



Máster Universitario en Psicopedagogía

**Desarrollo de las Habilidades
Socioemocionales en alumnado de 6 a 12
años en riesgo de exclusión social**

Presentado por:

Diego Fernández Gutiérrez

Dirigido por:

David Aparisi Sierra

2023-2024

Resumen

Las habilidades socioemocionales y su gestión juegan un papel cada vez más importante en nuestra sociedad, especialmente para determinados colectivos, como el de la infancia, más aún si cabe para la población infantil en riesgo de pobreza o de exclusión social. Con estas ideas, se presenta esta Propuesta de Intervención cuyo objetivo general sea desarrollar las Habilidades Socioemocionales en niños de 6 a 12 años en riesgo de exclusión social. Competencias como el trabajo en equipo, la empatía o el autoconocimiento, entre otros, son la base para los contenidos que van asociados a este TFM, así como a su propuesta de intervención, la cual se llevaría a cabo con niños de la Etapa de Educación Primaria, en colaboración con Cruz Roja Juventud, y su proyecto “Promoción del Éxito Escolar”. La propuesta se organizó en cinco sesiones semanales, cada una de las cuales se llevó a cabo durante 60 minutos; en las sesiones se trabaja para lograr que los niños/as sepan conceptos básicos sobre diferentes habilidades socioemocionales: conceptos básicos sobre emociones, autoestima, trabajo en equipo, empatía, etc., mediante una breve explicación teórica, pasando luego a dinámicas interactivas, las cuales servirán también para el proceso de evaluación. Puesto que se trata de una propuesta que no se llegó a ejecutar, se consideran como posibles conclusiones que los niños/as aprendan a desarrollar habilidades socioemocionales básicas, así como conocer las emociones básicas, y alguna herramienta para su gestión, tratando de que entiendan que a pesar de que las emociones se puedan gestionar, nunca se podrán controlar.

Palabras clave: Motivación, exclusión, comunicación, regulación emocional.

Abstract

Socio-emotional skills and their management play an increasingly important role in our society, especially for certain groups, such as children, even more so for children at risk of poverty or social exclusion. With these ideas, this Intervention Proposal is presented whose general objective is to develop Socio-Emotional Skills in children from 6 to 12 years old at risk of social exclusion. Competencies such as teamwork, empathy or self-knowledge, among others, are the basis for the contents that are associated with this TFM, as well as its intervention proposal, which would be carried out with children in the Primary Education Stage. , in collaboration with the Red Cross Youth, and its project “Promotion of School Success”. The proposal was organized into five weekly sessions, each of which took place for 60 minutes; In the sessions we work to ensure that children know basic concepts about different socio-emotional skills: basic concepts about emotions, self-esteem, teamwork, empathy, etc., through a brief theoretical explanation, then moving on to interactive dynamics, which They will also serve for the evaluation process. Since this is a proposal that was not implemented, possible conclusions are considered that children learn to develop basic socio-emotional skills, as well as know basic emotions, and some tool for their management, trying to help them understand that Although emotions can be managed, they can never be controlled.

Keywords: Motivation, exclusion, communication, emotional regulation.

Índice de contenidos

1.	Introducción.....	8
1.1.	Justificación.....	9
1.1.	Problema y finalidad.....	10
1.2.	Objetivos del TFM	11
2.	Marco teórico.....	12
2.1	Habilidades socioemocionales.....	12
2.2	La exclusión social.....	15
2.3	Relación entre las habilidades socioemocionales y el riesgo de exclusión social...	19
3.	Desarrollo de la propuesta	23
3.1.	Objetivos.....	23
3.2.	Contextualización y destinatarios	23
3.3.	Competencias y contenidos básicos	24
3.4.	Metodología.....	24
3.5.	Infraestructura.....	24
3.6.	Materiales didácticos	25
3.7.	Sesiones de trabajo	26
3.8.	Temporalización/cronograma (diagrama de gantt)	36
3.9.	Evaluación	36
3.10.	Atención a la diversidad	39
4.	Conclusiones.....	41
5.	Limitaciones y futuras líneas de intervención	43
5.1.	Limitaciones	43
5.2.	Futuras líneas de intervención	44
6.	Referencias bibliográficas	46

7. Anexos	49
Anexo A. Ejemplo de normas de convivencia.....	49
Anexo B. Ejemplo de termómetro emocional.....	50
Anexo C. Vídeo a seguir para las técnicas de relajación.....	51
Anexo D. Vídeo a seguir para las técnicas de mindfulness.....	53
8. Índice de acrónimos.....	53

Índice de figuras

Figura 1. <i>Rueda de las emociones</i>	15
Figura 2. <i>Porcentaje de población en riesgo de exclusión social en España en 2022</i>	19
Figura 3. <i>Rueda del Aprendizaje Socioemocional</i>	21
Figura 4. <i>Cronograma de las sesiones</i>	36

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Distribución de respuestas sobre habilidades socioemocionales</i>	13
Tabla 2. <i>Introducción y creación de un entorno seguro</i>	26
Tabla 3. <i>Desarrollamos la empatía</i>	27
Tabla 4. <i>Construyendo una comunicación efectiva</i>	28
Tabla 5. <i>Autoconociéndonos</i>	29
Tabla 6. <i>Manejando nuestras emociones</i>	30
Tabla 7. <i>Resolviendo nuestros conflictos</i>	31
Tabla 8. <i>Trabajo en equipo</i>	32
Tabla 9. <i>Autoestima y aceptación</i>	33
Tabla 10. <i>Manejo del estrés</i>	34
Tabla 11. <i>Resolución de problemas</i>	35
Tabla 12. <i>Temporalización de la Propuesta de Intervención</i>	36

1. Introducción

En este Trabajo Final de Máster (TFM en adelante), correspondiente al Máster en Psicopedagogía por la Universidad Europea de Valencia, se hablará sobre el desarrollo de las habilidades socioemocionales en niños de entre 6 y 12 años, es decir, la totalidad de la etapa de Educación Primaria, en riesgo de exclusión social, incluyendo una Propuesta de Intervención (PI en adelante) relacionada con dicha temática.

Como su nombre indica, las habilidades socioemocionales están compuestas por habilidades sociales, las cuales son definidas por Feroso et al. (2019) como “un conjunto de conductas que permiten al individuo expresar sentimientos, deseos y opiniones de acuerdo con la situación”, y de las habilidades emocionales, según Bailón, Peñaloza, Contreras y Sierra (2013), conjunto de habilidades que se utilizan para poder percibir, usar, comprender y regular las emociones, a lo cual también se le conoce como “inteligencia emocional”. Estas habilidades emocionales no tan solo influyen, sino que mejoran de modo general el comportamiento de las personas, ayudando a resolver cuestiones o conflictos y facilitando la adaptación a un determinado medio a través del aprendizaje.

Las habilidades socioemocionales y las puertas de trabajo que estas abren no solo en los hogares, espacio primario de los niños/as junto con la escuela, permiten a progenitores, docentes, psicólogos y otros profesionales de la educación elaborar y desarrollar programas que ayuden a toda la comunidad educativa en su bienestar, considerando dichas habilidades fundamentales para el desarrollo del individuo en contextos como el social, académico, familiar, etc.

A modo de resumen, en cuanto a los apartados generales, este TFM constará de una introducción (en la cual nos encontramos), en la que se introducirá brevemente el tema seleccionado, con su debida justificación, problemas y objetivos. Tras ello encontramos el marco teórico, donde se tratarán los tres aspectos fundamentales en los que se sustenta el TFM (habilidades socioemocionales, exclusión social y relación de variables), para pasar a la PI diseñada; dentro de ella se desarrollan indicadores clave como son sus objetivos, destinatarios, competencias, metodología, infraestructura, materiales, sesiones de trabajo, temporalización, evaluación y atención a la diversidad. Una vez finalizada la exposición de la propuesta, se extraerán unas conclusiones, finalizando con limitaciones/futuras líneas de intervención, referencias bibliográficas y anexos.

1.1. Justificación

Diseñar una PI con la finalidad de que los niños/as de 6 a 12 años en riesgo de exclusión social sean capaces de aprender a manejar sus emociones resulta algo muy conveniente, contando con el apoyo de, entre otras Comunidades Autónomas, el Boletín Oficial del Principado de Asturias (BOPA), el cual en sus contenidos y competencias localizadas en el Decreto currículo de Educación Primaria en el Principado de Asturias, menciona la necesidad de plantear situaciones en las que se experimenten diferentes situaciones relacionadas con emociones, pudiendo desarrollar así también habilidades socioemocionales como la escucha activa, la asertividad, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos de manera constructiva.

Desde el punto de vista social, esta propuesta resulta positiva dado que aborda uno de los tantos problemas que los escolares suelen tener con mayor frecuencia en el periodo de la infancia, y más específicamente comprendido entre la infancia y la pubertad: la confusión emocional; se sabe que el futuro de la sociedad depende de las generaciones que se están formando en el presente y en la medida que están sean más conscientes y responsables de sus acciones y emociones, se tendrá una mirada más optimista (Extremera y Fernández. 2013).

Además, este enfoque no solo beneficia a los niños individualmente, sino que también contribuye a crear un entorno escolar más positivo y saludable. Los niños que aprenden a manejar sus emociones de manera efectiva son más propensos a establecer relaciones saludables con sus compañeros y maestros, a participar activamente en actividades escolares y a tener un mejor rendimiento académico. La intervención temprana en el manejo de emociones puede prevenir problemas más graves en el futuro, como la depresión, la ansiedad y el comportamiento antisocial.

Por otro lado, es importante reconocer que los niños en riesgo de exclusión social enfrentan desafíos adicionales que pueden afectar su bienestar emocional y su capacidad para prosperar en el entorno escolar. La pobreza, la inestabilidad familiar y la falta de acceso a recursos adecuados pueden exacerbar los problemas emocionales y de comportamiento. Este proyecto de intervención ofrece una herramienta crucial para apoyar a estos niños, brindándoles las habilidades necesarias para enfrentar y superar estos desafíos. Señalan Fernández, et al. (2016) que uno de los grupos especialmente susceptible de exclusión social es el de los ciudadanos de países en vías de desarrollo, quienes emigran a países europeos debido a situaciones convulsas en sus países de origen.

Para finalizar, el diseño de esta PI es crucial para abordar una necesidad apremiante en la educación primaria. Proporcionar a los niños las herramientas para manejar sus emociones no solo mejora su bienestar personal y académico, sino que también fortalece el tejido social, contribuyendo a una sociedad más comprensiva y cohesionada. Al implementar esta intervención con el apoyo de las directrices del BOPA y el Decreto del currículo de Educación Primaria en el Principado de Asturias, estamos dando un paso significativo hacia la formación de generaciones futuras más conscientes y responsables.

1.2. Problema y finalidad

La falta de habilidades socioemocionales en niños en riesgo de exclusión social puede tener repercusiones muy significativas en su desarrollo integral, así como en su capacidad para alcanzar su máximo potencial, a pesar de la recientemente aprobada Ley Orgánica por la que se Modifica la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE, 2020), la cual valora notablemente la importancia que tienen las emociones para la formación integral de los escolares; de hecho, tanto en su preámbulo como en sus principios pedagógicos, indica la necesidad de que la formación académica contribuya a la consolidación de una adecuada vida emocional y afectiva. Se detallan ahora algunos de los impactos más relevantes:

- **Dificultades en las relaciones interpersonales:** la incapacidad para comprender y saber manejar las emociones puede dificultar la formación de relaciones saludables con sus pares y adultos. Esto puede llevar a diferentes dificultades para trabajar en equipo, lo que limita su capacidad para desarrollar redes de apoyo y colaboración.
- **Problemas de conducta:** la falta de habilidades para manejar las emociones y resolver conflictos de una manera constructiva puede manifestarse en comportamientos agresivos o en impulsividad, aumentando así el riesgo de exclusión y abandono escolar.
- **Bajo rendimiento académico:** las dificultades emocionales pueden distraer la atención del niño y dificultar su capacidad para concentrarse y aprender en el aula. Además, la falta de autoconfianza y motivación puede limitar su compromiso con el proceso educativo, lo que se refleja en un bajo rendimiento académico y una menor probabilidad de éxito escolar.
- **Problemas de salud mental:** la ausencia de habilidades socioemocionales adecuadas puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud mental, como la depresión,

la ansiedad y el estrés crónico. Estos trastornos pueden tener un impacto duradero en su bienestar emocional y su capacidad para funcionar en diferentes áreas de su vida.

- **Exclusión social:** la falta de habilidades para relacionarse de manera positiva y cooperativa con otros puede aumentar la vulnerabilidad del niño a la exclusión social y la marginación. Esto puede perpetuar un ciclo de desventaja social y limitar sus oportunidades de desarrollo personal y profesional a largo plazo.

Con la presente exposición del problema, este TFM pretende cubrir las competencias básicas necesarias para evitar los riesgos que conllevan la falta de habilidades socioemocionales, así como plantear estrategias de mejora que logren los objetivos propuestos en el apartado siguiente.

1.3. Objetivos del TFM

Objetivo general

- Elaborar una propuesta de intervención para desarrollar las habilidades socioemocionales en niños/as de entre 6 y 12 años en riesgo de exclusión social.

Partiendo de este objetivo general, se plantean como objetivos específicos del mismo:

- Realizar una búsqueda bibliográfica en referencia a las habilidades socioemocionales y a la exclusión social que permita fundamentar teóricamente la propuesta de intervención.
- Diseñar unas actividades que logren motivar al alumnado en riesgo de exclusión social participe.
- Profundizar sobre los conocimientos referentes a las habilidades socioemocionales de los niños/as entre 6 y 12 años y a la exclusión social.
- Elaborar un cuadro de temporalización para la organización de una propuesta de intervención basada en la temática principal.
- Poner en práctica las diferentes competencias adquiridas en el Máster de Psicopedagogía, como la de diseño de estrategias y planes de intervención.

2. Marco teórico

2.1. Habilidades socioemocionales

Hace unas pocas décadas, la ciencia empezó a estudiar, tras las habilidades sociales, las emociones. Las emociones, junto con el instinto de supervivencia, se consideran capacidades fundamentales que aseguran la supervivencia de la humanidad en la Tierra. La neurociencia y los importantes avances en nuestro conocimiento sobre cómo funciona el cerebro han llevado al reconocimiento del importante papel de las emociones en la vida social humana. La mayor parte de las investigaciones en esta área se han centrado en enfatizar la necesidad de aprender sobre la inteligencia emocional.

Es importante aclarar que las habilidades sociales y emocionales hacen parte del constructo de inteligencia emocional, el cual fue popularizado en la comunidad no académica por Goleman (1995), pero fue definido por primera vez en una revista académica por Salovey y Mayer (1990). Bisquerra (2009) y su equipo de trabajo delimitaron otros cinco tipos de habilidades emocionales que integran algunos aspectos del desarrollo social: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia emocional y competencias para la vida y el bienestar (citado de Torres y Velandia, 2019).

Desde una perspectiva neurocientífica, el desarrollo de habilidades socioemocionales está íntimamente ligado a la maduración de ciertas áreas del cerebro, como la corteza prefrontal y el sistema límbico, que están implicadas en la autorregulación emocional, la toma de decisiones, y la empatía (Plaza, 2018). Estas áreas del cerebro son especialmente plásticas durante la infancia, lo que sugiere que es un periodo crítico para la enseñanza de estas habilidades. Las intervenciones tempranas pueden influir positivamente en la arquitectura cerebral, fortaleciendo las conexiones neuronales relacionadas con el control emocional y la cognición social.

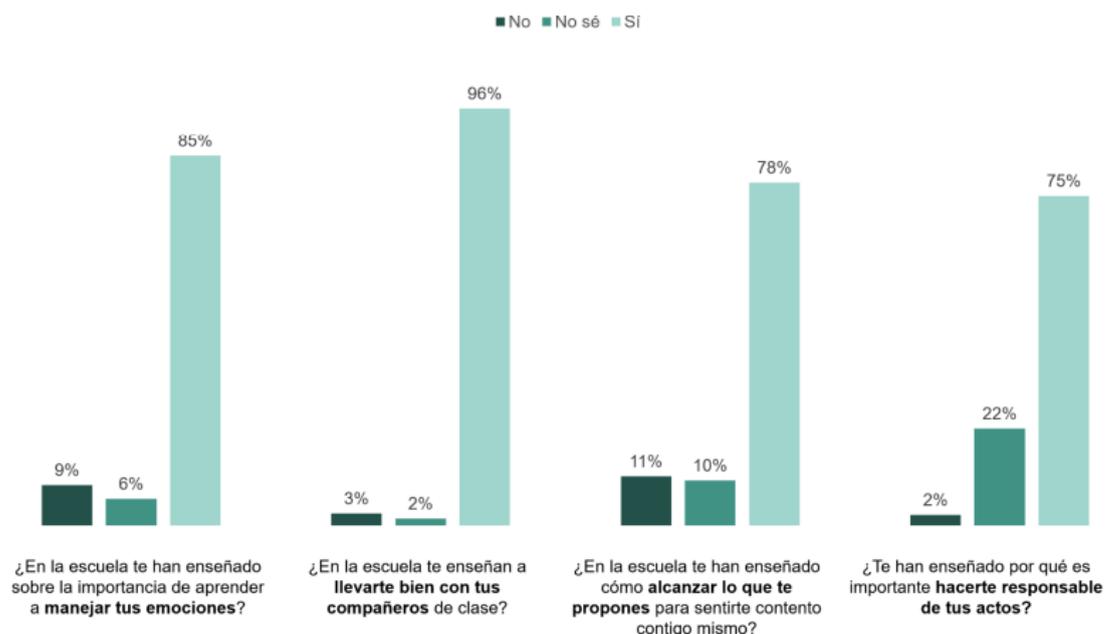
Dicen Cedeño, Ibarra, Galarza, Verdesoto, y Gómez (2022) que nunca es tarde para aprender y cultivar habilidades socioemocionales, pero innegablemente es en la infancia cuando mejor provecho se obtiene de su aprendizaje. Afirman también estos autores que en edad infantil los niños son más dúctiles y resulta más beneficioso iniciar en ellos el ejercicio del convivir en armonía. Esta práctica de la sana interrelación personal se logra con el concurso de educadores sanos emocionalmente, que son líderes resonantes, que diseñan clases cerebralmente amigables, y en las que en los entornos constantemente se enseña y aprende a gestionar las emociones.

Por otro lado, las habilidades socioemocionales en los docentes juegan un papel fundamental en el proceso de enseñanza y de aprendizaje, lo cual hace necesario que los maestros acudan de manera constante al uso de herramientas socioemocionales que logren generar espacios significativos de aprendizaje. A pesar de que varios estudios resaltan las carencias que existen en el desarrollo y en la formación de habilidades socioemocionales en los docentes, es importante recalcar que en Norteamérica y en algunos países europeos de manera reciente han aparecido programas de intervención enfocados en desarrollar algunas capacidades sociales o emocionales en los docentes, como estrategias para afrontar el burnout, la eficacia docente, la percepción, la identidad profesional, la violencia escolar y el mejoramiento de las relaciones con estudiantes (Whitehead y Suave, 2018).

Las personas con competencias socioemocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de experimentar relaciones interpersonales satisfactorias, tener éxito académico y profesional, y disfrutar de un bienestar emocional estable (Jones y Kahn, 2017). Las habilidades socioemocionales facilitan la construcción de relaciones positivas y el mantenimiento de amistades saludables. En el ámbito profesional, competencias como la autorregulación, la empatía y las habilidades de trabajo en equipo son altamente valoradas y pueden influir en el éxito laboral (Heckman y Kautz, 2012).

Tabla 1

Distribución de respuestas sobre habilidades socioemocionales



Nota. Elaborado por el IMCO con datos de encuestas realizadas a estudiantes de JANN (2023)

Los programas de Aprendizaje Socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) basados en evidencia fomentan la adquisición de competencias intrapersonales e interpersonales, como la autoconciencia, el autocontrol, la conciencia social, las habilidades sociales y la toma de decisiones responsables en entornos educativos (Medina, 2024). Afirma el propio Medina que los resultados muestran que los profesores tienen un sólido entendimiento de las habilidades socioemocionales y muestran actitudes positivas hacia el SEL. Sin embargo, las disparidades socioeconómicas y la falta de capacitación obstaculizan la implementación del SEL basado en evidencia, especialmente en escuelas rurales afectadas por el conflicto armado. Es crucial crear un entorno propicio para la implementación del SEL, ya que a través de una capacitación dirigida los docentes pueden promover eficazmente el bienestar socioemocional de todos los estudiantes. Estos hallazgos resaltan la importancia de invertir en educación SEL, especialmente en contextos afectados por disparidades socioeconómicas y conflicto armado, para así, promover el desarrollo socioemocional de estudiantes en situación de riesgo.

Jones y Kahn (2017) destacaron que los programas SEL bien implementados pueden conducir a una reducción de problemas de conducta, un mejor rendimiento académico y una mejora general en el clima escolar. Los niños que participan en programas SEL tienden a mostrar mayor resiliencia frente a la adversidad y una mejor capacidad para enfrentar situaciones desafiantes de manera positiva y proactiva.

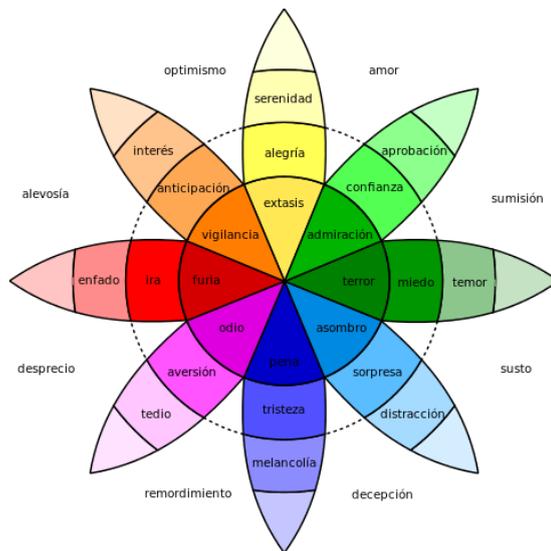
Recientemente, la enseñanza de habilidades socioemocionales ha adoptado enfoques innovadores que van más allá de las intervenciones tradicionales en el aula. Por ejemplo, se están utilizando tecnologías emergentes, como aplicaciones móviles y realidad virtual, para enseñar a los niños cómo manejar sus emociones y mejorar sus habilidades de comunicación. Estas tecnologías permiten la práctica en entornos simulados, donde los niños pueden experimentar diferentes escenarios sociales y recibir retroalimentación en tiempo real sobre sus respuestas emocionales. Dicen Immordino-Yang y Damasio (2007) que las emociones fomentan el aprendizaje cuando pueden estimular toda actividad a nivel de redes neuronales intensificando las conexiones sinápticas, por lo que es mejor el aprendizaje cuando están involucradas las emociones.

Para finalizar, a modo de resumen, las habilidades socioemocionales son fundamentales para el desarrollo integral de los individuos, influyendo muy significativamente en su bienestar emocional, social y académico. La correcta promoción de estas habilidades desde una edad temprana a través de programas educativos y el apoyo del entorno familiar y comunitario es

esencial para el éxito y la inclusión social a largo plazo, dejando a un lado la adquisición de competencias muy positivas para su desarrollo personal.

Figura 1

Rueda de las emociones



Nota. Tomado de Muriel (2021)

2.2. La exclusión social

La exclusión social se refiere a la marginación de individuos o grupos que se encuentran en desventaja económica, social o cultural. Los niños en riesgo de exclusión social enfrentan múltiples desafíos que pueden afectar su desarrollo integral. Factores como la pobreza, la violencia en el hogar, la falta de acceso a recursos educativos y recreativos, y la discriminación pueden contribuir a su exclusión. Afirma Pedreño (2008) que están apareciendo una serie de procesos estructurales que generan desventajas sociales y que afectan, cada vez más, a distintos colectivos y desde muy diversos ámbitos: económico, laboral, formativo sociosanitario, relacional o participativo.

Es un proceso complejo y multifacético que resulta en la marginalización de individuos o grupos dentro de una sociedad. Este fenómeno se caracteriza por la falta de participación en las actividades sociales, económicas, culturales y políticas de la comunidad, lo que puede conducir a una privación significativa en diversas áreas de la vida. Según Sen (2000), la

exclusión social se relaciona estrechamente con la falta de oportunidades y derechos básicos, contribuyendo a perpetuar la desigualdad y la injusticia social.

Afirma Castel (2014) que los problemas que plantea la exclusión ya no se encuentran únicamente en los márgenes de la sociedad. La amenaza de la exclusión también se cierne sobre las personas y los grupos que habían podido integrarse en ella, que parecían tener la capacidad de llevar una vida “digna”, y que puede que, si no se convierten en excluidos, estén en todo caso condenados a llevar una vida precaria sumida en la incertidumbre de qué va a ser de ellos el día de mañana, e incapaces de controlar su destino, como por ejemplo, las personas con discapacidad.

En la práctica, la exclusión social es integrada en diferentes discursos en los cuales se manifiestan esos problemas. Tres discursos son identificados por Levitas (2005): un discurso redistribucionista desarrollado en la política social británica cuya preocupación principal es la pobreza; un discurso moral de clase baja, el cual se centra en el comportamiento moral y de delincuencia de los excluidos; y un discurso integracionista social cuyo foco central es un trabajo remunerado. Estos discursos que difieren en la forma en que caracterizan el límite entre la exclusión y la inclusión, define a las personas que están dentro o de fuera y cómo la integración puede llevarse a cabo.

Sánchez y Pedreño (2019) definen la exclusión social como una de las categorías sociológicas que mejor describe nuestro tiempo y la reciente crisis económica está dando buena cuenta de ello. Como afirma Bauman (2007), gran parte de la población vive hoy bajo la amenaza de ser excluida en cualquier momento, convirtiéndose esta posibilidad, en la fuente más importante de la que emana el miedo contemporáneo.

Además, la exclusión social puede tener efectos negativos a largo plazo en la salud mental y el bienestar psicológico de los niños afectados. Los estudios han demostrado que los niños que experimentan exclusión social a una edad temprana tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, y estrés postraumático. Estos efectos pueden durar hasta la vida adulta, afectando su capacidad para integrarse plenamente en la sociedad. Los jóvenes vulnerables o en situaciones próximas a la exclusión social se vinculan, desde la perspectiva del Consejo Europeo, a los bajos ingresos económicos, las dificultades en el acceso al empleo y las carencias materiales (Lacuesta y Anghel, 2020)

Los factores personales, como la falta de habilidades socioemocionales y sociales, también juegan un papel importante en la exclusión social. Las personas que carecen de

competencias como la empatía, la comunicación efectiva y la autorregulación pueden tener dificultades para formar y mantener relaciones sociales, lo que puede llevar al aislamiento y la marginación (Burchardt et al., 2002). Además, las experiencias de vida adversas, como el trauma y la violencia, pueden afectar negativamente la capacidad de los individuos para participar plenamente en la sociedad.

Los factores contextuales, como el entorno comunitario y las políticas públicas, también influyen en la exclusión social; las comunidades con altos niveles de criminalidad, falta de infraestructura y servicios deficientes tienen más riesgo de que sus habitantes sufran la exclusión.

Las consecuencias de la exclusión social son profundas y abarcan diversos aspectos de la vida de los individuos afectados. En el ámbito económico, la exclusión puede llevar a la pobreza persistente y a la falta de oportunidades laborales, perpetuando un ciclo de desventaja económica y social (Silver, 1994). En el ámbito social, las personas excluidas suelen experimentar aislamiento, falta de apoyo y dificultades para formar relaciones significativas, lo que puede afectar su bienestar emocional y mental (Wilkinson, 2003).

Desde una perspectiva de salud, la exclusión social está asociada con peores resultados en salud física y mental. Las personas excluidas tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades crónicas, problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad, y menor acceso a servicios de salud adecuados (Marmot, 2005). Además, la exclusión social puede afectar negativamente el desarrollo infantil, ya que los niños que crecen en entornos excluyentes tienen menos acceso a una educación de calidad, oportunidades recreativas y apoyo emocional, lo que puede limitar su desarrollo cognitivo, emocional y social.

En la era digital, la exclusión social también se manifiesta a través de la brecha digital, es decir, la desigualdad en el acceso a tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Los niños en riesgo de exclusión social a menudo no tienen acceso a dispositivos digitales o a internet de alta calidad, lo que limita su participación en actividades educativas y sociales online. Esta falta de acceso puede agravar aún más las desigualdades existentes, especialmente en contextos donde la educación y la socialización se realizan en entornos digitales, como ha ocurrido durante la pandemia de COVID-19.

Señala Gil (2020) que es importante centrarse en la situación de los jóvenes y los efectos reales sobre su aprendizaje, circunscritos al tipo de hogar y a los recursos que disponen para poder seguir de manera correcta una enseñanza virtual a distancia. Así mismo, hay diferentes

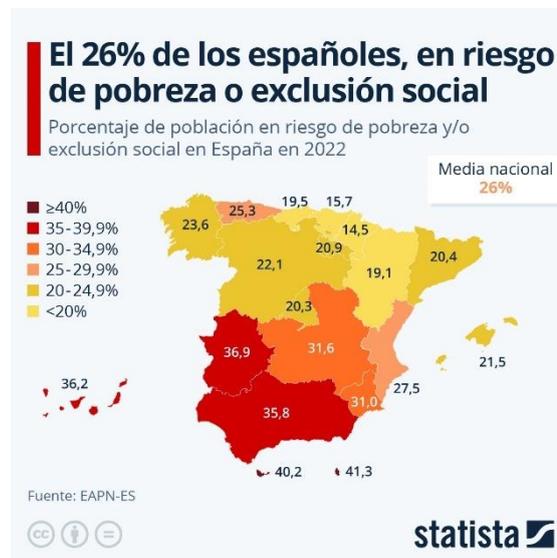
factores que son clave para poder entender la situación de exclusión; la composición familiar, número de hijos, el nivel educativo de la familia, renta, entre otros.

Para combatir la exclusión social, es necesario adoptar un enfoque multidimensional que aborde tanto los factores estructurales como los personales y contextuales que contribuyen a este fenómeno. En el ámbito de las políticas públicas, es crucial implementar programas y políticas que promuevan la inclusión social, mejoren el acceso a la educación, la salud y el empleo, y reduzcan la discriminación y la desigualdad (Levitas, 2005). Esto incluye medidas como el fortalecimiento de los sistemas de bienestar social, la promoción de políticas de empleo inclusivas y el acceso equitativo a servicios de salud y educación.

En el nivel comunitario, es importante fomentar entornos inclusivos y de apoyo que promuevan la participación de todos los miembros de la comunidad. Esto puede lograrse a través de iniciativas comunitarias, programas de desarrollo comunitario y la creación de espacios seguros para la interacción social.

En el ámbito educativo, los programas de aprendizaje socioemocional (SEL) pueden desempeñar un papel crucial en la prevención de la exclusión social. Al enseñar a los niños y adolescentes habilidades socioemocionales, como la empatía, la autorregulación y la resolución de conflictos, se les equipa con las herramientas necesarias para formar y mantener relaciones positivas y participar activamente en la sociedad.

La exclusión social es un problema complejo que requiere un enfoque integral y multidimensional para ser abordado eficazmente. La combinación de políticas públicas inclusivas, el fortalecimiento de las comunidades y la promoción de habilidades socioemocionales en la educación son fundamentales para combatir la exclusión social y promover una sociedad más equitativa y justa. Las intervenciones y programas de apoyo que se centran en el desarrollo de habilidades socioemocionales no solo mejoran la calidad de vida de los individuos afectados, sino que también fortalecen la cohesión social y fomentan comunidades más resilientes y solidarias.

Figura 2*Porcentaje de población en riesgo de exclusión social en España en 2022**Nota.* Tomado de EAPN-ES (2023)

2.3. Relación entre las habilidades socioemocionales y el riesgo de exclusión social

La relación entre las habilidades socioemocionales y el riesgo de exclusión social es profunda y compleja. Las habilidades socioemocionales, como la empatía, la autorregulación, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, son fundamentales para la integración social y el bienestar personal. La falta de estas habilidades puede aumentar significativamente el riesgo de exclusión social, mientras que su desarrollo y fortalecimiento pueden actuar como un poderoso mitigador contra este riesgo.

Las habilidades socioemocionales son esenciales para la participación plena en la vida social, educativa y laboral. Las personas que poseen habilidades socioemocionales bien desarrolladas tienden a formar relaciones interpersonales saludables, manejar el estrés de manera efectiva y resolver conflictos de manera constructiva. Estas competencias facilitan la integración social y fomentan un sentido de pertenencia y conexión con los demás (Goleman, 1995). La capacidad de comprender y gestionar las propias emociones, así como de empatizar con los sentimientos de los demás, es crucial para evitar la exclusión social.

Delgado, Vega y García (2012) dicen que las condiciones sociales actuales de crisis económica y social han favorecido la creación de espacios donde la pobreza y la exclusión están

a la orden del día. Así pues, dentro de cada sociedad existen distintos contextos, en donde la variable más influyente en la mala adquisición y desarrollo de las habilidades sociales es la pobreza. Autores como Caballo (2002) o Betina, et al. (2009) relatan que en este tipo de contextos se desarrollan elementos estresantes (sociales y económicos) haciendo que el sistema de reproducción de las habilidades sociales se origine inadecuadamente respecto al resto de la sociedad.

En el ámbito educativo, las habilidades socioemocionales están estrechamente relacionadas con el rendimiento académico y el comportamiento en la escuela. Los estudiantes con habilidades socioemocionales desarrolladas suelen tener mejores resultados académicos, una mayor participación en clase y menos problemas de conducta. Además, un entorno escolar que promueve el aprendizaje socioemocional contribuye a la creación de una cultura de respeto, inclusión y apoyo mutuo, reduciendo el riesgo de exclusión de los estudiantes más vulnerables.

Por otro lado, la carencia de habilidades socioemocionales puede ser un factor significativo en la exclusión social. Las personas que carecen de competencias como la empatía, la autorregulación y la comunicación efectiva pueden experimentar dificultades para establecer y mantener relaciones sociales positivas, lo que puede llevar al aislamiento y la marginación (Burchardt et al., 2002). La incapacidad para gestionar las emociones y el estrés puede resultar en comportamientos disruptivos o retraídos, que a su vez pueden alienar a los individuos de sus pares y comunidades.

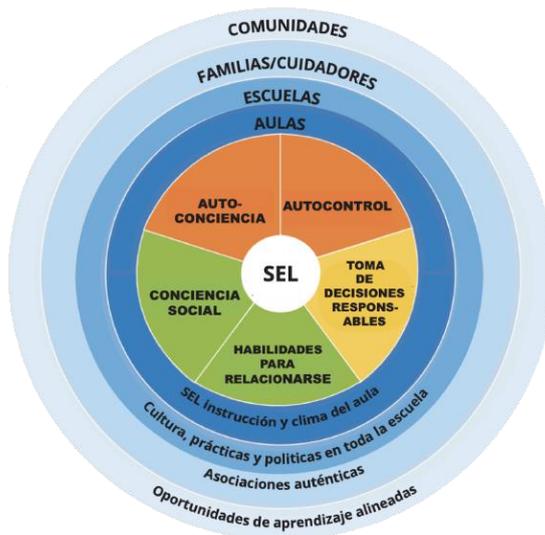
En términos de políticas públicas, los gobiernos están comenzando a reconocer la importancia de las habilidades socioemocionales en la formación de ciudadanos responsables y resilientes. En varios países, se están desarrollando políticas que incluyen la educación socioemocional como un componente esencial del currículo escolar, así como programas de apoyo para padres y educadores (Weissberg et al., 2015). Estas políticas reconocen que la enseñanza de habilidades socioemocionales no solo beneficia a los individuos, sino que también contribuye a la construcción de sociedades más justas y equitativas.

El vínculo entre la falta de habilidades socioemocionales y la exclusión social es particularmente evidente en contextos educativos y laborales. Los niños y jóvenes que no desarrollan adecuadamente estas competencias pueden tener dificultades para integrarse en el entorno escolar, lo que puede llevar a la deserción escolar y, posteriormente, a mayores tasas de desempleo. En el ámbito laboral, las habilidades socioemocionales son cada vez más valoradas, y la falta de estas competencias puede limitar las oportunidades de empleo y ascenso profesional, perpetuando un ciclo de pobreza y exclusión (Heckman y Kautz, 2012).

Los programas de aprendizaje socioemocional (SEL) han demostrado ser efectivos en la mejora de las habilidades socioemocionales y en la reducción del riesgo de exclusión social. Afirman Benítez, Tapia, García y Guevara (2020) que el SEL probó su efectividad a tal grado que en Estados Unidos se establecieron políticas educativas para implementar programas en 50 estados, como parte del currículum académico, en todos los niveles educativos.

Figura 3

Rueda del Aprendizaje Socioemocional



Nota. Tomado de Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

Además, la inclusión de programas SEL en políticas públicas puede contribuir a una sociedad más equitativa e inclusiva. Las políticas que promueven el desarrollo de habilidades socioemocionales en la educación, el empleo y los servicios comunitarios pueden ayudar a reducir las barreras que conducen a la exclusión social (Jones y Kahn, 2017). Por ejemplo, programas de capacitación en habilidades socioemocionales para adultos desempleados pueden mejorar su empleabilidad y facilitar su reintegración en el mercado laboral.

En resumen, existe una relación bidireccional significativa entre las habilidades socioemocionales y el riesgo de exclusión social. Mientras que la carencia de estas habilidades puede aumentar el riesgo de exclusión, su desarrollo y fortalecimiento pueden actuar como un amortiguador eficaz contra este riesgo. Las intervenciones que promueven el aprendizaje

socioemocional desde una edad temprana, así como las políticas públicas que apoyan el desarrollo de estas competencias, son fundamentales para fomentar la inclusión social y reducir las desigualdades. La promoción de las habilidades socioemocionales no solo beneficia a los individuos, sino que también fortalece el tejido social, creando comunidades más cohesivas y resilientes.

3. Desarrollo de la propuesta

3.1. Objetivos

Objetivo general:

- Mejorar las habilidades socioemocionales de los niños de 6 a 12 años en riesgo de exclusión social, promoviendo su bienestar emocional, integración social y éxito académico a través de un programa estructurado y participativo.

Objetivos específicos:

- Desarrollar la autoconciencia y el autocontrol en los niños participantes, facilitándoles herramientas para reconocer y gestionar sus emociones de manera efectiva.
- Fomentar la empatía y la comprensión de las emociones de los demás entre los niños, promoviendo relaciones interpersonales positivas.
- Desarrollar habilidades de resolución de conflictos y toma de decisiones responsables, capacitándolos para enfrentar situaciones desafiantes de manera constructiva.
- Fortalecer las habilidades de trabajo en equipo y colaboración, facilitando un entorno donde los niños aprendan a cooperar y trabajar juntos hacia objetivos comunes.
- Evaluar el progreso de los niños en el desarrollo de habilidades socioemocionales, ajustando las estrategias de intervención según sea necesario para maximizar el impacto del programa.

3.2. Contextualización y destinatarios

La intervención se llevará a cabo en un aula de educación no formal, coordinada por una institución social internacionalmente reconocida. Los destinatarios son niños de 6 a 12 años que asisten a una escuela pública local y que están identificados como en riesgo de exclusión social debido a factores como la situación económica familiar, violencia en el hogar o entorno, y falta de acceso a recursos educativos y recreativos.

Los recursos humanos se conforman por una persona técnica contratada encargada de liderar y dirigir las actividades, licenciada en Magisterio de Educación Primaria, y tres personas voluntarias, cuya función será apoyar tanto a la persona técnica como al alumnado que así lo necesite.

3.3. Competencias y contenidos básicos

En esta propuesta de intervención, existen determinadas competencias por lograr, así como unos contenidos básicos que seguir a la hora de realizar la totalidad de la propuesta; a continuación, se citan dichas competencias y contenidos:

Competencias por conseguir:

- Autoconciencia: reconocer y comprender las propias emociones.
- Autogestión: regular y manejar las emociones de una manera constructiva.
- Conciencia social: entender y empatizar con las demás personas.
- Habilidades de relación: establecer y mantener relaciones constructivas y saludables.
- Toma de decisiones responsable: tomar decisiones éticas y constructivas para el beneficio de todos/as.

Contenidos básicos:

- Identificación y expresión de emociones.
- Técnicas de manejo del estrés y la ansiedad.
- Resolución de conflictos y negociación.
- Empatía y respeto por la diversidad.
- Colaboración y trabajo en equipo.

3.4. Metodología

Se utilizará una metodología participativa y centrada en el niño, que fomente el aprendizaje activo a través de actividades lúdicas, dinámicas grupales, y reflexiones individuales y grupales, a través de estrategias tales como actividades recreativas para el desarrollo de competencias emocionales, role-playing y dramatizaciones para practicar habilidades sociales, discusiones en grupo para fomentar la comprensión mutua y la empatía, y ejercicios de relajación “mindfulness” para el manejo del estrés.

3.5. Infraestructura

En cuanto al espacio donde se va a llevar a cabo la propuesta de intervención, puede desarrollarse bien en un aula escolar, patio o área de recreación, o bien en una sala de usos múltiples. La característica común que deben tener todos los espacios posibles es el equipamiento de mesas, sillas, pizarras, así como de equipo de audio y vídeo. Todos estos

ambientes deben representar un espacio seguro y acogedor, promoviendo la participación activa y el respeto mutuo.

Pasando a otros recursos, entramos en los recursos humanos, donde se requerirá de un coordinador/a general que planifique y organice la propuesta de manera general, así como de un número indefinido de voluntarios/as (depende de la sesión serán un número u otro) cuya función será intervenir en apoyo a persona técnica y alumnado que lo necesite.

La propuesta económica implica, principalmente, mantener la dotación de materiales educativos que se indican en el siguiente apartado, en cantidades adecuadas para todos los estudiantes.

3.6. Materiales didácticos

Los materiales didácticos son fundamentales para garantizar que los niños participen activamente y comprendan de manera efectiva los conceptos trabajados en las sesiones. Para ello, se utilizarán materiales de arte y papelería como papeles, pinturas, crayones, tijeras y pegamento, que permitirán a los niños realizar actividades creativas y manuales, fundamentales para la expresión de sus emociones y pensamientos. Además, se emplearán cartulinas y rotuladores en dinámicas grupales, como la elaboración de murales emocionales y tarjetas de refuerzo positivo.

También se incluirán recursos audiovisuales, como videos educativos que aborden temas sobre empatía, trabajo en equipo y manejo de emociones, los cuales se proyectarán en pantalla o pizarra digital para fomentar la participación visual y facilitar la comprensión de conceptos abstractos. Los libros y cuentos infantiles tendrán un papel clave en las actividades de lectura, permitiendo a los niños reflexionar sobre las emociones y experiencias de los personajes. Estas lecturas ayudarán a profundizar en la identificación y gestión de emociones.

Se introducirán, también, juegos de mesa y dinámicas grupales, como cartas de emociones o juegos cooperativos, con el fin de fomentar la interacción entre los niños, el trabajo en equipo y la empatía. Además, se usarán recursos digitales e interactivos, como aplicaciones móviles, que permitirán a los niños trabajar de forma lúdica y autónoma en el desarrollo de sus habilidades socioemocionales. Los dispositivos como tabletas facilitarán el acceso a estos recursos interactivos y permitirán una evaluación dinámica del progreso de cada niño. En conjunto, estos materiales se gestionarán de forma que cada sesión cuente con los recursos necesarios para apoyar el proceso de aprendizaje de manera activa y atractiva.

3.7. Sesiones de trabajo

Tabla 1

Sesión 1. Introducción y creación de un entorno seguro.

Título	Introducción y creación de un entorno seguro.
Objetivo	Presentar el programa y establecer normas para crear un ambiente seguro.
Competencias	Comunicación verbal y confianza.
Desarrollo	<p>El educador/a da la bienvenida a los niños y explica el propósito del programa. Se presenta brevemente y comparte algo personal para romper el hielo.</p> <p>Los niños se sientan en un círculo. El facilitador empieza con la pelota, dice su nombre y una cosa que le gusta hacer, luego lanza la pelota a otro niño. El niño receptor hace lo mismo. Se continúa hasta que todos se hayan presentado.</p> <p>Después de que todos se hayan presentado, se repite la actividad, pero esta vez cada niño debe recordar y decir el nombre y el gusto de la persona que le lanzó la pelota antes de decir los suyos.</p> <p>Para finalizar, el educador/a pregunta a los niños qué normas creen que son importantes para que el grupo funcione bien. Se anotan las sugerencias en la cartulina. Las normas pueden incluir respeto, escucha activa, participación, etc. Se les enseñará un ejemplo para que les resulte más sencillo, se puede ver en el anexo 1.</p>
Recursos personales	Coordinador del programa, voluntariado.
Recursos materiales	Pelota de goma suave, cartulina grande, rotuladores.
Recursos espaciales	Espacio amplio para que los niños/as se sienten en el suelo.
Duración	60 minutos
Criterios de evaluación	Participación activa, respeto y escucha.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 2*Sesión 2. Desarrollamos la empatía.*

Título	Desarrollamos la empatía.
Objetivo	Desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar de los demás.
Competencias	Empatía y escucha activa.
Desarrollo	<p>Se lee un cuento sobre un personaje que enfrenta dificultades (por ejemplo, un niño que se siente solo en la escuela). Asegurarse de que todos puedan ver las ilustraciones y hacer pausas para discutir lo que sucede en la historia.</p> <p>Después de la lectura, discutir cómo se siente el personaje y qué harían los niños en su lugar. Hacer preguntas como: "¿Por qué crees que se siente así?", "¿Qué podríamos hacer para ayudarlo?"</p> <p>Para finalizar, se divide a los niños en grupos pequeños y asignarles diferentes situaciones donde deben mostrar empatía (por ejemplo, consolar a un amigo que está triste). Proporcionar disfraces simples si se desea.</p>
Recursos personales	Coordinador del programa, voluntariado.
Recursos materiales	Libro de cuentos apropiado para la edad, disfraces simples (opcional).
Recursos espaciales	Espacio suficiente para que los niños/as jueguen en pequeños grupos, y una zona designada para guardar los disfraces.
Duración	60 minutos
Criterios de evaluación	Desempeño en los distintos roles y reflexión final.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 3*Sesión 3. Construyendo una comunicación efectiva.*

Título	Construyendo una comunicación efectiva.
Objetivo	Mejorar las habilidades de comunicación verbal y no verbal.
Competencias	Comunicación verbal y comunicación no verbal.
Desarrollo	<p>En parejas, un niño describe una imagen y el otro debe dibujarla sin verla. Proporcionar imágenes simples para describir (por ejemplo, una casa, un perro, etc.).</p> <p>Los niños se turnan para describir y dibujar. Luego comparan el dibujo con la imagen original y discuten qué tan precisas fueron sus descripciones y dibujos.</p> <p>Después, se habla sobre las dificultades encontradas durante la actividad y cómo se podría mejorar la comunicación para obtener un mejor resultado. Enfatizar la importancia de la claridad y la escucha activa.</p>
Recursos personales	Coordinador del programa, voluntariado.
Recursos materiales	Imágenes sencillas, papel, lápices de colores, tarjetas con diferentes emociones o acciones.
Recursos espaciales	Espacio amplio.
Duración	60 minutos
Criterios de evaluación	Claridad en la descripción y precisión en el dibujo.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 4*Sesión 4. Autoconociéndonos.*

Título	Autoconociéndonos
Objetivo	Fomentar la comprensión y aceptación de uno mismo.
Competencias	Autoestima y autoconocimiento.
Desarrollo	<p>Cada niño dibuja un autorretrato y escribe tres cosas que le gustan de sí mismo. Proporcionar ejemplos para inspirar a los niños (por ejemplo, "Soy bueno en matemáticas", "Soy amable con mis amigos").</p> <p>Los niños comparten sus autorretratos con el grupo y discuten por qué esas características son importantes para ellos.</p> <p>Discutir cómo reconocer nuestras fortalezas nos ayuda a construir una autoimagen positiva.</p>
Recursos personales	Coordinador del programa, voluntariado.
Recursos materiales	Papel, lápices de colores, papel grande, rotuladores.
Recursos espaciales	Espacio amplio con mesas y sillas.
Duración	45 minutos
Criterios de evaluación	Identificación de fortalezas y reflexión personal.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 5*Sesión 5. Manejando nuestras emociones.*

Título	Manejando nuestras emociones.
Objetivo	Aprender a identificar y manejar las emociones de manera saludable.
Competencias	Conciencia emocional y resiliencia.
Desarrollo	<p>Los niños crean un termómetro emocional que muestra diferentes niveles de emociones (tranquilo, molesto, enfadado, etc.) y discuten ejemplos de cada nivel. Les enseñamos en una Tablet/ordenador un ejemplo, el cual puede visualizarse en el anexo 2.</p> <p>Después, se discute sobre cómo reconocer los signos físicos y emocionales de cada nivel y la importancia de estar conscientes de nuestras emociones.</p> <p>Como segunda actividad, los niños harán una serie de ejercicios de relajación. Por ejemplo, la respiración profunda: inhalar lentamente por la nariz contando hasta cuatro, mantener la respiración contando hasta cuatro, y exhalar lentamente por la boca contando hasta cuatro; el vídeo a utilizar como referencia se puede ver en el anexo 3</p> <p>Se practica la visualización: pedir a los niños que cierren los ojos y se imaginen en un lugar tranquilo y feliz, describiendo los detalles de ese lugar para que se relajen.</p>
Recursos personales	Coordinador del programa, voluntariado.
Recursos materiales	Papel, rotuladores, música relajante (opcional).
Recursos espaciales	Zona tranquila para practicar los ejercicios de relajación.
Duración	60 minutos
Criterios de evaluación	Identificación de emociones básicas y practicar técnicas de relajación.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 6*Sesión 6. Resolviendo nuestros conflictos.*

Título	Resolviendo nuestros conflictos.
Objetivo	Desarrollar habilidades para resolver conflictos de manera pacífica.
Competencias	Resolución de conflictos y negociación.
Desarrollo	<p>Presentar varios escenarios de conflicto en tarjetas y dividir a los niños en grupos pequeños. Cada grupo discute sobre cómo resolver el conflicto de manera pacífica y luego presenta su solución al grupo grande.</p> <p>Para terminar, se habla sobre las estrategias presentadas y qué funcionó mejor en cada escenario.</p>
Recursos personales	Coordinador del programa, voluntariado.
Recursos materiales	Tarjetas con diferentes escenarios de conflicto.
Recursos espaciales	Espacio abierto.
Duración	60 minutos
Criterios de evaluación	Propuestas de solución a los conflictos y habilidades de mediación.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 7*Sesión 7. Trabajo en equipo.*

Título	Trabajo en equipo
Objetivo	Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo
Competencias	Cooperación y comunicación efectiva
Desarrollo	<p>Tras explicar a los niños/as la importancia del trabajo en equipo, dividirlos en grupos y construir una estructura, comunicándose entre todos, sabiendo qué van a hacer y cómo construirlo. Después, se discute con los demás grupos sobre la experiencia de trabajar en equipo.</p> <p>Para finalizar, hacer preguntas como: “¿cómo os habéis sentido al colaborar con otros?”, “¿qué desafíos os habéis encontrado?” o “¿cómo habéis superado esas dificultades?”.</p>
Recursos personales	Coordinador del programa, voluntariado.
Recursos materiales	Bloques de construcción (tipo LEGO), papel y rotuladores.
Recursos espaciales	Aula amplia, mesas y pizarra.
Duración	60 minutos
Criterios de evaluación	Observación de participación y de la colaboración en los desafíos.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 8*Sesión 8. Autoestima y aceptación.*

Título	Autoestima y aceptación
Objetivo	Fomentar una autoestima saludable y la aceptación de uno mismo y de los demás.
Competencias	Empatía y aceptación.
Desarrollo	<p>Tras explicar la importancia de la autoestima, sentar a los niños/as en círculo y pedir, uno a uno, que realicen halagos hacia los compañeros, hasta que todos se hayan sentido halagados. Tras ello, se discute sobre cómo se sienten al dar y recibir halagos.</p> <p>Por último, cada niño/a elige a alguien del grupo y le escribirá un agradecimiento por algo en especial. Pueden decorar la tarjeta como ellos quieran, y se hablará sobre la importancia de reconocer y expresar gratitud hacia los demás.</p>
Recursos personales	Coordinador del programa, voluntariado.
Recursos materiales	Tarjetas de agradecimiento (papel de colores), rotuladores, pegatinas.
Recursos espaciales	Aula amplia, mesas, sillas y pizarra.
Duración	60 minutos
Criterios de evaluación	Capacidad de identificar aspectos positivos de los demás y valorar la profundidad de las reflexiones finales. Se puede valor también la creatividad en las tarjetas.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 9*Sesión 9. Manejo del estrés.*

Título	Manejo del estrés
Objetivo	Aprender técnicas para identificar y manejar el estrés.
Competencias	Habilidades de afrontamiento y autorregulación.
Desarrollo	<p>Tras explicar qué es el estrés y cómo funciona en nuestro cuerpo, cada niño/a recibe un rotulador y trozos de papel, donde escribirán o dibujarán cosas que le generen estrés. Cuando acaben, colocarán los papeles en una caja decorativa, simbolizando que están “tirando” su estrés a la caja.</p> <p>Posteriormente, llevarán a cabo una serie de técnicas de relajación (respiración profunda, mindfulness, etc.), y para finalizar se les pregunta cómo podrían usar esas técnicas en su vida diaria para manejar situaciones de estrés, pudiendo visualizar el vídeo de referencia en el anexo 4</p>
Recursos personales	Coordinador del programa, voluntariado.
Recursos materiales	Caja decorativa, papel, rotuladores, música relajante.
Recursos espaciales	Aula amplia, tranquila y altavoz de música.
Duración	60 minutos
Criterios de evaluación	Participación y saber estar durante las técnicas de relajación.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 10*Sesión 10. Resolución de problemas.*

Título	Resolución de problemas
Objetivo	Desarrollar habilidades para identificar y resolver problemas de manera creativa y efectiva.
Competencias	Pensamiento crítico y comunicación efectiva.
Desarrollo	<p>Se comienza explicando la importancia de la resolución de problemas, para dividir después a los niños/as en pequeños grupos y dar a cada uno de ellos una tarea diferente, en función de la edad (resolver un puzzle, construir un puente, etc.). Se darán tarjetas con desafíos adicionales si se considera necesario.</p> <p>Una vez todos los grupos hayan acabado, cada grupo presenta la solución a su desafío al resto, respondiendo preguntas como "¿qué desafíos encontraron y cómo los superaron?", "¿qué técnicas de resolución de problemas utilizaron?" o "¿cómo se sintieron al encontrar una solución?".</p>
Recursos personales	Coordinador del programa, voluntariado.
Recursos materiales	Rompecabezas o kits de construcción, papel, rotuladores, tarjetas con problemas o desafíos.
Recursos espaciales	Aula amplia, mesas y sillas, pizarra y estanterías para guardar el material tras la actividad.
Duración	60 minutos
Criterios de evaluación	Participación activa, observación de trabajo en equipo y originalidad de las soluciones propuestas a cada desafío.

Nota. Elaboración propia.

3.8. Temporalización/cronograma

A continuación, se presenta la distribución de las sesiones de la propuesta en un diagrama temporal:

Figura 4

Cronograma de las sesiones

ACTIVIDADES	TIEMPO DE DURACIÓN									
	JUNIO									
	Semana 1					Semana 2				
	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
Introducción y creación de un entorno seguro										
Desarrollamos la empatía										
Construyendo una comunicación efectiva										
Autoconociéndonos										
Manejando nuestras emociones										
Resolviendo nuestros conflictos										
Trabajo en equipo										
Autoestima y aceptación										
Manejo del estrés										
Resolución de problemas										

Nota. Elaboración propia.

3.9. Evaluación

En cuanto a la evaluación inicial, su objetivo será determinar el nivel de habilidades socioemocionales de los participantes antes del inicio del programa; para ello, se utilizarán varios instrumentos, tales como:

- **Cuestionario de Autoevaluación:**

- **Formato:** preguntas de escala Likert (1-5) y abiertas.
- **Objetivo:** evaluar aspectos como la confianza, empatía, comunicación, autoconocimiento, manejo de emociones y resolución de conflictos.
- **Ejemplos de preguntas:**
 - "Me siento cómodo compartiendo cosas sobre mí mismo con otros." (1 = Nada de acuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo)
 - "Puedo entender cómo se siente alguien al escuchar su historia." (1-5)
 - "Sé cómo manejar mis emociones cuando estoy molesto." (1-5)

- **Observación Directa:**

- **Formato:** lista de chequeo.
- **Objetivo:** evaluar comportamientos durante interacciones grupales iniciales.
- **Indicadores:** participación, respeto por turnos, escucha activa, expresión de emociones.

- **Entrevistas Breves:**

- **Formato:** preguntas abiertas.
- **Objetivo:** conocer las expectativas y percepciones de los niños sobre el programa.
- **Ejemplos de preguntas:**
 - "¿Qué esperas aprender en este programa?"
 - "¿Cómo te sientes cuando estás en un grupo con otros niños?"
 - "¿Qué haces cuando te sientes triste o enojado?"

Pasando a la evaluación procesual, su finalidad principal será monitorear el progreso de los participantes y ajustar el programa según sea necesario. Sus instrumentos a utilizar serán:

- **Diarios Reflexivos:**

- **Formato:** respuestas escritas breves después de cada sesión.
- **Objetivo:** reflexionar sobre lo aprendido, sentimientos y dificultades encontradas.
- **Ejemplos de preguntas:**
 - "¿Qué es lo que más te ha gustado de la sesión de hoy?"

- "¿Hubo algo que te resultó difícil?"
- "¿Cómo crees que lo que aprendimos hoy te puede ayudar en tu vida diaria?"

- **Observación Sistemática:**

- **Formato:** lista de chequeo continua.
- **Objetivo:** monitorear cambios en el comportamiento y habilidades a lo largo del programa.
- **Indicadores:** incremento en la participación, mejora en la comunicación, manejo de conflictos, demostración de empatía.

- **Evaluación de Pares:**

- **Formato:** encuestas anónimas.
- **Objetivo:** evaluar cómo perciben los niños a sus compañeros en términos de habilidades socioemocionales.
- **Ejemplos de preguntas:**
 - "Mi compañero/a muestra empatía cuando alguien está triste." (1-5)
 - "Mi compañero/a sabe cómo comunicarse claramente." (1-5)
 - "Mi compañero/a maneja bien sus emociones." (1-5)

Ya pasando a la evaluación final, su función será evaluar el impacto del programa en las habilidades socioemocionales de los participantes. Se evaluará mediante:

- **Cuestionario de autoevaluación final:**

- **Formato:** preguntas de escala Likert (1-5) y abiertas (similar a la evaluación inicial).
- **Objetivo:** reevaluar los mismos aspectos que en la evaluación inicial para medir cambios.
- **Ejemplos de preguntas:**
 - "Me siento más cómodo compartiendo cosas sobre mí mismo con otros." (1-5)
 - "Puedo entender mejor cómo se siente alguien al escuchar su historia." (1-5)
 - "Sé manejar mejor mis emociones cuando estoy molesto." (1-5)
 - "Describe una situación reciente en la que tuviste que resolver un conflicto. ¿Cómo lo manejaste?"

- **Entrevistas finales:**

- **Formato:** preguntas abiertas.
- **Objetivo:** reflexionar sobre la experiencia del programa y los aprendizajes adquiridos.
- **Ejemplos de preguntas:**
 - "¿Qué es lo más importante que aprendiste en este programa?"
 - "¿Cómo crees que has cambiado desde que comenzaste el programa?"
 - "¿Qué harías de manera diferente en una situación de conflicto ahora?"

- **Observación final:**

- **Formato:** lista de chequeo final.
- **Objetivo:** evaluar el comportamiento y habilidades al final del programa.
- **Indicadores:** nivel de participación, respeto por turnos, escucha activa, expresión y manejo de emociones, resolución de conflictos.

- **Actividad de evaluación grupal:**

- **Formato:** dinámica de grupo.
- **Objetivo:** realizar una actividad que combine aspectos de todas las sesiones para observar la aplicación de las habilidades adquiridas.
- **Ejemplo de actividad:** resolver un problema o proyecto en grupo donde cada niño tenga un rol específico, seguido de una discusión sobre cómo trabajaron juntos y aplicaron lo aprendido.

3.10. Atención a la diversidad

El principio básico de esta propuesta es prestar atención a la diversidad, especialmente cuando se trabaja con niños en riesgo de exclusión social, que pueden tener necesidades especiales que requieran adaptación a las aulas y al entorno educativo. Se proporcionarán ayudas visuales y, si un voluntario/a tiene algún tipo de formación, intérpretes de lengua de signos a los estudiantes sordos para que puedan participar plenamente. Todas las películas educativas estarán subtituladas y se fomentarán las actividades que utilicen el lenguaje corporal y el lenguaje visual. El espacio físico también estará adaptado para personas con discapacidad, garantizando la accesibilidad del mobiliario y espacio suficiente para moverse libremente. Los niños con problemas de atención o de conducta recibirán apoyo individual del técnico o del

voluntariado, quien los ayudará a mantenerse encaminados y concentrados, con tareas discretas y descansos más frecuentes. Además, las personas con necesidades emocionales más específicas recibirán apoyo individual de profesionales como psicólogos o trabajadores sociales.

En cuanto al diseño de las actividades, se adaptarán a la diversidad del grupo, teniendo en cuenta los distintos niveles de dificultad en función de las capacidades de cada niño. Los estudiantes que necesiten más tiempo o una versión simplificada tendrán acceso a él, y los estudiantes más capacitados podrán asumir roles más complejos en la dinámica. El sistema de puntuación también será flexible y tendrá en cuenta el esfuerzo y el progreso individual, no sólo los resultados, para garantizar que se evalúen los logros de todos los participantes. Además, se respetará la diversidad cultural y lingüística del grupo, utilizando ejemplos que reflejen las diferentes experiencias de los niños y creando un ambiente inclusivo que respete las diferencias.

4. Conclusiones

En el desarrollo del TFM se han abordado diversos aspectos clave que permiten fundamentar, diseñar, evaluar y aplicar la propuesta de manera integral. A continuación, se presentan las conclusiones derivadas de los cinco objetivos específicos del estudio.

En primer lugar, la búsqueda bibliográfica realizada ha sido fundamental para fundamentar teóricamente la propuesta de intervención. La revisión exhaustiva de la literatura sobre habilidades socioemocionales y exclusión social ha permitido identificar las bases teóricas y empíricas necesarias para construir un programa efectivo. La literatura sugiere que las habilidades socioemocionales, como la empatía, la regulación emocional y las habilidades sociales, son esenciales para el desarrollo saludable de los niños y para su integración social. Además, se ha comprobado que los niños en riesgo de exclusión social enfrentan desafíos únicos que requieren enfoques específicos y adaptados. Esta base teórica ha sido crucial para diseñar una intervención que aborde las necesidades particulares de estos niños y fomente su inclusión.

En cuanto al diseño de actividades, se ha logrado crear un conjunto de estrategias que buscan motivar al alumnado en riesgo de exclusión social. Las actividades diseñadas se enfocan en ser participativas y atractivas para los niños, integrando elementos lúdicos y colaborativos que fomentan el interés y la participación. La motivación es un factor clave en la efectividad de cualquier intervención educativa, y el diseño de actividades que capturan el interés y la atención de los niños contribuye significativamente a la implementación exitosa del programa.

La profundización en el conocimiento sobre las habilidades socioemocionales de los niños y la exclusión social ha permitido una mejor comprensión de los retos y necesidades de los niños en riesgo. Se ha confirmado que el desarrollo de habilidades socioemocionales en esta franja etaria es crucial para su bienestar y para reducir el riesgo de exclusión social. La investigación ha subrayado la importancia de intervenciones tempranas y bien estructuradas para apoyar a estos niños y promover su inclusión en entornos educativos y sociales.

La elaboración de un cuadro de temporalización para las sesiones también es algo esencial para medir la organización de la propuesta de intervención. La rúbrica proporciona un marco claro y objetivo para actuar los cambios en las habilidades socioemocionales de los niños y el impacto del programa en su inclusión social. Este instrumento de evaluación permite valorar de

manera precisa los logros y áreas de mejora, facilitando ajustes y mejoras continuas en la intervención.

Finalmente, la aplicación de las competencias adquiridas durante el Máster en Psicopedagogía ha sido fundamental en el diseño y ejecución del programa. La capacidad de diseñar estrategias y planes de intervención basados en la evidencia, junto con el uso de herramientas evaluativas, ha permitido desarrollar una propuesta de intervención sólida y bien fundamentada. La integración de estos conocimientos en la práctica ha demostrado ser esencial para abordar de manera efectiva las habilidades socioemocionales y los desafíos de exclusión social en el alumnado.

5. Limitaciones y futuras líneas de intervención

5.1. Limitaciones

En el desarrollo de este TFM se deben considerar varias limitaciones. En primer lugar, el diseño del estudio puede presentar restricciones importantes. El tamaño muestral puede ser insuficiente para obtener resultados estadísticamente significativos, ya que un número reducido de participantes puede limitar la capacidad para generalizar los hallazgos, y el no tener asegurados un número determinado de niños/as por sesión puede llegar a convertirse en una limitación importante. Además, la duración de la intervención, limitada a solo 10 sesiones, puede ser demasiado breve para generar cambios significativos y sostenibles en las habilidades socioemocionales de los niños. La efectividad del programa también está condicionada por su diseño y su adecuación a las necesidades específicas del grupo objetivo; un programa que no se ajuste adecuadamente a estas características puede tener un impacto limitado.

Metodológicamente, medir los resultados de la intervención puede resultar complicado debido a la subjetividad inherente en la evaluación de habilidades socioemocionales. Los instrumentos utilizados, como cuestionarios o escalas, pueden no capturar todos los aspectos del impacto del programa. Además, si la evaluación se realiza en un período corto tras la intervención, es posible que no se reflejen los efectos a largo plazo de la misma, dado que los cambios en habilidades socioemocionales pueden tardar en manifestarse; por ello, es crucial que la evaluación sea lo más objetiva y consistente posible.

A nivel contextual, los factores externos como el entorno familiar, la situación socioeconómica y el apoyo social pueden afectar la eficacia del programa. Estos factores, a menudo incontrolables dentro del estudio, pueden limitar el impacto del programa en los niños. Además, la variabilidad individual entre los niños en riesgo de exclusión social puede hacer que un programa estandarizado no aborde adecuadamente todas las necesidades socioemocionales específicas de cada niño. La fidelidad en la implementación del programa también puede variar, ya que las diferencias en la aplicación entre diferentes facilitadores pueden influir en los resultados obtenidos.

En términos de recursos, especialmente humanos, la formación del personal encargado de la intervención es otro aspecto crucial; una capacitación inadecuada puede afectar la calidad y efectividad del programa; esto puede afectar especialmente al voluntariado. Finalmente, desde

una perspectiva ética y práctica, obtener el consentimiento informado de los padres o tutores y de los propios niños puede ser desafiante, especialmente en contextos de exclusión social, donde pueden existir barreras culturales o socioeconómicas. Además, es fundamental monitorear el impacto del programa en el bienestar general de los niños para evitar efectos negativos no deseados.

5.2. Futuras líneas de intervención

Para futuras líneas de intervención en el desarrollo de habilidades socioemocionales en niños de 6 a 12 años en riesgo de exclusión social, se pueden considerar diversas estrategias. Primero, se podría realizar un piloto de la propuesta actual, ejecutándola en un entorno controlado con un grupo pequeño de niños para evaluar su eficacia, utilizando encuestas, entrevistas y observaciones para recoger datos cualitativos y cuantitativos, y ajustando las actividades y metodologías basadas en los resultados obtenidos. Además, se podría ampliar la duración del programa más allá de las diez sesiones para permitir un desarrollo más profundo de las habilidades socioemocionales, e incluir talleres y sesiones informativas para padres, enseñándoles estrategias para apoyar el desarrollo socioemocional de sus hijos en el hogar.

Otra línea de intervención sería la integración de la propuesta con el currículo escolar, colaborando con las escuelas para incorporar las actividades y objetivos del programa en la enseñanza regular, y proporcionando formación a los profesores en habilidades socioemocionales para que puedan apoyar y reforzar estas competencias en su labor diaria. También se podría explorar el uso de tecnología desarrollando recursos digitales, como aplicaciones y plataformas en línea, que enseñen y refuercen las habilidades socioemocionales de manera interactiva, y utilizando herramientas digitales para el seguimiento y evaluación del progreso de los niños.

El establecimiento de un programa de mentoría que conecte a los niños con mentores que sirvan como modelos a seguir y proporcionen apoyo emocional y académico sería otra posible línea de intervención. Estas relaciones podrían fomentarse a través de reuniones regulares entre mentores y niños. Además, sería beneficioso realizar investigaciones continuas, incluyendo estudios longitudinales para evaluar el impacto a largo plazo del desarrollo de habilidades socioemocionales en estos niños, y documentar las mejores prácticas en la enseñanza de estas habilidades, adaptándolas a diferentes contextos y necesidades.

Finalmente, un enfoque multidisciplinario que involucre a psicólogos, trabajadores sociales y otros profesionales en el diseño e implementación de la intervención podría ser fundamental. Las intervenciones integradas que combinen el desarrollo de habilidades socioemocionales con otros programas de apoyo, como el refuerzo académico y la nutrición, pueden proporcionar un enfoque más holístico y eficaz para apoyar a los niños en riesgo de exclusión social.

6. Referencias bibliográficas

- Bailón, F., Peñaloza, L., Contreras, N., y Sierra, V. (2013). Habilidades emocionales en estudiantes de educación secundaria. Uaricha, *Revista de Psicología*, 10(23), 91.
- Bauman, Z. (2007). Miedo líquido. La sociedad contemporánea y sus temores. Barcelona: Paidós.
- Benitez, C., Tapia, J., García, Á., y Guevara, A. (2020). Aprendizaje socioemocional en preescolar: fundamentos, revisión de investigaciones y propuestas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 22.
- Betina, A., Castro, A. y Contini, N. (2009). Habilidades Sociales preescolares: una escala para niños de contextos de pobreza. *Revista de Psicología*, 27(1), 3-28.
- Burchardt, T., Le Grand, J., y Piachaud, D. (2002). Degrees of exclusion: developing a dynamic, multidimensional measure. *Understanding social exclusion*, 30-43.
- Caballo, V. (2002). Manual de evaluación y entrenamiento de las Habilidades Sociales. Madrid, España: Siglo XXI de España Editores.
- Castel, R. (2014). Los riesgos de exclusión social en un contexto de incertidumbre. *Revista internacional de sociología*, 72(Extra_1), 15-24.
- Cedeño A., Ibarra M., Galarza A., Verdesoto R., & Gómez A. (2022). Habilidades socioemocionales y su incidencia en las relaciones interpersonales entre estudiantes. *Revista Universidad y sociedad*, 14(4), 466-474.
- Decreto 57/2022, de 5 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Primaria en el Principado de Asturias.
- Delgado G., Vega S., & García F. (2012). El desarrollo de habilidades sociales: una estrategia para potenciar la integración de menores en riesgo de exclusión. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*.
- Extremera, N., y Fernández, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y Maestros* (352), 34-39.
- Fermoso, A., Cruzes, C., y Ruiz, C. (2019). Habilidades sociales en niños de primaria. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 10(19), 191

- Fernández, A., Quintanilla y Gimenez M. (2016). Dialogando sobre emociones con niños en riesgo de exclusión social: un estudio preliminar. *Acción psicológica*, 13(1), 191-206.
- Gil, G. (2020). Los efectos sociales del COVID-19 en la educación; Necesidad de nuevos planteamientos educativos. In *Pensamientos sociales desde la nueva realidad* (p. 97) AntropiQa 2.0.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Heckman, J., y Kautz, T. (2012). Hard evidence on soft skills. *Labour economics*, 19(4), 451-464.
- Hernández Pedreño, M. (2008). Exclusión social y desigualdad.
- Immordino-Yang, M. y Damasio, A. (2007). We Feel, Therefore We Learn: The Relevance of Affective and Social Neuroscience to Education. *Mind, Brain and Education*, 1(1), 3-10.
- Jones, M., y Kahn J. (2017). The Evidence Base for How We Learn: Supporting Students' Social, Emotional, and Academic Development. Consensus Statements of Evidence from the Council of Distinguished Scientists. *Aspen Institute*.
- Lacuesta, A. y Anghel, B. (2020). *La población en riesgo de pobreza o exclusión social en España, según la definición del Consejo Europeo*. Dirección General de Economía y Estadística Boletín económico. Banco de España.
- Levitas R. (2005). *The inclusive society? Social Exclusion and New Labour*. Palgrave Mac Millan: New York
- Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE), de 29 de diciembre, por la que se modifica la actual Ley Orgánica 2/2006 (LOE), de 3 de mayo, de Educación.
- Marmot, M. (2005). Social determinants of health inequalities. *The lancet*, 365(9464), 1099-1104.
- Medina, G. (2024). Perspectivas docentes sobre el Aprendizaje Socioemocional en Colombia: Desigualdad, escaso entrenamiento basado en evidencia, postconflicto y políticas públicas. *Revista Internacional de Pedagogía e Innovación Educativa*, 4(2), 137-169.
- Plaza (2018). *La neurociencia y la toma de decisiones en el adolescente* (Bachelor's thesis, Universidad Austral. Escuela de Educación).

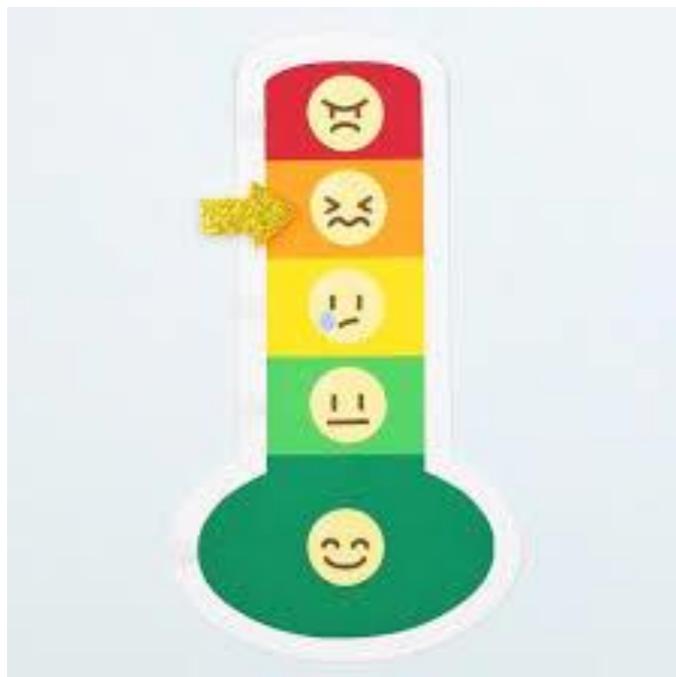
- Sánchez, E., y Pedreño, M. (2019). Análisis de las causas endógenas y exógenas del abandono escolar temprano: una investigación cualitativa. *Educación XXI: revista de la Facultad de Educación*.
- Sen (2000). El desarrollo como libertad. *Gaceta ecológica*, (55), 14-20.
- Silver, H. (1994). Social exclusion and social solidarity: three paradigms. *Int'l Lab. Rev.*, 133, pp. 531-577.
- Torres y Velandia (2019). Las habilidades socioemocionales en los docentes: herramientas de paz en la escuela. *Praxis y Saber*, 10(24), 167-192.
- Weissberg, R., Durlak, J., Domitrovich, C. y Gullotta, T. (2015). *Social and emotional learning. Past, present, and future*.
- Whitehead, J., y Suave, J. (2018). The importance of teacher well-being and social and emotional learning: A Literature Review Prepared for Millenn
- Wilkinson, R. (2003). Social determinants of health: the solid facts. *World Health Organization Regional Office for Europe*.

7. Anexos

Anexo A. Ejemplo de normas de convivencia.



Anexo B. Ejemplo de termómetro emocional



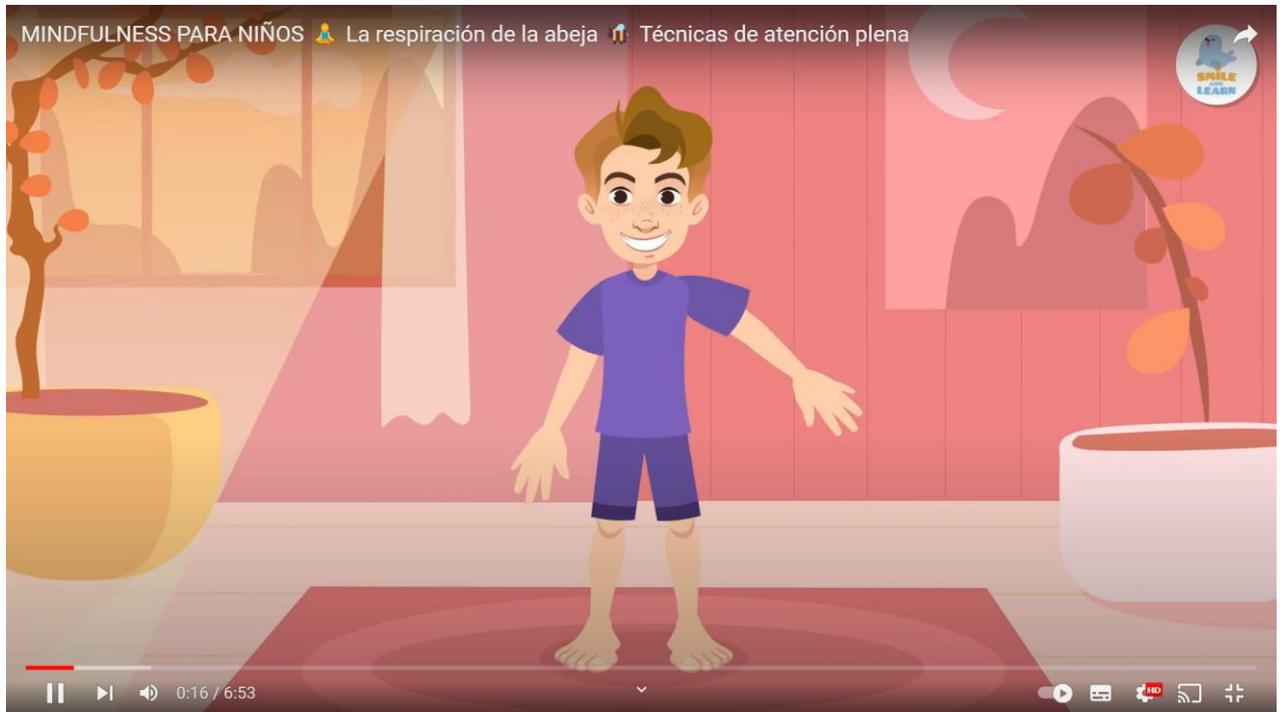
Anexo C. Vídeo a seguir para las técnicas de relajación



Fuente: Canal Smile and Learn – Español

<https://www.youtube.com/watch?v=qxtmX7AQz7k>

Anexo D. Vídeo a seguir para la clase de mindfulness



Fuente: Canal Smile and Learn – Español

<https://www.youtube.com/watch?v=CDVzJ1n9EE0>

8. Índice de acrónimos

TFM: Trabajo Fin de Máster

PI: Programa de Intervención

SEL: Programas de Aprendizaje Socioemocional

IMCO: Instituto Mexicano para la Competitividad

JANN: Jóvenes Ayudando a Niñas y Niños