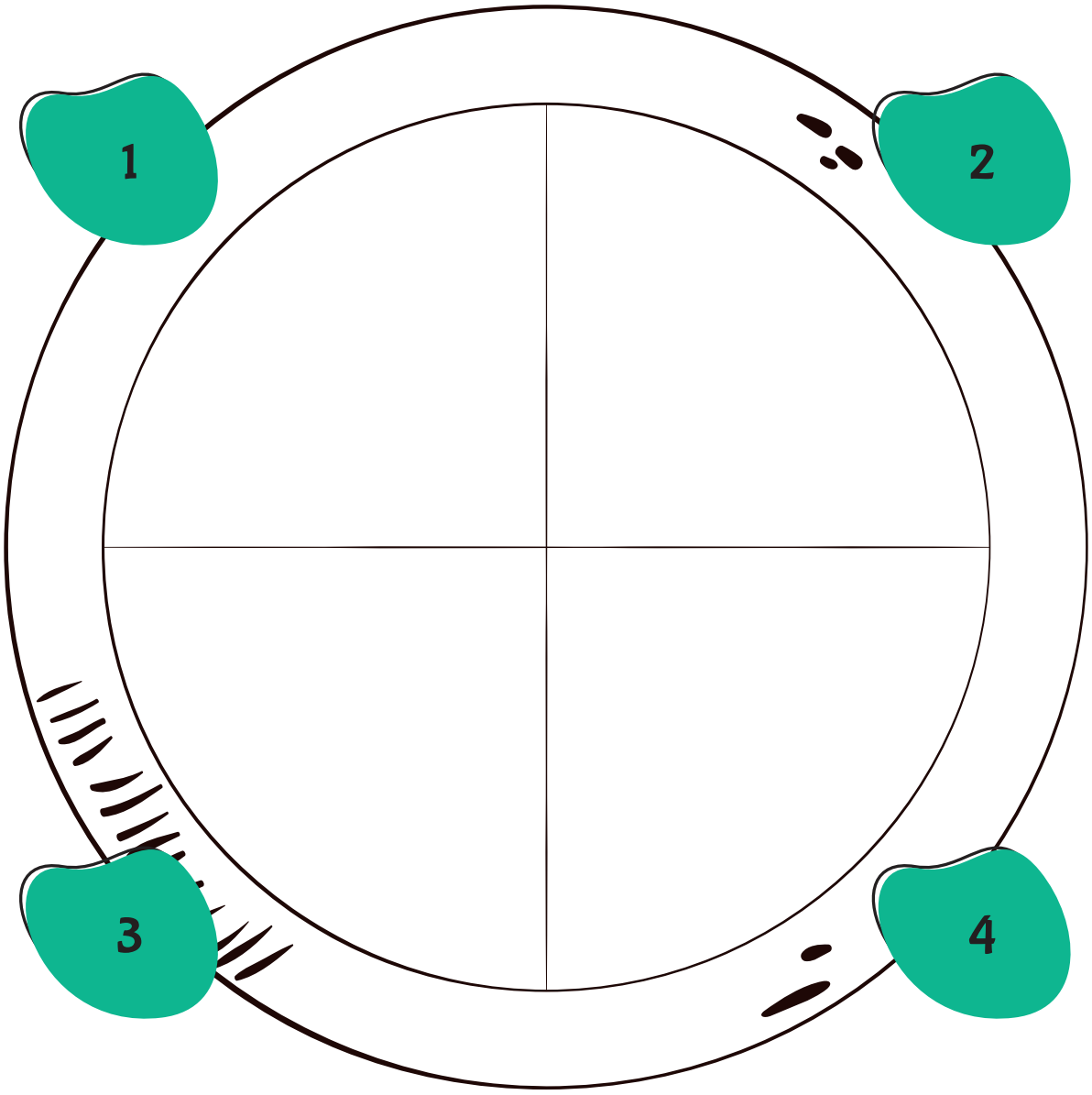
1

2

3

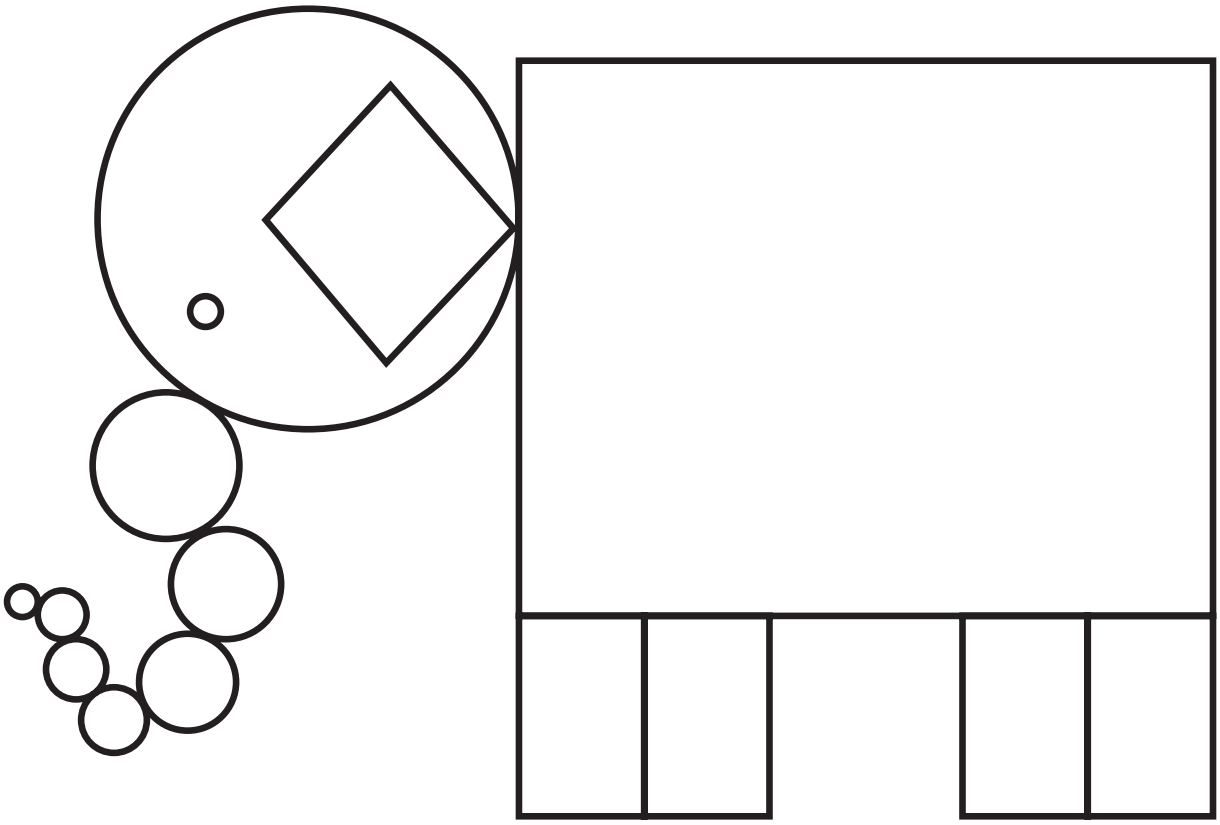
4

EMPLATADO EMOCIONAL

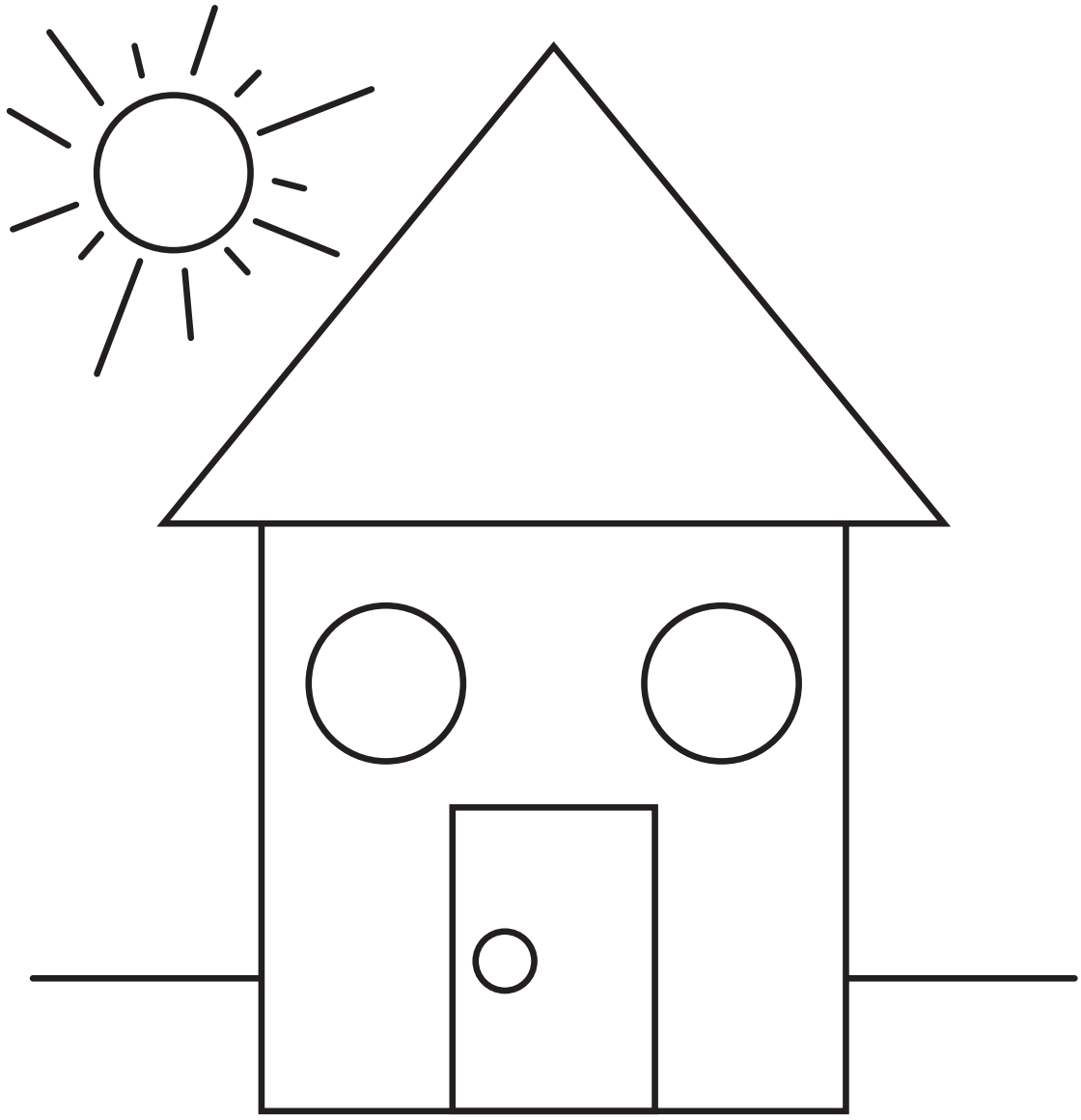


RACIONES COOPERATIVAS

1	2
3	4



INSTRUCCIONES A CIEGAS



SITUACIONES

SITUACIÓN 1

1. Tu mejor amigo ha perdido a su mascota y se siente muy triste. Has intentado acercarte a él, pero se muestra poco receptivo y prefiere no hablar y encerrarse en su casa.

SITUACIÓN 2

2. Todo el grupo de clase está jugando a un juego muy divertido. Sin embargo, Lucas está apartado y siente que los demás no quieren jugar con él.

SITUACIÓN 3

3. Observamos que en el patio un compañero está insultando y pegando a otro. El niño que recibe los insultos y las patadas comienza a llorar desconsoladamente.

SITUACIÓN 4

4. Tu hermano mayor está muy nervioso y llorando pues tiene un examen muy importante en la universidad y piensa que va a suspender. No ha dormido en toda la noche.

SITUACIÓN 5

5. Claudia llega a clase con sus gafas nuevas y todos los compañeros comienzan a reírse de ella y a llamarle cuatro ojos.

SITUACIÓN 6

6. Tu compañero de clase ha perdido un llavero que era muy importante para él, pues se lo había regalado su abuelo. Está muy triste y lleva toda la semana sin querer salir al patio.

GUÍA CON PREGUNTAS PARA CADA SITUACIÓN

SITUACIÓN 1

1. ¿Cómo crees que se siente?
2. ¿Piensas que la solución para que se sienta mejor es permanecer encerrado en casa sin hablar con nadie?
3. ¿Qué otras soluciones plantearías tú?
4. ¿Qué harías para ayudar a encontrar a su mascota?

SITUACIÓN 2

5. ¿Cómo crees que se siente Lucas?
6. ¿Piensas que el grupo está actuando de manera correcta al no querer jugar con él?
7. ¿Qué solución plantearías para que Lucas no se sintiera desplazado?

SITUACIÓN 3

8. ¿Cómo crees que se siente el niño que está pegando al otro?
9. ¿Cómo crees que se siente el niño que recibe los insultos y patadas?
10. ¿Qué harías ante una situación así?
11. ¿Cómo podrías ayudar a que el niño que está llorando se sintiera mejor?

SITUACIÓN 4

12. ¿Cómo crees que se siente tu hermano?
13. ¿Piensas que puedes ayudarle?
14. ¿Qué harías para ayudarle?

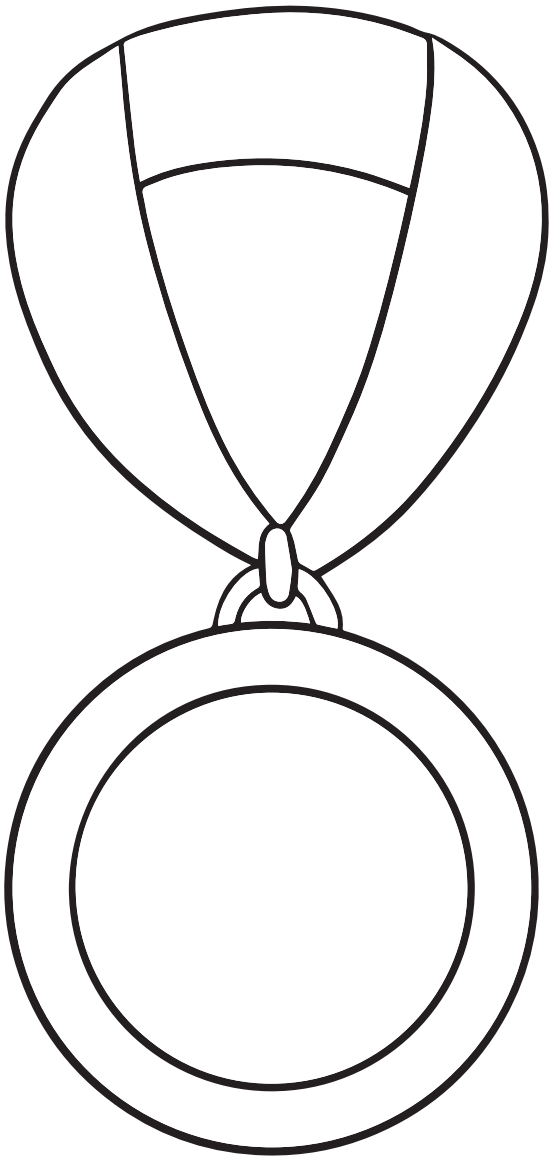
SITUACIÓN 5

15. ¿Cómo crees que se siente Claudia?
16. ¿Piensas que el grupo está actuando de manera correcta?
17. ¿Qué harías para ayudar a Claudia?

SITUACIÓN 6

18. ¿Cómo crees que se siente tu compañero?
19. ¿Por qué crees que tiene tanta importancia para él ese llavero?
20. ¿Qué harías para que se sintiera mejor?

CONDIMENTANDO LA ASERTIVIDAD



CORTE DE SUERTE O ESFUERZO

Tener muchos amigos	Ser querido por nuestros familiares y amigos
Encontrar dinero por la calle	Obtener buenos resultados en el colegio
Ganar un premio en la lotería	Que tu cantante preferido haga un concierto en las fiestas de tu pueblo
Ganar una rifa en el colegio	Tener el trabajo que siempre has deseado

CORTE DE SUERTE O ESFUERZO

Comprarte la casa de tus sueños

Sacar el carné de conducir

Ser una buena persona

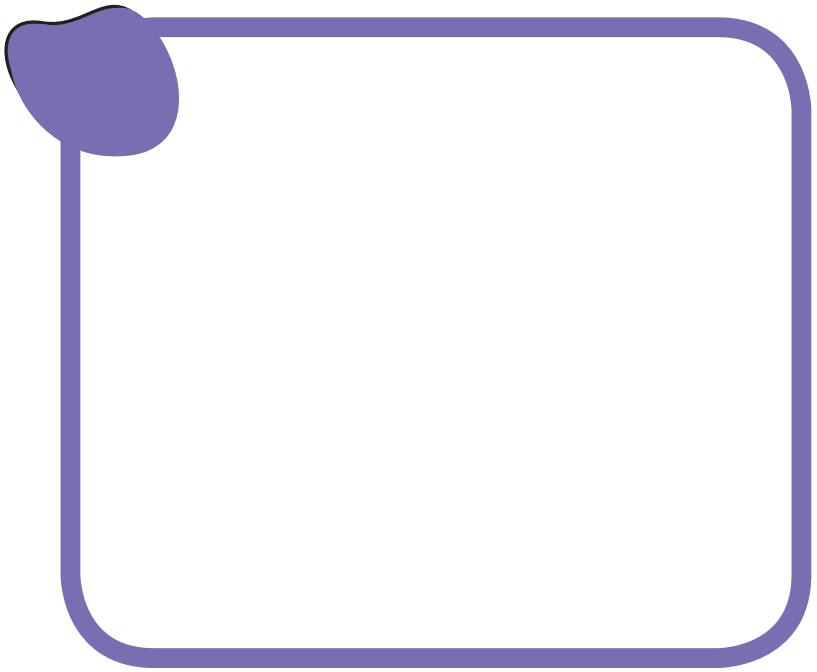
Tener una mascota

Recibir felicitaciones de tu familia por tus progresos en una asignatura determinada

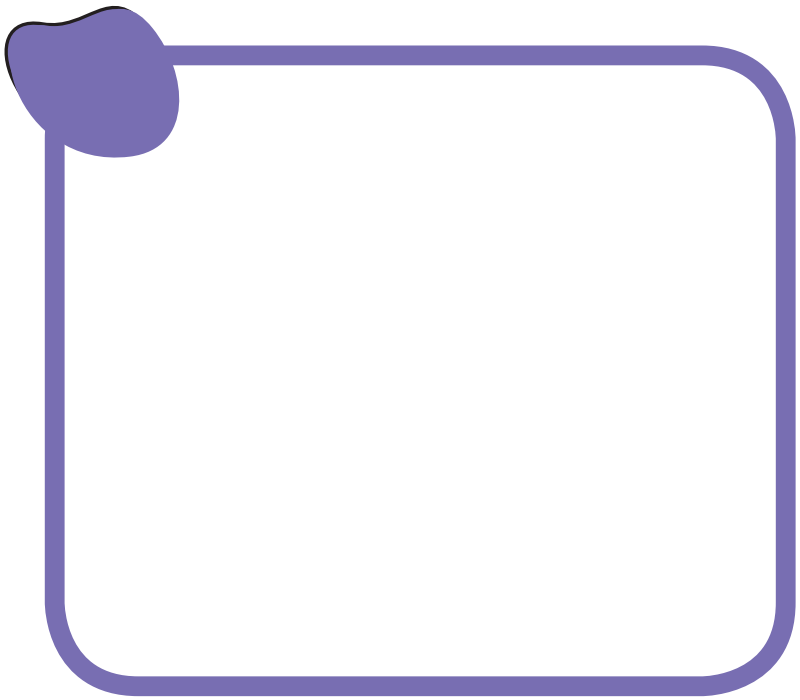
Conseguir saber las tablas de multiplicar

Recibir un punto positivo de tu maestro por haber cambiado la letra. Antes no era una letra muy legible

DEPENDE DE MÍ



NO DEPENDE DE MÍ



DIPLOMA
Chef emocional

Nombre

_____

Edad

_____

Lugar de residencia

_____