



**Universidad
Europea** VALENCIA

Grado en ENFERMERÍA

Trabajo Fin de Grado

**TÍTULO: Emociones en Conexión: Hacia un Aula
Saludable**

Presentado por: Marina Rebeca Branchu Sanchis

Tutora es:

Luisa Fernanda Tamayo

ÍNDICE

LISTADO DE SÍMBOLOS Y SIGLAS.....	1
RESUMEN GENERAL.....	2
ABSTRACT.....	3
1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. ANALISIS DE LA SITUACIÓN.....	5
2.1. Marco teórico.....	5
2.1.1 Que son las emociones?	5
2.1.2 Tipos de emociones según Cantillo (2020)	5
2.1.3 Como se generan las emociones según Andrade (2019).....	6
2.1.4 Funciones de las emociones	7
2.2 Teorías de inteligencia emocional.....	7
2.3 Importancia de la gestión emocional en el aula.....	8
2.3.1 Adolescencia	8
2.3.2 Profesores.....	9
2.4 Descripción de los criterios diagnósticos del DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013)	10
2.4.1 Ansiedad por separación.....	10
2.4.2 Ansiedad social	11
2.4.3 Trastorno por depresión mayor (TDM).....	12
A. Estado de ánimo deprimido	12
B. Deterioro en el funcionamiento.....	12
C. Exclusión de otros diagnósticos	12
2.5 Proyecto de educación para la gestión emocional en el aula fuera de España.....	12
2.6 Proyecto de educación para la gestión emocional en el aula en España....	13
2.6.1 Proyecto red de escuela socioemocional en el colegio público en Ribera de Navarra.	13
2.6.2 Creciendo en Prevención Emocional según la fundación Elencor	13
2.7 Justificación	14
3. ANALISIS DEL PROYECTO (DAFO).....	15
4. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	17
5. HIPOTESIS Y OBJETIVOS	17
5.1 Hipótesis.....	17
5.2 Objetivos	17
5.2.1 Objetivo principal:	17
5.2.2 Objetivos secundarios:	18
6. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
6.1 Metodología de la investigación	18
6.1.1 Material.....	18
6.1.2 Pregunta PICO	18
6.1.3 Criterios de inclusión y exclusión	19
6.1.4 Estrategia de búsqueda.....	20
7. DISEÑO DEL PROYECTO.....	24
7.1 Población diana y destinatarios.....	24

7.2 Escenario	25
7.3 Profesionales	25
7.4 Desarrollo y elaboración del proyecto	26
7.5 Participación	27
7.6 Número de participantes.....	28
7.7 Organización de la participación	28
7.8 Duración del proyecto	28
8. Cronograma	32
9. SESIONES Y ACTIVIDADES.....	33
Sesión 1 Alumnos: Conociendo y regulando nuestras emociones.	33
Sesión 2 Profesores: Cómo gestionar el estrés y prevenir el agotamiento.	35
Sesión 3 Alumnos: Estrés académico y ansiedad, ¿cómo enfrentarlos?	36
Sesión 4 Profesores: Mejorando la comunicación con los alumnos	39
Sesión 5 Alumnos: Cómo mejorar nuestras relaciones y comunicarnos mejor	40
Sesión 6 Profesores: Estrategias para manejar las emociones de los estudiantes	42
Sesión 7 Ambos (alumnos y profesores): Creando un aula con un buen ambiente emocional.....	44
Sesión 8 Ambos (alumnos y profesores): Resolviendo conflictos juntos	46
Sesión 9 Ambos (alumnos y profesores): Bienestar y emociones en la escuela.	47
10. RECURSOS.....	2
10.1 Recursos humanos	2
10.2 Materiales.....	2
10.3 Financieros:.....	3
11. EVALUACIÓN.....	5
12. RESULTADOS.....	6
13. CONCLUSIONES.....	7
14. BIBLIOGRAFIA	8
15. ANEXOS.....	10
Anexo 1. Escala de Estrés Percibido (PSS).	10
Anexo 2. Trait Meta-Mood Scale (TMMS) – Escala de inteligencia emocional percibida.	11
Anexo 3 Rubrica Evaluación formativa continua.....	12
Anexo 4 Encuesta de satisfacción.....	13
Anexo 5. Cartel del proyecto para la salud.....	14
Anexo 6. Código QR.....	15
Anexo 7. Consentimiento informado.....	16
Anexo 8 Imagen de la sesión 1 alumnos: actividad 1.....	17
Anexo 9: Dibujo de la sesión 5, actividad 2.....	17

LISTADO DE SÍMBOLOS Y SIGLAS

IE: Inteligencia emocional

OMS: Organización Mundial de la Salud

GnRH: Hormona Liberadora de Gonadotropinas

FSH: Hormona Foliculoestimulante

LH: Hormona Luteinizante

SUSEIT: Test de Inteligencia Emocional para Adolescentes de la Universidad Swinburne.

PSS: Escala de Estrés Percibido

TMMS: Escala de inteligencia emocional percibida.

RESUMEN GENERAL

El proyecto fue sobre las Emociones en Conexión: Hacia un Aula Saludable" el cual se enfoca en la gestión emocional y el autoconocimiento para promover la salud mental en el entorno escolar. Este proyecto de educación para la salud está centrado en el desarrollo de un programa de gestión emocional dirigido a alumnos de 3º, 4º de la ESO, bachillerato y al profesorado de centros educativos. Surge ante la creciente necesidad de abordar el bienestar emocional dentro del entorno escolar, debido al impacto que el estrés, la ansiedad y el agotamiento emocional tienen en la salud mental y el rendimiento académico y profesional. A través de sesiones prácticas y participativas, se pretende dotar a los participantes de herramientas que les permitan identificar, comprender y regular sus emociones de forma saludable. El proyecto se estructura en distintas fases (diagnóstico, intervención y evaluación) y está diseñado para poder ser integrado dentro de los servicios de promoción de la salud en el ámbito comunitario. El objetivo es analizar cómo la implementación de un programa dirigido a profesores y adolescentes de 14 a 18 años en centros de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato influye en su bienestar general y en el clima educativo. La metodología se desarrolló varias fases, con una evaluación previa y posterior a la intervención para medir su impacto, utilizando herramientas como la Escala de Estrés Percibido y la escala de inteligencia emocional percibida (TMMS). La población participante se contempla entre 90 y 140 alumnos y entre 30 y 40 docentes por instituto, reconociendo que ambos grupos enfrentaron desafíos emocionales y estrés escolar. Se proyecta que el programa mejore el bienestar emocional, reduciendo los factores de riesgo como el estrés y la ansiedad, que pueda prevenir o mejorar las enfermedades como el burnout, estrés o depresión del profesorado y contribuir en la creación de un ambiente escolar más positivo.

PALABRAS CLAVE

Gestión emocional, alumnos, docentes, educación, Inteligencia emocional, emociones, sentimientos, burnout, estrés

ABSTRACT

The project was about Emotions in Connection: Towards a Healthy Classroom, which focused on emotional management and self-awareness to promote mental health in the school environment. The aim was to analyze how the implementation of a program directed at teachers and adolescents aged 14 to 18 in Secondary Education and Baccalaureate centers influenced their overall well-being and the educational climate. The methodology was carried out in several phases, with pre- and post-intervention assessments to measure its impact, using tools such as the Perceived Stress Scale and the State-Trait Anxiety Inventory, along with individual follow-up by school counselors. The participating population included between 90 and 140 students and between 30 and 40 teachers per school, recognizing that both groups faced emotional challenges and school-related stress. It was projected that the program would improve emotional well-being, reducing risk factors such as stress and anxiety, and contribute to creating a more positive school environment.

KEYWORDS

Emotional management, students, teachers, education, Emotional intelligence, emotions, feelings, burnout, stress.

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la educación emocional en las aulas se ha convertido en un elemento esencial para conservar y promover el bienestar, así como para favorecer un adecuado desarrollo en el ámbito escolar. Diariamente, tanto los alumnos como sus profesores enfrentan desafíos emocionales derivados de las dinámicas que se generan en el aula. La gestión emocional resulta fundamental para prevenir estos desafíos y evitar el desarrollo de trastornos mentales como la depresión o el burnout, así como malestares psicológicos asociados, como la ansiedad o el estrés.

Los docentes tienen la doble responsabilidad de gestionar tanto sus propias emociones como las de sus alumnos. Por un lado, deben empatizar con las dificultades emocionales derivadas de las evaluaciones académicas, y por otro, comprender los cambios psicológicos asociados a los procesos hormonales de los estudiantes, quienes están en una etapa clave para la construcción de su identidad y valores como futuras personas adultas. En este contexto, conocer las emociones y desarrollar una adecuada inteligencia emocional resulta esencial.

Las emociones desempeñan un papel fundamental en la vida, por lo que es necesario aprender a gestionarlas adecuadamente. A menudo, se tiende a evitar o rechazar las emociones negativas, sin reconocer que estas son tan necesarias como las positivas. Comprender el origen de cada emoción y abordarla de manera adecuada permite un desarrollo emocional más equilibrado. Según la American Psychological Association (2018), las emociones pueden definirse como "patrones de reacciones complejas que involucran experiencias subjetivas, cambios fisiológicos y expresiones observables". Además, están estrechamente relacionadas con la motivación y los procesos de toma de decisiones, influyendo de manera significativa en el comportamiento (American Psychological Association, 2018).

2. ANALISIS DE LA SITUACIÓN

2.1. Marco teórico

2.1.1 Que son las emociones?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que las emociones son respuestas psicofisiológicas fundamentales que permiten a los individuos adaptarse a su entorno, facilitando la comunicación y la motivación para la acción. Estas respuestas son esenciales para el aprendizaje y la interacción social, ya que influyen en la atención, la memoria y la toma de decisiones. Además, la OMS destaca la importancia de la educación emocional en la promoción de la salud mental, enfatizando que el reconocimiento y la gestión adecuada de las emociones son clave para el bienestar general. (Organización Mundial de la Salud, 2023)

2.1.2 Tipos de emociones según Cantillo (2020)

Emociones Básicas: Las emociones básicas incluyen la alegría, la tristeza, la sorpresa, el miedo, la repugnancia y la ira. Estas emociones son universales y compartidas por todos los seres humanos. Se caracterizan por ser reacciones automáticas, rápidas e inconscientes ante estímulos presentes y están asociadas a respuestas fisiológicas inmediatas, como el aumento en la frecuencia cardíaca.

Emociones Morales Complejas: Las emociones morales complejas incluyen la culpa, la vergüenza, la compasión y el orgullo moral. Estas emociones requieren un proceso de evaluación cognitiva más elaborado y una mayor madurez cognitiva. Además, están estrechamente relacionadas con la capacidad de interpretar normas sociales y morales, así como de comprender las intenciones y acciones propias y ajenas.

Diferencias clave entre las emociones básicas y las complejas:

- **Según la importancia de la Clasificación:** Comprender la diferencia entre emociones básicas y emociones morales complejas es fundamental en el estudio de la psicología de la emoción, ya que permite analizar cómo estas influyen en el comportamiento humano y en la toma de decisiones.

- **Según la intensidad y Duración:** Las emociones básicas suelen ser de corta duración y alta intensidad, mientras que las emociones morales complejas pueden prolongarse en el tiempo y presentar una intensidad variable.

- **Según el procesamiento Cognitivo:** Mientras que las emociones básicas requieren un procesamiento cognitivo mínimo, las emociones morales complejas implican evaluaciones cognitivas más profundas, incluyendo la reflexión sobre normas sociales y morales.

- **Según el contexto Social:** Las emociones morales complejas suelen estar más influenciadas por el contexto social y las interacciones interpersonales, ya que dependen de la comprensión de las expectativas sociales y las normas establecidas.

2.1.3 Como se generan las emociones según Andrade (2019)

El proceso emocional puede desencadenarse por dos tipos de estímulos. En primer lugar, los estímulos internos, que incluyen pensamientos, recuerdos o sensaciones físicas, como el dolor. En segundo lugar, los estímulos externos, que provienen del entorno.

La percepción del estímulo es interpretada por el cerebro a través de los sentidos y procesada por regiones como la amígdala.

La principal diferencia entre los estímulos internos y externos radica en su procesamiento. Cuando la interpretación es rápida y automática (procesamiento inconsciente), da lugar a las emociones. En cambio, cuando el procesamiento es más lento y está condicionado por el contexto y la experiencia (procesamiento consciente), se generan los sentimientos.

El cerebro procesa la información a través de mecanismos conscientes y no conscientes, los cuales influyen en la interpretación de los estímulos y en la toma de decisiones.

Proceso de cognición no consciente: En esta etapa, el cerebro evalúa rápidamente un estímulo sin un análisis detallado. Por ejemplo, si se escucha un fuerte ruido al romperse un vaso de cristal, la reacción inicial puede ser percibirlo como una señal de peligro antes de identificar su origen.

Proceso de cognición consciente: En esta fase, la corteza prefrontal analiza el significado del estímulo y puede reinterpretarlo en función del contexto. Siguiendo el ejemplo anterior, una vez identificado el sonido, se puede racionalizar la situación y concluir: "Es solo un ruido, no hay motivo para alarmarse".

La respuesta fisiológica del cuerpo reacciona de forma automática a través del sistema nervioso autónomo compuesto por el **sistema simpático que** activa las respuestas de lucha o huida, donde entran diferentes tipos de hormonas como podría ser el cortisol o la adrenalina y el **sistema parasimpático que** ayuda a calmar el cuerpo después de la reacción, donde interactúan hormonas como la oxitocina, estos cambios fisiológicos que se generan en respuestas físicas como el temblor, sonrojarse o tener tensión muscular también suele influir en la expresión facial, el tono de voz y las posturas corporales.

El sentimiento surge cuando se toma conciencia de las reacciones del propio cuerpo y se interpretan en función de una emoción; según Damasio (Damasio 1994), el proceso inicia con la percepción de un cambio fisiológico, como el aumento del ritmo cardíaco, y posteriormente se le asigna una etiqueta emocional, ya sea miedo, alegría u otra emoción. Esta interpretación está influenciada por diversos factores, como la cultura, la memoria y las experiencias previas.

Las emociones influyen en la generación de comportamientos específicos. Por ejemplo, al recibir una calificación negativa en un examen, es posible experimentar tristeza, lo que puede manifestarse en llanto. Sin embargo, estas respuestas pueden regularse de manera consciente mediante estrategias de autocontrol y regulación cognitiva, lo que permite redirigir la emoción hacia una respuesta más adaptativa. En el mismo ejemplo, la tristeza por un suspenso puede transformarse en motivación para mejorar el rendimiento académico, un ejemplo práctico de la emoción del miedo:

1. Se escucha un ruido fuerte que es el estímulo.
2. La amígdala evalúa el ruido como una posible amenaza que es la emoción.
3. El cuerpo reacciona con un aumento del ritmo cardíaco y tensión muscular.
4. El cerebro interpreta estas señales como miedo, basándose en experiencias previas.
5. Finalmente, se toma una decisión: huir o tranquilizarse al identificar que el ruido fue causado por un objeto que cayó

2.1.4 Funciones de las emociones

Las emociones tienen funciones esenciales para nuestra vida, ya que permiten al organismo responder de manera eficaz a las demandas del entorno y facilitar la adaptación social (Montañés, 2015).

Las emociones desempeñan un papel fundamental en la adaptación, la interacción social y la motivación. Según (Reeve, 1994) pueden clasificarse en tres funciones principales:

1. **Funciones adaptativas:** Las emociones preparan al organismo para actuar de manera eficiente, utilizando la energía del cuerpo y dirigiendo el comportamiento hacia un objetivo específico. Por ejemplo, el miedo cumple una función protectora al activar respuestas que permiten evitar situaciones de peligro.
2. **Funciones sociales:** Facilitan la comunicación e interacción interpersonal, regulando el comportamiento propio y el de los demás. A menudo, las emociones se expresan de manera no verbal, como ocurre con la alegría, que fomenta la creación de vínculos sociales y fortalece las relaciones interpersonales.
3. **Funciones motivacionales:** Las emociones impulsan la acción y fortalecen la motivación para alcanzar objetivos específicos. Por ejemplo, la satisfacción y alegría tras aprobar un examen pueden incentivar el esfuerzo para continuar estudiando y afrontar nuevos desafíos académicos.

2.2 Teorías de inteligencia emocional

La inteligencia emocional se define como la capacidad para gestionar tanto las propias emociones como las de los demás. Sentimientos como la ira, la tristeza, el miedo o la alegría tienen un impacto significativo en la salud mental, física y social. Una inadecuada gestión de emociones negativas, como el enfado o la frustración, puede derivar en comportamientos perjudiciales que, a largo plazo, afectan las relaciones interpersonales y el bienestar general (Cano Murcia, S., y Zea Jiménez, M., 2012).

El autocontrol es un elemento clave en la regulación emocional, ya que permite reflexionar y evaluar de manera consciente las emociones antes de reaccionar. En este sentido, la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner plantea que la inteligencia no se limita a las habilidades lógico-matemáticas y lingüísticas, sino que también abarca la inteligencia emocional. Esta se divide en habilidades intrapersonales, como el autoconocimiento y la autorregulación, e interpersonales, como la empatía y las habilidades sociales (Gardner, 1993).

Daniel Goleman (1995), amplía este concepto al señalar que la inteligencia emocional comprende diversas habilidades, entre ellas el autoconocimiento, el control de las emociones, la

automotivación, la empatía y la gestión de las relaciones interpersonales. Las personas con un alto nivel de inteligencia emocional son capaces de comprender y manejar tanto sus propios sentimientos como los de los demás, lo que facilita interacciones sociales más saludables y efectivas.

En resumen, el desarrollo de la inteligencia emocional es fundamental para la prevención de problemas emocionales, la resolución de conflictos y la mejora de las relaciones interpersonales, contribuyendo así a un crecimiento personal equilibrado y exitoso (Cano Murcia, S., y Zea Jiménez, M., 2012)

2.3 Importancia de la gestión emocional en el aula.

2.3.1 Adolescencia

La adolescencia es una etapa caracterizada por profundos cambios fisiológicos y psicosociales que pueden influir en el desarrollo de psicopatologías como la depresión y los trastornos de ansiedad. Estas condiciones pueden afectar negativamente tanto las relaciones interpersonales como el rendimiento académico (Cruz, 2015).

Desde el punto de vista biológico, la pubertad supone un período de importantes alteraciones hormonales. Durante la etapa prepuberal, la producción de la hormona liberadora de gonadotropinas (GnRH) y de las gonadotropinas hipofisarias (FSH y LH) se encuentra inhibida debido a mecanismos del sistema nervioso central y a la alta sensibilidad a la retroalimentación negativa de los esteroides gonadales, incluso en niveles bajos. La pubertad se inicia cuando las neuronas hipotalámicas productoras de GnRH reducen su sensibilidad a esta inhibición, lo que genera un aumento en la producción hormonal y activa los cambios puberales (Vicario, 2014).

Los adolescentes experimentan una amplia gama de emociones, pero el estrés académico suele generar agotamiento y una menor autocompasión, lo que impacta su bienestar diario. Se ha observado que la autocompasión puede reducir la relación entre el estrés académico y el agotamiento escolar, ya que aquellos adolescentes con mayores niveles de autocompasión tienden a sentirse menos afectados por la presión académica. Sin embargo, no todos los jóvenes poseen esta capacidad, ya que factores como la genética y las experiencias personales influyen en su desarrollo emocional. Aquellos con menor autocompasión presentan una mayor vulnerabilidad ante el agotamiento escolar (Wang et al. 2024).

Entre las emociones que pueden tener un impacto significativo se encuentra la sensibilidad a la ansiedad. Se ha estudiado la relación entre esta sensibilidad, la inteligencia emocional y el agotamiento académico (burnout) en adolescentes de secundaria. Los resultados indican que los estudiantes con alta sensibilidad a la ansiedad tienen mayor probabilidad de experimentar agotamiento emocional, aunque no necesariamente perciben que su rendimiento académico sea inferior al de sus compañeros. Factores de inteligencia emocional como la capacidad para manejar el estrés y mantener un estado de ánimo estable pueden mediar esta

relación. Aquellos con menor habilidad para gestionar emociones abrumadoras y estados de ánimo negativos presentan niveles más altos de burnout (Gázquez Linares, 2022).

Diversos estudios han demostrado que la inteligencia emocional (IE) está positivamente relacionada con el establecimiento de metas, destacando habilidades como el optimismo y la empatía. La IE es un factor clave en la construcción de un proyecto de vida sólido, ya que permite a los adolescentes planificar y prepararse para el futuro. Por ello, se considera esencial implementar estrategias educativas para mejorar la IE en esta etapa, teniendo en cuenta las diferencias de género y edad (McNeil, 2021,).

En esta línea, una investigación realizada en Australia examinó la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en adolescentes. Un total de 209 estudiantes de secundaria (86 hombres y 123 mujeres) participaron en la prueba de Inteligencia Emocional para Adolescentes de la Universidad Swinburne (SUEIT). Los resultados indicaron que un mayor nivel de IE estaba asociado con un mejor desempeño académico. La conclusión de este estudio sugiere que desarrollar la IE en los estudiantes podría brindar a los docentes herramientas para potenciar tanto el éxito académico como las competencias emocionales (Downey, 2008).

2.3.2 Profesores

Los docentes desempeñan un papel fundamental en la formación de sus estudiantes, proporcionando los conocimientos y habilidades necesarias para su futuro. Además, deben ejercer control y autoridad en el aula para mantener un ambiente de aprendizaje adecuado. Sin embargo, esto no garantiza automáticamente la capacidad de prevenir resultados negativos. La forma en que un docente afronta y gestiona sus emociones influye significativamente en su capacidad para manejar situaciones adversas en el entorno laboral. En este sentido, la gestión emocional juega un papel clave en la manera en que los profesores enfrentan tanto los resultados positivos como negativos, permitiéndoles desempeñar mejor su labor y prevenir posibles afecciones psicológicas (Santavirta, 2007).

La empatía es otro factor determinante en la dinámica dentro del aula. Un estudio en el que participaron 178 docentes analizó la relación entre la empatía, la gestión del comportamiento estudiantil y el agotamiento laboral. Los resultados indicaron que los profesores con mayores niveles de empatía tendían a desarrollar actitudes más positivas hacia sus alumnos, estableciendo relaciones más cercanas y utilizando estrategias de resolución de problemas de manera efectiva. Asimismo, estos docentes experimentaban menores niveles de agotamiento laboral. En contraste, aquellos con menor empatía presentaban actitudes más negativas, generando mayores conflictos con los estudiantes y experimentando un desgaste profesional más pronunciado (Wink, 2021)

El estrés y el agotamiento no solo afectan a los docentes, sino que también repercuten en la calidad de enseñanza y, en consecuencia, en el bienestar y aprendizaje de los estudiantes.

Por ello, es fundamental implementar intervenciones escolares eficaces que brinden herramientas a los maestros para fortalecer su gestión emocional, reducir la ansiedad y disminuir el riesgo de agotamiento, promoviendo así su bienestar integral (Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burbach, L., Agyapong, VIO y Wei, Y., 2023).

El estudio de las enfermedades profesionales en docentes ha demostrado que, aunque las dolencias osteomusculares y los traumatismos son causas frecuentes de ausencias laborales, las enfermedades psiquiátricas, especialmente la depresión, generan bajas más prolongadas. La depresión en docentes suele estar vinculada al estrés crónico y al síndrome de burnout, lo que ha sido ampliamente documentado en diversas investigaciones. En este contexto, la depresión se entiende principalmente como una respuesta emocional al desgaste profesional, diferenciándose de la depresión de origen biológico o genético. Los trastornos depresivos más comunes en docentes son de tipo reactivo, es decir, derivados del estrés y la sobrecarga laboral. La evidencia científica ha confirmado la estrecha relación entre el estrés, el burnout y la depresión en el ámbito docente (Pozo Armentia, 2000)

2.4 Descripción de los criterios diagnósticos del DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013)

En este apartado, se recogen los criterios diagnósticos del DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, quinta edición) de algunas de estas patologías, con el propósito de comprender mejor sus síntomas y reflexionar sobre posibles estrategias de intervención, ya que el bienestar emocional en el ámbito educativo es un aspecto fundamental tanto para los docentes como para los alumnos. La labor del profesorado conlleva altos niveles de estrés, lo que en muchos casos puede derivar en problemas como el burnout o la depresión. Por otro lado, los estudiantes también pueden experimentar ansiedad y otras dificultades emocionales que afectan su desempeño académico y su desarrollo personal.

2.4.1 Ansiedad por separación

En este caso el trastorno de la ansiedad en adolescentes esta debido a una nueva etapa en la que deben separarse de sus figuras de apego para empezar a crear nuevos círculos sociales.

Tabla 1 Criterios diagnósticos de la ansiedad por separación

Criterios diagnósticos
A. Miedo o ansiedad excesivos e inapropiados para el nivel de desarrollo, concerniente a la separación de aquellas personas por las que siente apego. Se manifiesta por al menos tres de los siguientes síntomas: 1. Malestar excesivo y recurrente al separarse o anticipar la separación de la figura de apego. 2. Preocupación persistente y excesiva sobre la posibilidad de perder a la figura de apego o que esta sufra un daño (enfermedad, accidente, muerte). 3. Preocupación persistente y excesiva sobre la posibilidad de que ocurra un evento adverso (secuestro, accidente) que cause la separación de la figura de apego. 4. Resistencia o negativa persistente a salir de casa, ir a la escuela, al trabajo u otros lugares por miedo a la separación.

5. Resistencia o miedo excesivo y persistente a estar solo o sin la figura de apego en casa o en otros lugares.
6. Resistencia o negativa a dormir fuera de casa o sin la presencia de la figura de apego.
7. Pesadillas recurrentes sobre el tema de la separación.
8. **Síntomas físicos (dolores de cabeza, náuseas, vómitos, malestar estomacal, etc.) cuando se enfrenta o anticipa la separación.**

B. El miedo, la ansiedad o la evitación son persistentes, **con una duración de al menos 4 semanas en niños y adolescentes**, y 6 meses o más en adultos.

C. El malestar interfiere significativamente en el ámbito social, académico, ocupacional u otras áreas importantes de funcionamiento.

D. No se explica mejor por otro trastorno mental, como el Trastorno del Espectro Autista, la Agorafobia, el Trastorno de Ansiedad Generalizada o el Trastorno de Pánico.

Elaboración propia, contenidos de (Asociación Americana de Psiquiatría. , 2013)

2.4.2 Ansiedad social

El trastorno de ansiedad social, es una condición psicológica caracterizada por un miedo intenso y persistente a situaciones en las que una persona puede ser observada o juzgada por los demás. Esta ansiedad no se limita a la timidez o a la incomodidad ocasional en interacciones sociales, sino que interfiere significativamente en la vida cotidiana de quienes lo padece

Tabla 2 Criterios diagnósticos de la ansiedad social

Criterios diagnósticos
A. Miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales donde la persona está expuesta al posible escrutinio por parte de los demás (ejemplo: las aulas de clase.)
B. Miedo a actuar de manera que se perciba negativamente o que cause vergüenza, humillación, rechazo o que genere ofensa a otros.
C. Las situaciones sociales casi siempre provocan miedo o ansiedad intensa.
D. La persona evita estas situaciones sociales o las soporta con un malestar significativo.
E. El miedo o la ansiedad son desproporcionados con respecto a la amenaza real de la situación y el contexto sociocultural.
F. El miedo, la ansiedad o la evitación son persistentes y duran al menos 6 meses.
G. El malestar o la evitación interfieren significativamente en la vida diaria de la persona (social, laboral, académica).
H. No se debe a los efectos de sustancias, medicamentos o a otra condición médica.
I. No se explica mejor por otro trastorno mental, como Trastorno de Pánico, Trastorno de Ansiedad Generalizada o Trastorno del Espectro Autista.
J. Si existe una condición médica (por ejemplo, tartamudeo, cicatrices faciales, temblor por Parkinson), el miedo o la ansiedad son claramente excesivos.

Elaboración propia, contenidos de (Asociación Americana de Psiquiatría. , 2013)

2.4.3 Trastorno por depresión mayor (TDM)

El Trastorno por Depresión Mayor es una de las afecciones psicológicas más prevalentes a nivel mundial y representa un problema significativo tanto a nivel individual como social. Se caracteriza por un estado de ánimo deprimido persistente, pérdida de interés o placer en actividades cotidianas y una serie de síntomas emocionales, cognitivos y físicos que afectan el funcionamiento diario de la persona.

Tabla 3 Criterios diagnósticos del trastorno por depresión mayor

Criterios diagnósticos
A. Estado de ánimo deprimido Durante un período de al menos dos semanas, el individuo experimenta, en la mayoría de los días y casi todo el día, al menos uno de los siguientes síntomas: 1. Estado de ánimo deprimido (sentimientos persistentes de tristeza, vacío o desesperanza). 2. Disminución del interés o placer en casi todas las actividades cotidianas, incluso aquellas que previamente eran disfrutadas (anhedonia) 3. Pérdida o aumento de peso (más del 5% del peso corporal en un mes), o disminución o aumento del apetito. 4. Insomnio o hipersomnia (dificultad para dormir o exceso de sueño). 5. Agitación o enlentecimiento psicomotor (movimiento o habla excesivamente acelerados o, por el contrario, enlentecidos). 6. Fatiga o pérdida de energía. 7. Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva. 8. Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse o dificultad para tomar decisiones. 9. Pensamientos suicidas recurrentes o ideación suicida, o intentos de suicidio.
B. Deterioro en el funcionamiento El trastorno causa un malestar clínicamente significativo o deterioro en el área social, laboral o de otras áreas importantes del funcionamiento.
C. Exclusión de otros diagnósticos Los síntomas no se deben a los efectos fisiológicos directos de una sustancia (como el abuso de drogas o medicamentos) o a una afección médica (por ejemplo, hipotiroidismo). Además, no deben estar mejor explicados por otro trastorno psicótico.

Elaboración propia, contenidos de (Asociación Americana de Psiquiatría. , 2013)

2.5 Proyecto de educación para la gestión emocional en el aula fuera de España.

La gestión emocional y habilidades como el pensamiento crítico y la creatividad son necesarias para el aprendizaje y el éxito académico. Los maestros, como líderes emocionales, desempeñan un papel fundamental al promover un equilibrio emocional en sus alumnos, por lo que requiere que ellos mismos dominen estas competencias. En Portugal, entre 2014 y 2018, un proyecto en tres escuelas del Alentejo buscó mejorar el aprendizaje integrando habilidades académicas, emocionales y sociales. Incluyó programas innovadores como la Alfabetización Emocional (ELP), el Desarrollo del Pensamiento Creativo (Flow) y la capacitación de maestros para el bienestar emocional. Un estudio sobre este proyecto demostró beneficios significativos en el desarrollo de los maestros, el comportamiento estudiantil y el ambiente escolar. Los

docentes también resaltaron la importancia de recibir más formación en educación emocional durante su carrera (Cristóvão, A., Candeias, A., y Verdasca, J. , 2019).

Este estudio desarrolló y evaluó una intervención dirigida a los maestros de educación, centrada en habilidades como la conciencia y gestión emocional, la competencia social y la toma de decisiones responsables. Los resultados evidenciaron mejoras en las competencias sociales y emocionales de los participantes. Se sugiere integrar este tipo de programas en la formación docente inicial y continua (Zych, 2020)

Hay varios estudios de gestión emocional en las aulas, pero ninguno que involucre al mismo tiempo alumnos y profesores, en la mayoría es solo al profesorado y se da por hecho que ellos enseñaran al alumnado.

2.6 Proyecto de educación para la gestión emocional en el aula en España.

2.6.1 Proyecto red de escuela socioemocional en el colegio público en Ribera de Navarra.

La implementación de un programa de educación emocional necesita de la participación de docentes y familias. Los maestros, como figuras clave y modelos a seguir, desempeñan un papel esencial para poder guiar las emociones de los estudiantes durante su paso por la escuela. Este proyecto se basa en una metodología activa y participativa, donde los niños son protagonistas de su aprendizaje, explorando, construyendo y gestionando sus emociones de manera práctica. La escuela, se convierte en un espacio de aprendizaje académico. El objetivo final es formar personas capaces de controlar sus emociones y actuar con eficacia ante diferentes situaciones, respetando las emociones de los demás. Se destaca que el futuro de los niños depende del entorno presente en el que crecen, viendo la importancia de poder crear competencias emocionales desde temprana edad.

2.6.2 Creciendo en Prevención Emocional según la fundación Elencor (Fundación Elecnor, s.f.)

Creciendo en Prevención Emocional es un programa educativo diseñado para fomentar el desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes, aprovechando herramientas prácticas e interactivas. Su objetivo principal es alinear la educación emocional con los principios establecidos en la LOMLOE (Ley Orgánica de Modificación de la LOE), que resalta la importancia de la educación integral, incluyendo el bienestar emocional de los alumnos.

2.7 Justificación

El fundamento de este proyecto es aplicar la gestión emocional dentro del aula, ya que estas habilidades son esenciales para el desarrollo personal tanto de alumnos como de profesores. Estudios recientes en psicología educativa y neurociencia han demostrado que el aprendizaje emocional no solo mejora el rendimiento académico, sino que también fortalece las relaciones interpersonales y ayuda a prevenir problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad. Además, el desarrollo de habilidades emocionales resulta clave para una mejor resolución de conflictos, ya que tomar decisiones bajo un alto nivel de estrés suele llevar a resultados poco favorables. En este sentido, la comunicación asertiva y la toma de decisiones adecuadas juegan un papel fundamental en la gestión emocional dentro del entorno educativo (Grimani, A., Yemiscigil, A., Wang, Q., Kirilov, G., Kudrna, L., y Vlaev, I., 2024)

En el clima educativo, los profesores tienen un impacto importante en el bienestar de sus estudiantes. Su habilidad para regular sus emociones y tener comportamientos saludables influye directamente en el clima del aula. Sin embargo, los estudios también revelan que el estrés laboral, el agotamiento emocional y la falta de formación en inteligencia emocional son barreras frecuentes para un desempeño efectivo. (Kinnunen et al. 2018)

Por parte, los adolescentes, en el proceso de autoconocimiento propio, suelen enfrentarse a emociones intensas y desafiantes ya que también pasan por un proceso hormonal. (Hidalgo Vicario et al. 2014) Sin una guía adecuada, pueden llevar a cabo patrones de afrontamiento poco saludables, que tengan un desarrollo negativo y comenzar a tener relaciones sociales poco favorables. Ayudar a los estudiantes con habilidades de autoconocimiento y regulación emocional con herramientas, no solo les permite manejar mejor los retos cotidianos, sino que también los prepara para enfrentar los desafíos futuros. (Páez Cala, 2015)

La realización de programas de gestión emocional en el ambiente escolar ofrece una oportunidad única para observar e identificar estas problemáticas, promoviendo una convivencia basada en la comprensión mutua y el respeto. Este proyecto se fundamenta en teorías y prácticas probadas, como la Inteligencia Emocional de Daniel transformadora. (Goleman, 2008)

La adolescencia es un periodo crucial en el desarrollo humano, caracterizada por intensos cambios emocionales, sociales y cognitivos. En esta etapa los adolescentes se enfrentan retos importantes que afectan su autoconcepto, relaciones sociales, bienestar general y construcción de su propia personalidad. También en esa etapa, los docentes desempeñan un papel esencial como guías y modelos en el proceso educativo, pero frecuentemente carecen de herramientas adecuadas para gestionar sus propias emociones y abordar los desafíos emocionales de sus estudiantes. (Lepre, 2013)

En el contexto escolar, el bienestar emocional es un pilar fundamental para un aprendizaje significativo y una convivencia fácil y agradable. Sin embargo, hay algunos factores como el estrés, la ansiedad, los conflictos internos y la falta de habilidades para gestionar sus emociones. pueden generar un clima educativo desfavorable. Este ambiente afecta no solo el

rendimiento académico, sino también la salud mental de docentes y estudiantes. (Agyapong, 2022)

La inteligencia emocional (EI) es definida por Mayer y Salovey como "la capacidad de percibir con precisión, evaluar y expresar emociones; la capacidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento; la capacidad de comprender las emociones y el conocimiento emocional; y la capacidad de regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual" (Megías-Robles et al. 2024)

Este proyecto, "Emociones en Conexión", es para ayudar a gestionar las emociones en el aula mediante la promoción de la gestión emocional y el autoconocimiento, fortaleciendo la capacidad de los docentes para acompañar a sus estudiantes y dando a los adolescentes herramientas prácticas para gestionar sus emociones. Por lo que se puede mejorar el bienestar individual y colectivo, creara un ambiente positivo en el aula, promoviendo un entorno empático, resilientes y saludable.

3. ANALISIS DEL PROYECTO (DAFO)

La gestión emocional en el aula es clave para el bienestar de docentes y alumnos. Este proyecto busca ofrecer herramientas prácticas para prevenir el estrés, fortalecer la gestión emocional y mejorar el ambiente escolar.

Para lograrlo, hemos realizado un análisis DAFO sobre este proyecto de gestión emocional, identificando tanto los desafíos que podrían dificultar su implementación como las oportunidades que pueden favorecer su éxito. Este análisis nos permitirá diseñar estrategias realistas y efectivas para que la iniciativa tenga un impacto positivo y duradero en la comunidad educativa.

Debilidades

- La falta de recursos puede dificultar la sostenibilidad del proyecto a largo plazo. la falta de tiempo complica la planificación y ejecución de actividades, mientras que un presupuesto limitado restringe la adquisición de materiales y la puesta en marcha de estrategias.
- Hay poca experiencia previa en proyectos similares dentro del ámbito educativo, lo que supone un reto en su implementación.
- Sin un respaldo institucional sólido, la integración del programa en el sistema educativo podría ser complicada.
- Existe el riesgo de que algunos participantes abandonen las sesiones debido a la carga laboral de los docentes o la falta de compromiso.
- La ausencia de personal sanitario en los centros limita el apoyo especializado en salud mental dentro del entorno escolar.

Amenazas

- Algunos profesores y alumnos pueden mostrar resistencia al cambio, lo que dificultaría la participación activa.
- El estigma sobre la salud mental sigue presente, lo que podría generar reticencias al hablar del tema o al pedir ayuda.
- Los beneficios del programa pueden tardar en ser visibles, lo que hace más difícil medir el impacto a corto plazo.
- Cambios en los horarios escolares podrían afectar la asistencia y continuidad de las sesiones.
- La financiación del proyecto puede ser un desafío si los costos son elevados.

Fortalezas

- Cada vez hay más conciencia sobre la importancia de la salud mental, lo que facilita la aceptación del proyecto.
- Tanto docentes como alumnos muestran interés genuino en mejorar el bienestar en el aula.
- El programa puede contribuir a un ambiente escolar más saludable y propicio para el aprendizaje.
- Un equipo multidisciplinar permite abordar la gestión emocional desde diferentes perspectivas.
- Contar con profesionales capacitados garantiza que las estrategias aplicadas sean adecuadas y efectivas.

Oportunidades

- Las herramientas digitales pueden ser un gran aliado para difundir estrategias de bienestar emocional.
- Colaboraciones con otras instituciones pueden ampliar el alcance y sostenibilidad del programa.
- Mejorar la salud mental en la escuela no solo beneficia a docentes y alumnos, sino que puede transformar positivamente el clima educativo en general.

4. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

El bienestar emocional de los docentes y estudiantes juega un papel crucial en el ambiente escolar, influyendo directamente en la calidad de la enseñanza y el aprendizaje. En muchos centros de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Bachillerato, los profesores y los jóvenes se enfrentan a presiones que van más allá de lo académico. Estos desafíos emocionales, como la ansiedad y el estrés, no solo afectan su bienestar individual, sino que también pueden generar un ambiente tenso en el aula y dificultar la interacción entre los miembros de la comunidad educativa.

A lo largo de la experiencia en el ámbito educativo, se ha podido observar cómo las demandas académicas y las expectativas externas pueden convertirse en una carga significativa, especialmente durante la adolescencia, una etapa caracterizada por cambios y desafíos. Este período requiere una atención especial al bienestar emocional tanto de los adolescentes como de los docentes, quienes también enfrentan altas cargas de trabajo y responsabilidades. Es importante reconocer que tanto los estudiantes como los profesores atraviesan dificultades emocionales, lo que subraya la necesidad de abordar estos temas de manera conjunta y colaborativa.

Por ello, este proyecto tiene como objetivo investigar cómo un programa centrado en la gestión emocional y el autoconocimiento, dirigido tanto a docentes como a estudiantes, puede generar un cambio positivo en el bienestar general de todos los involucrados. Por lo que la pregunta de investigación **¿Cómo influye un programa de gestión emocional y autoconocimiento para profesores y adolescentes en el bienestar emocional y el clima educativo en centros de ESO y Bachillerato?**

5. HIPOTESIS Y OBJETIVOS

5.1 Hipótesis

La implementación de un programa de gestión emocional y autoconocimiento para profesores y adolescentes favorece el desarrollo de una gestión emocional y un clima educativo relajado para mejorar la situación personal y evitar futuras enfermedades psicológicas.

5.2 Objetivos

5.2.1 Objetivo principal:

- Enseñar herramientas para aplicar la gestión emocional en profesores y adolescentes para mejorar su bienestar personal y fomentar un clima educativo positivo.

5.2.2 Objetivos secundarios:

- Capacitar a los profesores en estrategias de gestión emocional y acompañamiento efectivo hacia los adolescentes.
- Dotar a los adolescentes de herramientas prácticas de autoconocimiento y regulación emocional.
- Fomentar la comunicación efectiva y colaborativa mediante las actividades del programa entre los profesores y los estudiantes para mejorar la calidad de las interacciones en el aula.
- Mejorar el entorno educativo para que promueva la empatía, la comprensión mutua y la resiliencia.

6. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

6.1 Metodología de la investigación

6.1.1 Material

En estos apartados se trata de explicar todo el material utilizado para la elaboración de este proyecto de educación para la salud, así como toda la información extraída de las bases de datos, y el cribado de búsqueda para el desarrollo del proyecto.

La recopilación de datos para la elaboración del proyecto se llevó a cabo mediante la búsqueda de artículos de investigación de fuentes fiables, publicaciones de revistas, guías de práctica clínica oficiales, libros de psicología. Para asegurar una adecuada recolección de información, se utilizaron diversas bases de datos científicas como PubMed, SciELO y WOS, accesibles a través de la biblioteca José Planas de la Universidad Europea de Valencia (UEV). Además, también se recurrió a Google Académico, la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y al Diccionario para la descripción de algunas palabras.

6.1.2 Pregunta PICO

La pregunta PICO plantea investigar cómo un programa de gestión emocional puede influir en el bienestar de los profesores y estudiantes en el ámbito educativo. Este tipo de programas busca ofrecer herramientas para mejorar el manejo de las emociones y fomentar el autoconocimiento. El objetivo es observar si estas intervenciones pueden mejorar el bienestar personal de los participantes y, al mismo tiempo, contribuir a un clima educativo más positivo. A través de este proyecto, se pretende entender si la implementación de estas estrategias emocionales tiene un impacto real tanto en el bienestar emocional de los individuos como en la calidad del ambiente en el aula. Por lo que esta es la pregunta PICO: **¿Cómo influye la implementación de un programa de gestión emocional para profesores y adolescentes en la mejora del bienestar personal y en la creación de un clima educativo positivo?**

Tabla 4 Pregunta PICO

P	<u>Población</u> ¿A qué tipo de población va dirigido el proyecto?	Va dirigido tanto a alumnos de 13 - 18 años como a profesores de 3º y 4º de la ESO Y Bachiller.
I	<u>Intervención</u> ¿Qué acción, estrategia o intervención vamos a aplicar?	El desarrollo de un proyecto para la gestión emocional
C	<u>Comparador</u> ¿Hay algún grupo de comparación o condición alternativa?	No aplicable
O	<u>Resultados</u> ¿Qué resultados o efectos esperas obtener?	Se espera mejorar el bienestar emocional de los participantes, reducir los factores de riesgo de enfermedades mentales, como el estrés y la ansiedad, y crear un clima educativo más positivo en los centros escolares

Elaboración propia

6.1.3 Criterios de inclusión y exclusión

Para asegurar la calidad y relevancia del proyecto sobre gestión emocional en el entorno educativo, se han definido criterios de inclusión y exclusión tanto para la selección de bibliografía como para la población participante. Estos criterios ayudan a enfocar la investigación y garantizar que los resultados sean aplicables a los profesores y estudiantes de 3º y 4º de la ESO y Bachillerato.

6.1.3.1 Criterios de inclusión

Para la revisión bibliográfica, se han seleccionado artículos científicos en inglés y español publicados en los últimos 32 años, debido a la falta de información más reciente. Las fuentes consultadas incluyen bases de datos reconocidas como PubMed, SciELO, WOS y Google académico. También se han considerado estudios de investigación, revisiones bibliográficas, guías de práctica clínica oficiales y referencias acreditadas, como las de la OMS y la APA. Se han excluido aquellos artículos que no cumplieran con estos criterios o que estuvieran en otros idiomas.

En cuanto a la población del proyecto, se ha decidido incluir a adolescentes de 3º Y 4º de la ESO y Bachillerato, así como a docentes de distintos niveles educativos que puedan estar experimentando estrés, burnout u otras dificultades emocionales. También se ha considerado todo lo relacionado con las emociones y su gestión. Por otro lado, se ha excluido a quienes no formen parte del ámbito educativo y a docentes con patologías de base no vinculadas a su trabajo. Gracias a esta selección, se pretende obtener información precisa para la implementación del programa y evaluar su impacto en el bienestar de la comunidad educativa.

Se presentan a continuación los criterios de inclusión:

- Artículos científicos publicados en inglés y español.

- Artículos relacionados con el tema de estudio (gestión emocional, estrés, burnout, emociones).
- Publicados en los últimos 32 años.
- Fuentes consultadas: bases de datos reconocidas como PubMed, SciELO, WOS y Google Académico.
- Tipos de documentos: artículos de investigación, revisiones bibliográficas, guías de práctica clínica oficiales y referencias acreditadas (como las de la OMS y la APA).
- Población del estudio: adolescentes en 3º y 4º de la ESO y Bachillerato; docentes que puedan estar experimentando estrés, burnout u otras dificultades emocionales.
- Todo lo relacionado con las emociones y su gestión.

6.1.3.2. Criterios de exclusión

Para garantizar la relevancia y calidad de la información recopilada, se establecieron criterios de exclusión en la selección de los artículos. Se descartaron aquellos publicados antes de los 32 años de margen, los que no estuvieran en inglés o español, y aquellos que no estuvieran relacionados con el tema de estudio en bases científicas como PubMed, SciELO y WOS.

Además, en el contexto del proyecto sobre educación para la salud, se excluyó a poblaciones fuera del ámbito académico y a docentes con patologías de base no vinculadas a su ejercicio profesional. Estos criterios permitieron centrar el análisis en estudios pertinentes al impacto de la inteligencia emocional en la educación.

Se presentan a continuación los criterios de exclusión:

- Artículos publicados hace más de 32 años.
- Artículos en idiomas distintos al inglés o español.
- Artículos no relacionados con el tema de estudio (gestión emocional, estrés, burnout).
- Fuentes no provenientes de bases científicas reconocidas como PubMed, SciELO o WOS.
- Poblaciones fuera del ámbito educativo (no estudiantes ni docentes).
- Docentes con patologías de base no vinculadas a su ejercicio profesional.

6.1.4 Estrategia de búsqueda

Para la recopilación de información, se utilizaron bases de datos científicas reconocidas, como **PubMed**, **Web of Science (WOS)** y **Scielo**. Se establecieron palabras clave (**keywords**) en inglés, dado su predominio en la literatura científica. Entre ellas se incluyeron: *School*, *Teachers*, *Adolescence*, *Mental illness*, *Stress*, *Depression*, *Burnout*, *Emotions* y *Emotional intelligence*. Se recurrió a los **Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS)** y a los **Medical Subject Headings (MeSH)** para mejorar la precisión en la búsqueda. (Tabla 7)

Para optimizar los resultados, se emplearon operadores booleanos:

- **AND**, para combinar términos y restringir la búsqueda a estudios que incluyeran múltiples conceptos relevantes.
- **OR**, para ampliar la búsqueda incluyendo sinónimos o términos relacionados.
- **NOT** no fue utilizado en este proceso, ya que no se consideró necesario excluir términos específicos.

Tabla 5 Estrategias de búsqueda bibliográfica

Bases de datos	Estrategia de búsqueda
PUBMED	Teachers AND Mental illness AND Adolescence Teachers AND Stress OR Depression Teachers AND Burnout School AND intelligence emotional School AND Stress AND Depression Adolescence AND Stress OR Depression Intelligence emocional AND Emotions Adolescence AND Emotions Proferores AND Estres Alumnos AND Inteligencia emocional
WOS	Teachers AND Mental illness AND Adolescence Teachers AND Burnout School AND Stress AND Depression Adolescence AND Stress OR Depression Adolescence AND Emotions Emociones Inteligencia emocional AND Alumnos

GOOGLE ACADEMICO	Teachers AND Mental illness
	Teachers AND Stress OR Depression
	School AND intelligence emotional
	Intelligence emocional AND Emotions
	Adolescense AND Emotions
	Proferores AND Estres
	Alumnos AND Inteligencia emocional
	Emociones
	Inteligencia emocional AND profesores AND Alumnos
SCIELO	- Teachers AND Mental illness AND Adolescense
	Intelligence emocional AND Emotions
	Adolescense AND Emotions
DICCIONARIOS	Emotions, Intelligence emotional

Elaboración propia

PubMed, SciELO y WOS a través de la biblioteca José Planas de la UEV. La búsqueda de artículos se llevó a cabo en español e inglés.

El proceso de selección de la información se ha llevado a cabo por medio de la búsqueda avanzada, utilizando los descriptores específicos que ayudaron a la filtración de contenido necesario para este proyecto. Se ha establecido como criterio de exclusión aquellos artículos publicados más antiguos de 32 años. Solo aquellos que aportaban información clave fueron incluidos en la elaboración del proyecto de educación para la salud, centrado en la gestión emocional de profesores y adolescentes.

También también se utilizaron páginas webs oficiales de organismos públicos, así como asociaciones relacionadas con la temática del proyecto, entre las que se encuentran:

- Fundación Elencor
- Proyecto red de escuela socioemocional en el colegio público en Ribera de Navarra.

Durante los meses de diciembre de 2024 y enero de 2025, se llevó a cabo la búsqueda bibliográfica siguiendo la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) para garantizar un proceso estructurado y riguroso en la selección de fuentes. (Ilustración 1)

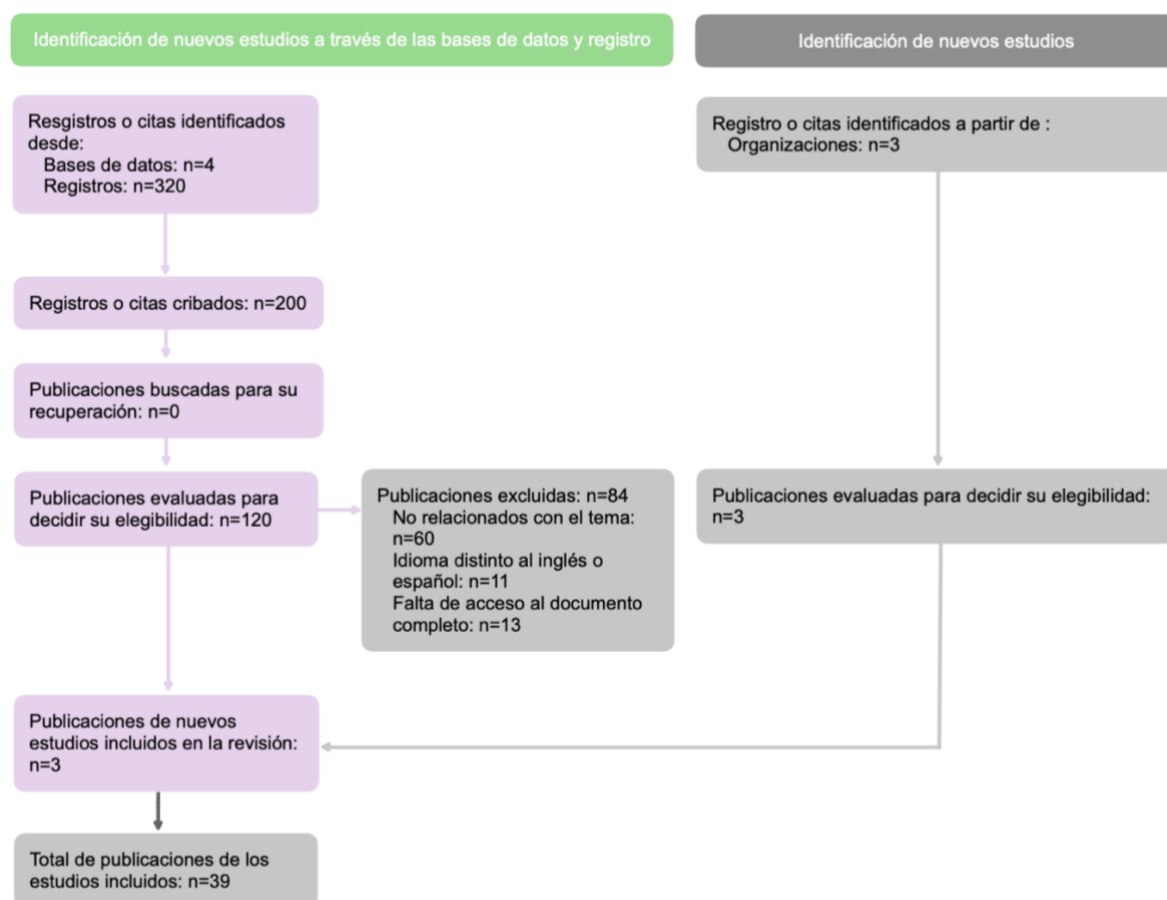
En una primera fase, se identificaron artículos y documentos que cumplieran con los criterios de inclusión previamente establecidos. Posteriormente, se realizó un proceso de cribado en el que se descartó la pertinencia de los estudios, seleccionando aquellos que se alineaban de manera más precisa con los objetivos generales y específicos del proyecto.

Por lo que, El proceso de identificación y selección de estudios para esta revisión se llevó a cabo mediante dos vías principales. La primera vía consistió en la búsqueda en bases de datos y registros, donde inicialmente se identificaron un total de 320 registros o citas provenientes de cuatro diferentes bases de datos. De estos, 320 se realizó un cribado preliminar (screening) que incluyó 120 registros y se descartaron 200 artículos. Tras este cribado, se excluyeron 84 publicaciones por diversos motivos: 60 por tratar temas distintos a los criterios establecidos, 11 por estar en idiomas diferentes al inglés o español, y 13 por no contar con acceso al documento completo, por lo que se obtuvieron 36 evaluados para decidir su elegibilidad.

La segunda vía fue a través de organizaciones, que identificaron 3 registros o citas adicionales. Estas también fueron evaluadas para determinar su pertinencia y elegibilidad.

Finalmente, los procesos combinados sugieren que las publicaciones evaluadas en ambas vías (las 36 del proceso basado en bases de datos y las 3 provenientes de organizaciones) se integraron en una decisión final sobre su inclusión. Como resultado de esta evaluación, solo tres publicaciones fueron consideradas como "nuevos estudios" aptos para incluirse en la revisión. Esto indica que la mayoría de los estudios inicialmente identificados no cumplieron con los criterios establecidos o fueron excluidos durante el proceso final. El resultado final muestra que un total de 39 publicaciones fueron incluidas en la revisión, consolidando así el conjunto definitivo de estudios analizados en este trabajo.

Ilustración 1 Diagrama de Flujo Prisma



Elaboración propia

7. DISEÑO DEL PROYECTO

7.1 Población diana y destinatarios

El proyecto está dirigido a una población adolescente, de forma específica a jóvenes de entre 14 y 18 años. Se enfoca en alumnos de 3.º y 4.º de la ESO, así como de Bachillerato. También ha sido dirigida al profesorado, incluyendo a sus profesores de 3.º y 4.º de la ESO y Bachillerato, y a cualquier docente interesado en participar que haya sufrido alguna enfermedad relacionada con el trabajo como el estrés, burnout y otros relacionados.

Se toma en consideración a los adolescentes por ser un grupo especialmente vulnerable debido al desarrollo hormonal y la poca información sobre inteligencia emocional, y una etapa marcada por cambios fisiológicos, emocionales y sociales que pueden generar estrés, ansiedad y dificultades en el manejo de las emociones.

Por otro lado, los docentes también suelen experimentar altos niveles de estrés y agotamiento emocional al estar en contacto directo con los estudiantes. Se estima una participación de entre 90 y 140 alumnos por instituto y entre 20 y 30 profesores por instituto que

trabajan con estos cursos. La participación es de forma activa y voluntaria. Requiriendo una autorización de las familias para menores de edad mediante consentimiento informado.

El objetivo es ofrecer herramientas prácticas que ayuden a gestionar las emociones dentro del entorno académico, promoviendo el bienestar tanto del alumnado como del profesorado.

Se enfoca en adolescentes, una etapa marcada por importantes cambios fisiológicos, emocionales y sociales que pueden generar estrés, ansiedad y dificultades en el manejo de las emociones. Asimismo, los docentes, al estar en contacto directo con los estudiantes, también experimentan altos niveles de estrés y agotamiento emocional. Por ello, es fundamental dotarlos de estrategias para la autorregulación emocional y el afrontamiento de situaciones complejas en el aula. La participación está abierta a todos los docentes interesados en adquirir estas habilidades y recursos para mejorar su bienestar emocional y su labor educativa.

7.2 Escenario

El proyecto se llevará a cabo en un centro de educación secundaria, aprovechando tanto espacios interiores como exteriores para ofrecer una experiencia más dinámica y enriquecedora. Las actividades principales se desarrollarán en aulas o salas polivalentes, donde se utilizarán recursos audiovisuales, materiales didácticos y dinámicas participativas que ayuden a comprender mejor los contenidos.

Además, se incorporarán sesiones al aire libre en patios, jardines o zonas recreativas del centro. Estas actividades permitirán a los alumnos y docentes conectar con el entorno, promoviendo un ambiente de relajación y bienestar. Se ha demostrado que la exposición a espacios abiertos favorece la regulación emocional, reduce el estrés y mejora la concentración, por lo que incluir actividades al aire libre reforzará los aprendizajes adquiridos en el aula. En estos espacios, se trabajarán ejercicios de mindfulness, respiración consciente y dinámicas de cohesión grupal, permitiendo que tanto estudiantes como profesores integren herramientas de gestión emocional de manera práctica en su día a día.

7.3 Profesionales

Para la implementación del proyecto, se contará con un equipo multidisciplinario compuesto por distintos profesionales especializados en educación y salud emocional.

- **Psicólogos especializados en inteligencia emocional y salud mental:** Su papel será fundamental para enseñar estrategias de autorregulación emocional, identificación de emociones y afrontamiento del estrés. Además, podrán abordar casos individuales en los que se requiera una intervención más específica.
- **Pedagogos y docentes con formación en educación emocional:** Aportarán estrategias adaptadas a la edad de los alumnos para integrar la gestión emocional en el contexto educativo, fomentando un aprendizaje significativo y aplicable en su día a día.
- **Orientadores escolares:** Se encargarán de hacer un seguimiento del proceso de cada alumno, identificando posibles dificultades emocionales y ofreciendo apoyo tanto a estudiantes como a docentes.

- **Expertos en mindfulness y gestión del estrés:** Facilitarán la enseñanza de técnicas prácticas de relajación, respiración consciente y regulación emocional, promoviendo hábitos saludables en la vida académica.
- **Enfermera comunitaria:** Su participación será clave en el proyecto, ya que aporta una visión integral de la salud, combinando conocimientos médicos con estrategias de promoción del bienestar. Su labor se centrará en educar a los alumnos y profesores sobre el impacto del estrés en la salud física y emocional, además de proporcionar herramientas de autocuidado y prevención. También podrá detectar signos de ansiedad o agotamiento en los participantes y orientarles hacia recursos adecuados en caso de necesidad.

La combinación de estos profesionales permitirá ofrecer un enfoque completo, abordando la gestión emocional desde distintas disciplinas para garantizar un impacto positivo y duradero en la comunidad educativa.

7.4 Desarrollo y elaboración del proyecto

La realización de programas de gestión emocional en el ambiente escolar ofrece una oportunidad única para observar e identificar estas problemáticas, promoviendo una convivencia basada en la comprensión mutua y el respeto. Este proyecto se fundamenta en teorías y prácticas probadas, como la Inteligencia Emocional de Daniel transformadora. (Goleman D. , 2008)

El proyecto se estructura en diferentes fases para garantizar una implementación efectiva:

1. **Fase de diagnóstico:** Se realizará un análisis previo a través de encuestas y entrevistas a alumnos y profesores para conocer sus niveles de estrés, ansiedad, con la Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale - PSS) (Anexo1) y Trait Meta-Mood Scale (TMMS) (Anexo 2)
2. **Diseño del programa:** Se elaboraron sesiones para comprender las emociones y estrategias para la gestión y la comunicación en el aula, combinando teoría y práctica. Incluyendo dinámicas grupales, talleres sobre gestión emocional, técnicas de relajación, resolución de conflictos y estrategias para el manejo del estrés.
3. **Implementación:** Se llevaron a cabo las sesiones con los participantes, promoviendo la participación y el aprendizaje experiencial. Se aplicarán ejercicios de autoconocimiento, mindfulness y regulación emocional, junto con técnicas de comunicación asertiva y empatía.
4. **Evaluación y seguimiento:**
 - Inicio (evaluación diagnóstica):** Se aplicaron las escalas PSS y TMMS para conocer el nivel de estrés percibido y la inteligencia emocional antes de comenzar el programa. (Anexo 1 y 2)
 - Durante el proyecto:** Se utilizaron rúbricas de observación para valorar participación, clima emocional y cumplimiento de objetivos en cada sesión. (Anexo 3)

-Finalización: Se repitieron las escalas iniciales (PSS y TMMS) (Anexo 1 y 2) para comparar resultados y se aplicó una encuesta de satisfacción tipo Likert (Anexo 4) a alumnos y docentes.

-Seguimiento: A los 2–3 meses se vuelve a aplicar la (PSS y TMMS) para evaluar si los efectos se mantenían a medio plazo. (Anexo 1 y 2)

Finalmente lo evaluará un profesional en este caso el psicólogo que acompaña las sesiones del proyecto.

Todos los datos de la evaluación (escalas, encuesta de satisfacción y la rúbrica) se llevará de manera online para reducir los costes del proyecto en papelería.

El propósito final es proporcionar herramientas prácticas que ayuden a los estudiantes a gestionar mejor sus emociones y prevenir problemas como la ansiedad y el agotamiento académico, al mismo tiempo que se capacita a los docentes para manejar de manera efectiva su propio bienestar emocional y el de sus alumnos.

7.5 Participación

Para garantizar una participación activa y voluntaria en el proyecto, se llevarán a cabo diferentes acciones dirigidas tanto a alumnos como a profesores, coordinadas con la comunidad educativa y el sistema sanitario.

1. Convocatoria para el profesorado: La información sobre el proyecto se comparte con el equipo docente a través de la dirección del centro y del claustro. Se organizan sesiones específicas para explicar el programa y resolver dudas, asegurando que los profesores estén informados y puedan colaborar en la difusión.

2. Material informativo y difusión: Se elaborará un cartel informativo con los objetivos y actividades del programa. Estos materiales se distribuirán en diferentes espacios del centro (tablones de anuncios, biblioteca, sala de profesores, etc.) y se entregarán a los alumnos interesados (Anexo 5).

3. Coordinación con el sistema sanitario: Se establecerá contacto con la gestión del hospital de referencia y centros de salud del área para desarrollar el proyecto desde un enfoque de salud pública. Se contará con apoyo de enfermería comunitaria, psicólogos y otros profesionales sanitarios para aportar conocimientos sobre gestión emocional.

4. Presentación en las aulas: Se realizarán sesiones informativas en las clases de 3º y 4º de la ESO y Bachillerato, donde se explicará claramente en qué consiste el proyecto, sus beneficios para los alumnos y la importancia de la gestión emocional en su bienestar académico y personal.

5. Inscripción voluntaria: Se habilitará un formulario de inscripción, tanto en formato físico como digital (a través de un código QR), para que los alumnos interesados puedan registrarse fácilmente (Anexo 6).

6. Autorización de las familias: Para menores de edad, se entregará un documento de consentimiento informado (Anexo 7) que detalla contenidos y objetivos del programa. Este deberá ser firmado por los responsables legales para autorizar la participación; estará disponible tanto en formato físico como digital en el mismo código QR (Anexo6) donde estará el formulario de inscripción.

7. Colaboración de tutores y orientación: Se contará con el apoyo del profesorado tutor y del departamento de orientación para reforzar la difusión del proyecto e incentivar la inscripción.

7.6 Número de participantes

El proyecto está dirigido a estudiantes de **3º y 4º de la ESO y bachillerato**, así como a sus **docentes**, con el objetivo de mejorar la gestión emocional en el ámbito educativo. Se estima una participación de **entre 90 y 140 alumnos** por instituto según como estén divididas las clases, dependiendo del número total de institutos inscritos, entre **30 y 40 profesores** por instituto que trabajan con estos cursos.

7.7 Organización de la participación

Para favorecer el desarrollo adecuado de las sesiones, estas se llevan a cabo dentro del grupo-clase habitual del alumnado. Esta decisión responde a la necesidad de mantener un entorno seguro, en el que los estudiantes ya tienen una relación de confianza con sus compañeros, lo que facilita la expresión emocional y la participación activa.

En cuanto al profesorado, durante las sesiones conjuntas cada docente podrá decidir con qué grupo participar, siempre que exista un reparto equilibrado entre clases. En caso de que no se mantenga dicho equilibrio, será el profesional responsable de la intervención quien organice la distribución del profesorado.

Por otro lado, en las sesiones destinadas exclusivamente al alumnado, solo podrá estar presente el tutor o tutora del grupo, en calidad de observador, sin intervenir activamente en la dinámica de la sesión.

7.8 Duración del proyecto

El proyecto se lleva a cabo entre los meses de octubre y noviembre de 2026, con una frecuencia de una sesión semanal, programada los lunes según el curso se realiza a una hora diferente. Cada sesión tendrá una duración de una hora, dividida en dos actividades de 25 minutos más un breve cierre final. En total, se realizarán 9 sesiones distribuidas en un trimestre.

La fase de diagnóstico, ya descrita anteriormente, se desarrolla durante la primera sesión con el alumnado, prevista para el lunes 5 de octubre, y durante la primera sesión con el profesorado, que tendrá lugar el lunes 12 de octubre. En ambas sesiones se aplicarán dos

cuestionarios breves y sencillos (la Escala de Estrés Percibido y la escala de gestión emocional), por lo que no ocuparán demasiado tiempo dentro de la sesión.

La fase de evaluación final se lleva a cabo durante la última sesión conjunta, programada para el lunes 30 de diciembre, donde se volverán a aplicar ambos instrumentos para poder comparar los resultados y analizar posibles mejoras tras la intervención.

En las sesiones conjuntas cada profesor será libre de decidir el aula en las que realizar las sesiones siempre que haya un equilibrio en ello, si no fuera de esa manera el profesional que está en ese momento distribuirá al profesorado.

Duración: Octubre – noviembre 2026

Frecuencia: 1 sesión semanal

Horario propuesto: Según el aula.

Duración por sesión: 1 hora (2 actividades de 25 min + cierre)

Total sesiones: 9

Tabla 6 Duración del proyecto octubre

-Octubre 2026

<i>Fecha</i>	Hora 3 ESO	Hora 4 ESO	Hora 1 Bach	Hora 2 Bach	Sesiones	Actividades	Grupo
Profesores							
<i>Lunes, 5 de octubre</i>	8:00-9:00	9:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	1.Conociendo y regulando nuestras emociones	-Actividad 1: Mapa emocional -Actividad 2: Herramientas para el bienestar	Alumnos
<i>Lunes, 12 de octubre</i>	8:00-9:00				2.Como gestionar el estrés y prevenir el agotamiento	-Actividad 1: Lo que llevo en mi mochila. -Actividad 2: Momentos de desconexión	Profesores
<i>Lunes, 19 de octubre</i>	8:00-9:00	9:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	3.Estrés académico y ansiedad ¿Cómo enfrentaros?	-Actividad 1: "Adivina con las manos" Explorando la concentración a través del tacto. -Actividad 2:	Alumnos

					Relajación en movimiento	
Lunes, 26 de octubre	8:00-9:00				4.Mejorando la comunicación con los alumnos	-Actividad 1: Escuchar con atención -Actividad 2: Situaciones reales Profesores

Elaboración propia

Tabla 7 Duración proyecto noviembre

-Noviembre 2026

Fecha	Hora	Hora	Hora	Hora	Sesiones	Actividades	Grupo
	3 ESO	4	1	2			
	Profesores	ESO	Bach	Bach			
Lunes, 2 de noviembre	8:00-9:00	9:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	5.Como mejorar nuestras relaciones y comunicarnos mejor	-Actividad 1: Reflejando emociones -Actividad 2: Tabú	Alumnos
Lunes, 9 de noviembre	8:00-9:00				6.Estrategias para manejar las emociones de los estudiantes	-Actividad 1: Detectando señales emocionales -Actividad 2: Técnicas para calmar el aula	Profesores
Lunes, 16 de noviembre	8:00-9:00	9:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	7.Creando un aula con un buen ambiente emocional	-Actividad 1: Espacio de diálogo -Actividad 2: Propuestas para mejorar	Alumnos y profesores

<i>Lunes, 23 de noviembre</i>	8:00-9:00	9:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	8.Resolviendo conflictos juntos	-Actividad 1: Cambios de rol -Actividad 2: Buscando puntos en común	Alumnos y profesores
<i>Lunes, 30 de noviembre</i>	8:00-9:00	9:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	9.Bienestar y emociones en la escuela	-Actividad 1: Hablamos de emociones -Actividad 2: Compromiso con el bienestar	Alumnos y profesores

Elaboración propia

8. Cronograma

Tabla 8. Cronograma de actividades

A continuación, se presenta el cronograma con la distribución de las sesiones y sus actividades correspondientes según las semanas establecidas.

Tabla 1

SESIONES	ACTIVIDADES	HORARIO	SEMANAS								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Conociendo y regulando nuestras emociones.	-Actividad 1: Mapa emocional	8:00-12:00									
	Actividad 2: Herramientas para el bienestar	8:00-12:00									
2. Como gestionar el estrés y prevenir el agotamiento	Actividad 1: Lo que llevo en mi mochila.	8:00-9:00									
	-Actividad 2: Momentos de desconexión	8:00-9:00									
3. Estrés académico y ansiedad ¿Cómo enfrentarnos?	-Actividad 1: "Adivina con las manos" Explorando la concentración a través del tacto.	8:00-12:00									
	Actividad 2: Relajación en movimiento	8:00-12:00									
4. Mejorando la comunicación con los alumnos.	-Actividad 1: Escuchar con atención	8:00-9:00									
	Actividad 2: Situaciones reales	8:00-9:00									
5. Como mejorar nuestras relaciones y comunicarnos mejor	Actividad 1: Reflejando emociones	8:00-12:00									
	Actividad 2: Tabú	8:00-12:00									
6. Estrategias para manejar las emociones de los estudiantes	Actividad 1: Detectando señales emocionales	8:00-9:00									
	Actividad 2: Técnicas para calmar el aula	8:00-9:00									
7. Creando un aula con un buen ambiente emocional	-Actividad 1: Espacio de diálogo	8:00-12:00									
	Actividad 2: Propuestas para mejorar	8:00-12:00									
8. Resolviendo conflictos juntos	Actividad 1: Cambios de rol.	8:00-12:00									
	Actividad 2: Buscando puntos en común	8:00-12:00									
9. Bienestar y emociones en la escuela.	Actividad 1: Hablamos de emociones.	8:00-12:00									
	Actividad 2: Compromiso con el bienestar	8:00-12:00									

9. SESIONES Y ACTIVIDADES

El programa incluye sesiones específicas para profesores y adolescentes, además de actividades conjuntas para fortalecer la conexión emocional entre ambos grupos.

Sesión 1 Alumnos: Conociendo y regulando nuestras emociones.

Objetivo: Comprender cómo funcionan las emociones y aprender a manejarlas.

- **Actividad 1: "Mapa emocional"** (25 min)

Profesional: Psicólogo

La propuesta comienza con una breve charla en la que se invita a los alumnos a pensar y conversar sobre las emociones: qué son, por qué las sentimos y cómo nos afectan en el día a día. Se explica que todas las emociones tanto las agradables como las incómodas, tienen una función y que forman parte de nuestra vida. Luego, se habla de cómo cada emoción también se refleja en nuestro cuerpo. Se pregunta al grupo:

- ¿Alguna vez sintieron un nudo en la garganta cuando estaban tristes?
- ¿Han notado cómo se tensa el cuerpo cuando sienten enojo o frustración?
- ¿Qué pasa en el cuerpo cuando estamos muy contentos o nerviosos?

Para hacer esta parte más visual, se coloca una imagen (Anexo 8) desde el proyector del aula una figura del cuerpo humano y deben ir escribiendo en una hoja las partes donde solemos sentir distintas emociones. Los alumnos también pueden participar diciendo en qué zonas del cuerpo notan sus emociones con más intensidad. No hace falta usar términos técnicos, sino partir de la experiencia cotidiana de cada uno.

Una vez hecha esta introducción, se propone una **reflexión grupal**. En ronda, se invita a compartir de forma voluntaria cómo sienten las emociones en su cuerpo y qué efectos notan a nivel físico y mental. Algunos pueden contar que cuando están ansiosos no pueden dormir, otros que cuando están tristes pierden el apetito, o que cuando están contentos tienen más energía. La idea es abrir un espacio de confianza y escucha, sin forzar a nadie a hablar si no quiere.

Para cerrar la actividad, interviene un psicólogo o profesional de orientación que les brinda algunas herramientas sencillas para reconocer lo que están sintiendo y poder manejarlo mejor. Se pueden compartir estrategias como:

- Tomarse un momento para respirar cuando sentimos que una emoción nos desborda.
- Hablar con alguien de confianza sobre lo que nos pasa.
- Escribir lo que sentimos para ordenarnos.
- Buscar actividades que nos ayuden a regularnos, como caminar, dibujar, escuchar música, etc.

El objetivo es que los alumnos puedan empezar a identificar sus emociones no solo desde la cabeza, sino también desde lo que sienten en el cuerpo, y contar con algunos recursos prácticos para gestionarlas en el día a día.

- **Actividad 2: "Herramientas para el bienestar"** (25 min)

Profesional: Experto en Mindfulness

En esta propuesta, se invita a cada estudiante a pensar en aquellas pequeñas acciones o estrategias que suelen usar para calmarse cuando están estresados, nerviosos o simplemente cuando necesitan sentirse mejor. Puede ser algo muy simple, como escuchar una canción que les gusta, salir a tomar aire, hablar con alguien, escribir, dibujar o simplemente cerrar los ojos por un momento.

Con eso en mente, cada uno va a crear una serie de tarjetas personales, donde escribirá una estrategia por tarjeta. La idea es que estas tarjetas funcionen como un “kit de primeros auxilios emocionales”, algo a lo que puedan volver cuando necesiten recordar qué cosas los ayudan a regularse.

No se busca que las respuestas sean perfectas ni “ideales”, sino que sean auténticas y útiles para cada uno. Algunos podrán tener de 3 a 5 dependiendo de las necesidades del alumno, y está bien que no todas las estrategias sean iguales. Cada uno encuentra lo que le funciona a su manera.

Una vez que todos hayan terminado, se realiza un breve intercambio en grupo donde quienes quieran pueden compartir alguna de sus tarjetas. Esto permite descubrir ideas nuevas entre compañeros, y también ver que muchas veces lo que le sirve a uno puede ser útil para otros.

Para finalizar la sesión los últimos 5 minutos, un especialista en mindfulness acompaña al grupo en una breve práctica de técnicas simples de respiración consciente y relajación. Pueden ser ejercicios muy accesibles: respirar profundamente unos segundos, hacer una pausa con los ojos cerrados, estirar el cuerpo con suavidad o centrarse en el presente a través de la respiración así empezamos a preparar los alumnos para la actividad del próximo lunes que está relacionada con la respiración consciente y la relajación.

El objetivo es que los estudiantes puedan ampliar sus recursos de autorregulación emocional, sumando herramientas nuevas a las que ya conocen. También se refuerza la idea de que el bienestar no depende solo de lo que nos pasa, sino también de cómo elegimos responder a lo que sentimos.

Sesión 2 Profesores: Cómo gestionar el estrés y prevenir el agotamiento.

Objetivo: Identificar factores que generan estrés y encontrar formas de aliviarlo.

- **Actividad 1: "Lo que llevo en mi mochila" (25 min)**

Profesional: Psicólogo

La actividad se plantea como un espacio de encuentro y cuidado entre docentes, pensado para dar lugar a lo que muchas veces se acumula en el día a día sin poder ser expresado. Se propone comenzar con un momento de escritura individual, en silencio. A cada docente se le entrega una hoja en blanco y se le invita a escribir con total libertad aquello que más le preocupa o le pesa en su tarea diaria en el aula. Pueden ser situaciones puntuales, emociones que les cuesta manejar, sensaciones de agotamiento, conflictos con estudiantes o la sensación de no llegar a todo. Se aclara desde el inicio que lo que se escriba no será evaluado ni expuesto, y que no es obligatorio compartirlo, sino que el simple acto de ponerlo en palabras ya es en sí mismo un paso importante.

Luego de este momento íntimo, se forman pequeños grupos de tres o cuatro personas para conversar. Quien desee puede leer lo que escribió o simplemente contar, desde su experiencia, lo que siente que le genera mayor desgaste en su trabajo. Se busca que este espacio sea cuidado, con escucha activa y sin interrupciones ni juicios. Es muy común que, al compartir, aparezcan puntos en común: muchos docentes atraviesan situaciones similares, aunque a veces no lo sepan. Escucharse entre colegas ayuda a no sentirse solos, a poner nombre a lo que duele y también a reconocerse en el otro.

Después de ese intercambio, se invita a un psicólogo para tomar la palabra. A partir de lo que se haya compartido en los grupos de forma general y sin individualizar, el profesional ofrecerá una mirada que ayude a comprender por qué surgen ciertas emociones, cómo funciona el estrés en contextos educativos y qué herramientas existen para no acumular más de lo que se puede sostener. También compartirá estrategias sencillas pero efectivas para cuidar el bienestar docente: aprender a poner límites, crear momentos de pausa en la jornada, hablar con otros cuando algo nos supera, y sobre todo, reconocer que no podemos con todo y que está bien pedir ayuda.

- **Actividad 2: "Momentos de desconexión" (25 min)**

Profesionales: Psicólogo y Enfermera comunitaria

La propuesta se desarrolla en un clima de calma y confianza, ideal para frenar un poco el ritmo agitado del día a día. En esta actividad participan un profesional de la salud mental y una enfermera comunitaria, quienes comparten con el grupo herramientas simples pero efectivas para aliviar la tensión acumulada en la jornada escolar. Comienzan con una charla breve, amena, en la que invitan a reconocer cómo se manifiesta el estrés en el cuerpo

y en la mente: dolores musculares, agotamiento constante, dificultad para concentrarse, entre otras señales que muchas veces se naturalizan. Hablan desde la experiencia, con ejemplos cercanos, sin tecnicismos, lo que permite que todos se sientan parte de la conversación.

Luego, proponen una serie de ejercicios prácticos de relajación que no requieren experiencia previa ni demasiado tiempo. Se trabaja con la respiración consciente, movimientos suaves para aflojar el cuerpo, estiramientos simples que se pueden hacer incluso en el aula o en la sala de profesores. La idea es que cada persona pueda reconectar con su cuerpo, prestarle atención y darle un pequeño respiro.

A medida que se van haciendo los ejercicios, se generan pequeños momentos de pausa y de conciencia corporal, donde cada uno empieza a notar cómo, con apenas unos minutos, puede sentirse un poco más liviano, más presente. No se busca una solución mágica, sino sembrar pequeñas herramientas que puedan integrarse al día a día, como tomarse unos minutos entre clases para respirar, salir al patio a estirarse, o simplemente registrar cómo está el cuerpo.

Al finalizar, se abre una breve reflexión grupal en la que se comparte cómo se sintieron durante la práctica, qué cosas les resultaron útiles y qué podrían incorporar a su rutina. Se hace hincapié en la importancia de cuidar también la salud emocional dentro del trabajo docente, entendiendo que, si no hay espacios para pausar y escuchar el propio cuerpo, el desgaste se acumula.

El cierre es cálido, con la sensación de haber bajado un cambio. No es una charla más, sino un momento necesario para volver al aula un poco más conectados consigo mismos, sabiendo que el bienestar también se construye en pequeñas decisiones cotidianas.

Sesión 3 Alumnos: Estrés académico y ansiedad, ¿cómo enfrentarlos?

Objetivo: Aprender a reconocer el estrés y aplicar estrategias para reducirlo.

- **Actividad 1: Adivina con las manos" – Explorando la concentración a través del tacto (25 min)**

Profesional: Experto mindfulness

La actividad titulada **"Adivina con las manos"** tiene como finalidad fomentar la concentración en los alumnos a través de la atención plena al sentido del tacto. Para llevarla a cabo de manera eficaz, se propone una dinámica en tres estaciones simultáneas, lo que permite trabajar con un grupo numeroso de estudiantes en poco tiempo, sin perder la calidad de la experiencia. Cada estación contará con una caja opaca o una bolsa cerrada que

impedirá ver el interior. En su interior, se colocan distintos objetos que serán elegidos por el profesional, los alumnos deberán identificar únicamente a través del contacto físico, sin hacer uso de la vista ni de otros sentidos.

La sesión comienza con una breve introducción general dirigida por el educador o el profesional de apoyo emocional, quien explica a todos los participantes el sentido de la actividad. Se les aclara que **no se trata de un juego ni de una competición**, sino de un ejercicio diseñado para entrenar la atención y trabajar la conciencia plena. Se invita a los alumnos a enfocarse en el presente, a **poner toda su atención en lo que sienten** con las manos y a no preocuparse por adivinar correctamente el objeto. Lo importante es el proceso, no el resultado.

Tras esta breve explicación, se divide al grupo en tres subgrupos, cada uno asignado a una de las tres cajas. Por turnos, cada estudiante introduce la mano en la caja correspondiente y explora con calma el objeto oculto durante aproximadamente un minuto. Durante este tiempo, se les anima a centrar su atención en las características del objeto: su textura, su forma, la temperatura, si es rígido o blando, si cambia al moverlo o si les resulta familiar al tacto. A continuación, deben escribir en una hoja la sensación que han sentido. Mientras un alumno participa, el resto del grupo mantiene silencio para respetar la experiencia individual de cada compañero.

Una vez finalizado, se reúnen de nuevo todos los grupos y se realiza una reflexión conjunta. En este momento, el experto en mindfulness guía una breve conversación sobre lo que han sentido y aprendido durante el ejercicio. Se les pregunta qué les ha costado más: si fue identificar el objeto o mantener la atención sin distraerse. También se les anima a compartir si notaron su mente divagando y cómo hicieron para volver a concentrarse. Es común que los alumnos descubran que se distraen más de lo que pensaban, lo cual refuerza el propósito de la actividad: tomar conciencia de los propios procesos mentales y entrenar la capacidad de volver al momento presente.

El cierre de la actividad puede incluir una frase como: *“Lo mismo que hemos hecho con las manos, podemos hacerlo con nuestras emociones: observar sin juzgar, sentir sin reaccionar de inmediato. Estar atentos a lo que pasa por dentro nos ayuda a estar más tranquilos por fuera.”* Con esto, se prepara a los estudiantes para continuar con prácticas como la meditación o ejercicios de respiración, aprovechando el estado de calma y concentración alcanzado durante esta dinámica.

- **Actividad 2: "Relajación en movimiento"** (25 min)

Profesional: Experto mindfulness

Esta actividad puede realizarse tanto en exterior como en interior dependerá del tiempo y el profesional. Se organizan en 4 fases diferentes de 5 minutos de duración, donde realizarán una actividad específica que fomente el bienestar físico y mental. En cada una se debe ir explicando cómo cada ejercicio puede ayudar a reducir el estrés y mejorar su bienestar.

- **Fase 1: Estiramientos suaves.**

En esta fase, los estudiantes realizarán una serie de estiramientos suaves para relajar los músculos, liberar tensiones y aumentar la flexibilidad. El especialista guiará los movimientos, asegurándose de que todos mantengan una postura correcta. Se pueden incluir estiramientos de cuello, hombros, espalda y piernas. Estos ejercicios ayudarán a liberar la tensión física acumulada.

- **Fase 2: Respiración consciente**

Aquí, los estudiantes aprenderán técnicas de respiración profunda para calmar el cuerpo y la mente. Se les enseña cómo respirar lentamente, enfocándose en la inhalación y exhalación. El objetivo es reducir la ansiedad, aumentar la concentración y mejorar el bienestar general. Se puede practicar la respiración abdominal o la respiración 4-7-8, en la que inhalan por 4 segundos, retienen el aire por 7 segundos y exhalan lentamente por 8 segundos.

- **Fase 3: Meditación guiada breve**

En esta estación, los estudiantes se sentarán cómodamente y participarán en una breve meditación guiada. El especialista les pedirá que cierren los ojos y se concentren en su respiración, permitiendo que sus pensamientos fluyan sin juzgarlos. Esta práctica los ayudará a enfocarse en el momento presente y a disminuir el estrés acumulado. Puede durar entre 3 y 5 minutos, dependiendo del tiempo disponible.

- **Fase 4: Relajación activa**

En esta estación, se realizarán ejercicios de movimiento suave, como caminar despacio o realizar movimientos circulares con los brazos y las muñecas. Estos ejercicios no son extenuantes, sino que están pensados para activar el cuerpo de una manera relajada y fluida. Los estudiantes aprenderán que moverse de forma tranquila y consciente puede ser una manera efectiva de aliviar el estrés y mejorar la circulación.

Después de recorrer todas las estaciones, se vuelve al punto de inicio para realizar una **reflexión grupal**. El especialista guía a los estudiantes en una conversación sobre lo que han experimentado durante la actividad. Algunas preguntas para guiar la reflexión podrían ser:

- ¿Cómo se sintieron después de practicar los estiramientos y la respiración consciente?
- ¿Qué emociones o pensamientos notaron durante la meditación?
- ¿Qué les pareció la idea de incorporar estos ejercicios en su rutina escolar?
- ¿Cómo creen que estos ejercicios pueden ayudarles a sentirse más equilibrados y enfocados durante su día?

Sesión 4 Profesores: Mejorando la comunicación con los alumnos

Objetivo: Aprender herramientas para una comunicación más efectiva en el aula.

Actividad 1: "Escuchar con atención" (25 min)

Profesional: Orientador

La propuesta comienza con una consigna sencilla pero poderosa: practicar la escucha de verdad. En parejas, los docentes se sientan frente a frente y se invita a uno de ellos a hablar durante un par de minutos sobre alguna situación concreta puede ser algo que le haya pasado en el aula, una preocupación, una experiencia significativa, mientras el otro escucha sin interrumpir. La clave está en no preparar la respuesta mientras el otro habla, sino simplemente estar presente, escuchando con atención genuina.

Una vez que la persona termina de hablar, su compañero tiene que reformular lo que escuchó, tratando de transmitir con sus propias palabras lo que entendió, tanto a nivel del contenido como del tono emocional. No se trata de repetir literalmente, sino de demostrar que comprendió. Luego se invierten los roles.

Este ejercicio, que parece simple, suele generar impacto. Muchos descubren que no siempre escuchamos como creemos, que tendemos a adelantar respuestas o a interpretar desde lo propio. Pero cuando alguien se toma el tiempo de escucharnos y devolvernos lo que dijimos con cuidado, se genera una sensación muy poderosa de validación y conexión.

Después de la práctica en parejas, un orientador escolar retoma la experiencia y guía una conversación con el grupo. Explica cómo esta forma de escucha, conocida como escucha activa, puede convertirse en una herramienta valiosa para trabajar con los estudiantes. Se reflexiona sobre cómo cambia una situación cuando un alumno siente que está siendo escuchado de verdad, sin apuros, sin juicios. También se conversa sobre cómo reformular puede ayudar a calmar un conflicto, a mostrar empatía o a hacer que un estudiante se sienta comprendido y contenido, incluso en momentos difíciles.

La actividad cierra con la invitación a llevar esta forma de escucha a la práctica cotidiana, no solo con los alumnos, sino también con colegas, familias y con uno mismo. Porque escuchar, cuando es desde el respeto y la presencia, no solo mejora los vínculos: también transforma el clima de trabajo

- **Actividad 2: "Situaciones reales" (25 min)**

Profesional: Pedagogo

La actividad se plantea como un espacio de intercambio y reflexión sobre situaciones que ocurren habitualmente en el aula y que muchas veces generan tensión o malestar. Se comienza con la presentación de algunos ejemplos de conflictos reales: un alumno que

interrumpe constantemente, un grupo que no respeta consignas, una discusión entre compañeros que escala rápidamente, o incluso situaciones más sutiles, como la falta de participación o el desinterés. Son escenas que los docentes reconocen enseguida porque forman parte de la rutina escolar.

Luego de compartir estos casos, se invita a los docentes a debatir en pequeños grupos qué harían frente a esas situaciones. No se trata de encontrar “la respuesta correcta”, sino de poner en común distintas formas de abordar los conflictos, identificar qué estrategias usamos habitualmente y cuáles podrían repensarse. Se valora la experiencia de cada uno y se genera un clima de escucha horizontal, donde todas las voces cuentan.

A medida que el intercambio avanza, un pedagogo especializado en inteligencia emocional acompaña la reflexión, aportando herramientas concretas que pueden ser útiles para gestionar estos momentos desde otro lugar. Se habla, por ejemplo, de cómo regular nuestras propias emociones antes de intervenir, cómo identificar lo que el otro está sintiendo más allá de la conducta, y de la importancia de mantener una comunicación clara, empática y firme al mismo tiempo.

También se abordan técnicas específicas: la validación emocional, el uso de la pausa antes de reaccionar, cómo reformular una consigna cuando no está funcionando, o cómo trabajar los vínculos con los estudiantes para prevenir conflictos antes de que escalen.

La actividad no busca dar soluciones mágicas, sino ampliar la mirada y ofrecer recursos que se puedan aplicar en el día a día, incluso en esos momentos de cansancio o frustración que todos atravesamos. El cierre se da en un espacio compartido donde se rescata lo aprendido, lo que cada uno se lleva para probar en su práctica, y se refuerza la idea de que enseñar también implica aprender a gestionar los climas emocionales del aula, y que hacerlo en equipo es siempre más enriquecedor.

Sesión 5 Alumnos: Cómo mejorar nuestras relaciones y comunicarnos mejor

Objetivo: Fortalecer la empatía y mejorar la comunicación entre compañeros.

- **Actividad 1: "Reflejando emociones"** (25 min)

Profesional: Pedagogo y enfermera comunitaria

Se propone una dinámica en parejas donde cada alumno pondrá a prueba su capacidad de expresar y reconocer emociones sin necesidad de palabras. A cada pareja se le entregará un conjunto de tarjetas o papeles realizados por los profesionales con una lista de **10** emociones (alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa, vergüenza, orgullo, frustración, amor, ansiedad).

Uno de los dos integrantes tomará una tarjeta al azar y deberá representar la emoción correspondiente únicamente a través de su lenguaje corporal: gestos, posturas, expresiones faciales y movimientos. No se permite hablar ni hacer sonidos, y tampoco se puede señalar ni escribir. El otro compañero observará atentamente e intentará adivinar de qué emoción se trata.

Después de algunos intentos, se intercambian los roles para que ambos tengan la oportunidad de expresar y reconocer emociones.

Durante la actividad, se busca que los alumnos desarrollen habilidades de observación, atención y expresión emocional. No se trata de “actuar” de forma exagerada, sino de conectar con lo que sienten y pensar cómo se manifiestan esas emociones en el cuerpo. Se puede permitir que cada pareja trabaje con el mismo conjunto de emociones o preparar distintas combinaciones para generar más variedad.

Una vez que todas las parejas hayan pasado por la dinámica, se realiza una reflexión grupal guiada por un pedagogo. En esta instancia, se invita a los alumnos a compartir cómo se sintieron al representar emociones sin hablar, qué tan fácil o difícil fue reconocerlas, y qué les llamó la atención de la expresión del compañero.

Se introduce el concepto de comunicación no verbal: todo aquello que comunicamos con nuestro cuerpo, nuestras expresiones faciales, la postura, el tono de voz (incluso cuando no hablamos), y cómo este tipo de comunicación influye profundamente en nuestras relaciones con los demás.

También se conversa sobre la **empatía**: la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de reconocer lo que puede estar sintiendo sin que lo diga explícitamente, y cómo esta habilidad mejora la convivencia, la escucha y el respeto mutuo.

- **Actividad 2: "Tabú versión dibujo"** (25 min)

Profesional: Pedagogo y enfermera comunitaria

Los alumnos se organizan en parejas uno de ellos recibe una imagen sencilla (Anexo 9) y debe describírsela con algunas restricciones de palabras al compañero (casa, sol, arbusto, ventana, chimenea, humo, valla, árbol, manzanas y tronco) quien tiene una hoja en blanco y debe dibujar lo que escucha.

La clave es que quien describe no puede mostrar la imagen ni usar gestos, solo puede hablar. El compañero que dibuja no puede ver la imagen original hasta el final. Puede hacer preguntas para aclarar, pero no mirar.

Una vez que terminan, comparan el dibujo original con el resultado y comparten cómo fue el proceso:

- ¿Fue fácil o difícil entenderse?
- ¿Qué tipo de indicaciones ayudaron más?

Se reflexiona en grupo sobre la importancia de comunicarse de forma clara, de escuchar con atención y de verificar si el otro entendió lo que queremos decir. También se habla de cómo muchas veces asumimos que el otro "ya entendió", y por eso es importante chequear y expresarse con precisión.

Sesión 6 Profesores: Estrategias para manejar las emociones de los estudiantes

Objetivo: Aprender a detectar y gestionar las emociones de los alumnos en clase.

- **Actividad 1: "Detectando señales emocionales"** (25 min)

Profesional: Psicólogo

La actividad comienza con un momento de observación. En un ambiente tranquilo, se proyectan una serie de videos breves que representan distintas situaciones cotidianas en el aula: un alumno que se muestra inquieto y distraído, otro que responde de forma agresiva ante una indicación, una alumna que permanece callada durante toda la clase, o un grupo que se burla de un compañero. Las escenas no están dramatizadas de manera exagerada, sino que reflejan situaciones reales, muchas veces sutiles, que pueden pasar desapercibidas.

Mientras miran los videos, se les propone a los docentes prestar atención no solo a lo que ocurre en términos de conducta, sino a lo que podría estar pasando emocionalmente con esos chicos y chicas. ¿Qué emociones se intuyen detrás de esas actitudes? ¿Hay señales de tristeza, ansiedad, frustración, miedo, desconexión? ¿Cómo se expresan esas emociones en el cuerpo, en el rostro, en el tono de voz?

Después de cada video, se abre un espacio de conversación grupal con el psicólogo donde se comparten impresiones, se discute lo que se vio, y se contrastan miradas. No se trata de llegar a un diagnóstico, sino de ejercitar la observación atenta y empática, y de empezar a leer las emociones más allá de la superficie.

A lo largo de la actividad, un psicólogo especializado en infancia y adolescencia va acompañando el análisis. Aporta claves para reconocer ciertos signos de malestar emocional en el aula, muchos de los cuales no siempre se manifiestan de forma evidente. Explica, por ejemplo, cómo a veces el retraimiento, la falta de atención o incluso la conducta desafiante pueden estar marcando algo más profundo: angustia, inseguridad, sobrecarga emocional o problemas que exceden lo escolar.

El psicólogo también ofrece herramientas para acompañar a los estudiantes cuando se detectan esas señales: desde gestos simples de cercanía, como preguntar con tacto si todo está bien, hasta estrategias más específicas para generar un clima emocional seguro en el aula. Se habla de la importancia de estar disponibles, de sostener con la palabra, de validar lo que los alumnos sienten, sin minimizar ni sobreproteger.

La actividad finaliza con una reflexión abierta: ¿qué espacios podemos crear dentro de la escuela para que los alumnos puedan expresar lo que sienten? ¿Qué necesitamos los docentes para poder sostener también nuestras propias emociones en ese proceso?

Lejos de ser una capacitación teórica, la propuesta deja una sensación de cercanía con lo real, con eso que todos vemos todos los días y que, muchas veces, no sabemos cómo abordar. El objetivo es dar lugar, mirar distinto y empezar a construir una práctica más atenta a lo que no siempre se dice, pero se siente.

- **Actividad 2: "Técnicas para calmar el aula" (25 min)**

Profesional: Experto en mindfulness y enfermera comunitaria

Después de la actividad anterior en esta la intención de ofrecer herramientas prácticas para el día a día en el aula, se lleva adelante un espacio de trabajo conjunto coordinado por un experto en mindfulness y una enfermera comunitaria. La propuesta no parte de la teoría, sino de una necesidad concreta: cómo acompañar a los estudiantes en la gestión de sus emociones, especialmente en momentos de agitación, ansiedad o desborde.

La actividad comienza con distintas estrategias que pueden ser integradas fácilmente en la dinámica escolar. Se empieza con algo muy simple: la respiración. A través de una serie de ejercicios cortos, accesibles y guiados con calma, se invita a los docentes a experimentar en primera persona técnicas de respiración consciente. La idea es mostrar que no hace falta mucho tiempo ni condiciones especiales: solo unos minutos, un espacio tranquilo, y una intención clara de bajar el ritmo.

Luego, se suman otras técnicas de relajación que pueden aplicarse con grupos de alumnos: estiramientos suaves para liberar tensión acumulada, visualizaciones guiadas para recuperar el foco o generar calma, y propuestas que combinan movimiento y atención plena. Todo se presenta como algo posible, adaptable, sin necesidad de ser expertos ni de tener conocimientos previos.

Durante la práctica, se va conversando sobre cómo adaptar estas herramientas según las edades y necesidades de cada grupo. Por ejemplo, cómo usar la respiración como recurso antes de una evaluación, al volver del recreo, o cuando se percibe un clima cargado en el aula.

También se habla sobre cómo ofrecer a los estudiantes estos recursos no como una imposición, sino como una posibilidad: algo que pueden ir haciendo propio, a su ritmo.

La actividad cierra con una pequeña reflexión compartida, donde se pone en valor la importancia de generar momentos de pausa y autocuidado también para los docentes. Porque para enseñar a regular las emociones, primero hay que poder acompañarse a uno mismo. Y en ese sentido, estas prácticas no solo benefician a los alumnos, sino que fortalecen el bienestar de todo el grupo.

Sesión 7 Ambos (alumnos y profesores): Creando un aula con un buen ambiente emocional.

Objetivo: Fomentar la confianza y la empatía entre docentes y alumnos.

- **Actividad 1: "Espacio de diálogo" (25 min)**

Profesional: Orientador

La dinámica comienza con todos los participantes (alumnos y docentes) sentados en círculo, en un espacio cómodo y sin distracciones. La disposición en círculo no es casual: busca simbolizar igualdad, apertura y la posibilidad de mirarse a los ojos sin jerarquías. La consigna inicial es sencilla pero profunda: compartir, desde el respeto y sin interrupciones, qué aspectos de la convivencia o del clima del aula cada uno siente que podrían mejorar.

Un orientador escolar acompaña la actividad como moderador. Antes de comenzar, plantea algunas reglas claras: hablar en primera persona, no interrumpir, no juzgar, y sobre todo, escuchar con atención y empatía. Se trata de generar un espacio seguro, donde cada voz tenga valor, sin importar si proviene de un estudiante o de un docente.

Uno a uno, quienes se animan a hablar van compartiendo sus impresiones. Algunos alumnos mencionan el deseo de sentirse más escuchados, de que se respeten los tiempos para preguntar o participar. Otros hablan de los conflictos entre compañeros, del ruido, o de la falta de colaboración. También hay docentes que expresan sus propios desafíos: la dificultad para mantener la atención del grupo, la sobrecarga de tareas, o la frustración que a veces se genera cuando sienten que no logran llegar a todos.

Lo más valioso del encuentro no es solo lo que se dice, sino cómo se escucha. Muchas veces, escuchar al otro con atención abre nuevas miradas, y surgen ideas o acuerdos de forma espontánea. El orientador interviene solo cuando es necesario, ayudando a mantener el clima de respeto y proponiendo preguntas que inviten a profundizar: “¿Qué cosas concretas podríamos cambiar entre todos?”, “¿Qué necesitamos para que eso sea posible?”

Al finalizar la ronda, se hace una breve puesta en común. No se busca resolverlo todo en ese momento, sino sembrar un punto de partida. La intención es que ese espacio deje una

huella, que abra la puerta a futuros encuentros y que cada uno se lleve la sensación de haber sido tenido en cuenta.

La actividad no solo permite expresar malestares o deseos de cambio, sino que fortalece la confianza dentro del grupo, mostrando que todos tanto alumnos como docentes tienen algo que decir, algo que aportar, y que construir un aula más cuidada es una tarea compartida.

- **Actividad 2: "Propuestas para mejorar" (25 min)**

Profesional: Orientador

La propuesta se organiza en grupos mixtos, formados por alumnos y alumnas de distintas afinidades y características, con el objetivo de enriquecer los intercambios y favorecer miradas diversas. Cada grupo recibe algunas preguntas disparadoras que los invitan a reflexionar en conjunto: ¿Cómo nos sentimos en el aula? ¿Qué cosas funcionan bien? ¿Qué situaciones generan malestar o conflicto? ¿Qué podríamos cambiar o hacer de otra manera para convivir mejor?

A partir de este diálogo, cada grupo comienza a escribir sus ideas, propuestas o deseos en hojas, de forma clara y con frases breves. Las ideas pueden ir desde cuestiones concretas, como "hablar sin interrumpir", "respetar los tiempos de los demás", "mantener el aula limpia", hasta gestos más simbólicos como "saludarnos al llegar" o "ayudarnos cuando alguien lo necesita".

Una vez finalizada esta etapa, se pasa a la puesta en común. Cada grupo elige a una persona para que comparta lo que conversaron y escriban sus aportes en un mural (Cartulina) que se realiza colectivamente. Ese mural, colocado en un lugar visible del aula, funciona como un reflejo de lo que el grupo desea construir entre todos. Verlo lleno de ideas pensadas en conjunto genera una sensación de pertenencia y compromiso.

Después de compartir todas las propuestas, se abre un breve momento de diálogo en el que, con ayuda del docente o tutor, se priorizan algunas ideas para comenzar a aplicar desde ese mismo día. No se trata de imponer normas nuevas, sino de acordar compromisos que nazcan de la propia voz del grupo.

La actividad finaliza con la firma simbólica del mural por parte de todos los participantes, como señal de ese acuerdo colectivo. La intención es que estas acciones no queden solo en una hoja, sino que se vuelvan parte de la cultura cotidiana del aula, construida con respeto, escucha y participación real.

Sesión 8 Ambos (alumnos y profesores): Resolviendo conflictos juntos

Objetivo: Aprender estrategias para manejar los conflictos de forma positiva.

- **Actividad 1: "Cambio de rol " (25 min)**

Profesional: Psicólogo

Durante esta actividad, los participantes adoptarán el rol opuesto al habitual: los alumnos actuarán como profesores y los docentes como alumnos. Para comenzar, se seleccionará a cinco estudiantes, a quienes se les entregarán tarjetas con situaciones escolares reales que pueden generar conflicto, incomodidad o malestar en el aula. Estas situaciones serán breves y representarán experiencias cotidianas. Con el fin de que sean lo más cercanas posible a la realidad del grupo, se elegirán cinco casos observados previamente en sus respectivas aulas por los profesionales durante las sesiones con alumnos y profesores, especialmente aquellos que hayan generado mayor tensión o malestar.

A continuación, se les pide que representen esa escena brevemente, **intercambiando los roles**. Los alumnos deben actuar como si fueran el profesor, tomando decisiones o dando indicaciones, y los profesores actúan como alumnos, respondiendo como creen que lo haría un adolescente. La actuación no tiene que ser larga, bastan unos **2–3 minutos por grupo**. El objetivo no es dramatizar en exceso, sino captar el punto de vista del otro con humor, respeto y reflexión.

Al finalizar se reflexiona sobre la experiencia y se preguntará tanto a los profesores como a los 5 alumnos su punto de vista con estas preguntas:

- ¿Qué habéis sentido al estar “en el otro rol”?
- ¿Qué os ha sorprendido más?
- ¿Qué actitudes os han parecido difíciles de manejar?
- ¿Ha cambiado vuestra forma de ver alguna situación habitual del aula?

- **Actividad 2: "Buscando puntos en común" (25 min)**

Profesional: Psicólogo

La actividad se lleva a cabo en un ambiente distendido, donde tanto docentes como estudiantes participan en igualdad de condiciones. El objetivo es simple pero profundo: generar un espacio de encuentro donde puedan descubrir puntos en común que no siempre salen a la luz en el día a día del aula. Se busca dejar por un momento los roles tradicionales de “profesor” y “alumno” para conectar desde lo humano, desde lo que se comparte.

La jornada comienza con una breve introducción donde se explica la intención de la propuesta: conocernos un poco más allá de las clases, desde lo que valoramos, lo que nos interesa, lo que nos mueve. Luego, se da paso a una serie de dinámicas lúdicas y participativas. Una de ellas puede consistir en formar grupos al azar con profesores y alumnos donde realizar un pequeño juego de preguntas, del estilo: “¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?”, “¿Qué valoras en las personas?”, “¿Qué te gustaría cambiar del mundo?”. No se trata de responder todo, sino de conversar, de abrir una puerta al otro.

Más adelante, se propone un trabajo grupal donde se identifican intereses o valores comunes, como, por ejemplo: el cuidado del ambiente, la importancia de la amistad, el respeto por la diversidad, la empatía, la creatividad, el compromiso. Esos elementos se escriben en carteles o afiches, que luego se exponen en un rincón visible del aula o la escuela.

Durante toda la actividad, se genera un clima de escucha y participación. Los docentes, al mostrarse disponibles y genuinos, refuerzan un vínculo más cercano con sus alumnos. Y los estudiantes, al sentirse mirados sin juicio, se animan a compartir y participar desde otro lugar.

El cierre se da con una pequeña ronda de palabras, donde cada uno puede expresar qué le dejó la experiencia. El resultado no es solo una serie de afiches, sino una semilla de confianza y respeto mutuo. Porque cuando uno se reconoce en el otro, aunque sea un poco, la convivencia se vuelve más empática, más amable, más humana.

Sesión 9 Ambos (alumnos y profesores): Bienestar y emociones en la escuela.

Objetivo: Incorporar hábitos que mejoren el bienestar emocional en el día a día.

Actividad 1: "Hablamos de emociones" (25 min)

Profesional: Psicólogo

La propuesta se desarrolla en un entorno tranquilo, donde los participantes ya sean estudiantes, docentes o un grupo mixto se sientan en círculo para favorecer un clima de confianza. Antes de comenzar, el psicólogo a cargo introduce brevemente la actividad, explicando que el objetivo no es juzgar ni comparar lo que cada uno siente, sino abrir un espacio seguro para hablar de emociones y cómo nos atraviesan en la vida cotidiana.

Se reparten tarjetas con distintas emociones (alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa, vergüenza, orgullo, frustración, amor, ansiedad) serían las mismas utilizadas en la sesión. Cada persona elige una que le resuene en ese momento, sin necesidad de explicar por qué. Luego, de a uno, quienes lo deseen comparten con el grupo cómo esa emoción aparece en su vida, cómo la sienten en el cuerpo, en qué momentos suele aparecer o qué hacen cuando la experimentan.

Algunas personas comparten con fluidez, otras lo hacen de manera más breve, y también se respeta si alguien prefiere no hablar en ese momento. El psicólogo acompaña cada intervención con una actitud de escucha atenta, ofreciendo palabras de validación o preguntas que ayudan a profundizar sin incomodar. A lo largo del encuentro, va aportando algunas ideas sobre cómo las emociones son parte natural de nuestra vida, cómo todas tienen una función, y cómo aprender a reconocerlas puede ayudarnos a sentirnos mejor y a relacionarnos de manera más sana.

La actividad no busca respuestas “correctas”, ni se centra en las emociones “negativas” o “positivas”, sino en la experiencia genuina de cada uno. Al final, se hace una breve reflexión grupal: ¿cómo se sintieron al hablar o escuchar a los demás?, ¿fue difícil poner en palabras lo que se siente?, ¿qué aprendieron sobre ustedes mismos o sobre el grupo?

Este cierre permite tomar conciencia de que expresar lo que sentimos, lejos de ser una debilidad, puede ser una herramienta de fortaleza, conexión y crecimiento. La propuesta, sencilla pero profunda, deja un mensaje claro: todos sentimos, y aprender a hablar de eso es un paso importante para estar mejor con uno mismo y con los demás.

- **Actividad 2: "Compromiso con el bienestar"** (25 min)

Profesional: Psicólogo

La actividad comienza con una breve conversación sobre la importancia de cuidar nuestro bienestar emocional, tanto dentro como fuera del aula. El docente explica que todos, sin importar el rol que desempeñamos en la escuela, tenemos la responsabilidad de cuidar nuestra salud mental y emocional, y que eso no solo nos beneficia a nosotros, sino también a quienes nos rodean.

Luego, cada uno de los participantes, ya sean estudiantes o docentes, recibe una hoja donde puede escribir un compromiso personal relacionado con su bienestar emocional. Este compromiso puede ser algo concreto y alcanzable, como tomarse unos minutos cada día para respirar profundamente, dedicar tiempo a hacer una actividad que disfruten, pedir ayuda cuando lo necesiten, o incluso expresar lo que sienten de manera más abierta. La idea es que cada uno reflexione sobre lo que puede hacer para sentirse mejor consigo mismo y mejorar su bienestar en el entorno escolar.

Una vez que todos escriben sus compromisos, cada hoja se coloca dentro de una cápsula del tiempo, que es un recipiente cerrado y decorado, en el cual también se puede poner un pequeño objeto o recordatorio que simbolice ese compromiso. La cápsula será guardada en un lugar seguro, y la promesa es que no se abrirá hasta el final del curso, cuando se hará una

revisión de cómo cada uno ha cumplido su compromiso, qué desafíos han encontrado en el camino, y qué han aprendido sobre sí mismos.

El docente, al guardar la cápsula, refuerza la importancia de tener objetivos claros y de ser pacientes con uno mismo. Se destaca que el proceso de cuidar nuestra salud emocional es continuo, y que no se trata de hacerlo todo perfectamente, sino de intentarlo y reflexionar sobre los pasos que damos. Al final del curso, cuando la cápsula se abra, se invita a los participantes a compartir sus experiencias, reflexionar sobre cómo se han sentido durante el tiempo que ha pasado.

10. RECURSOS

10.1 Recursos humanos

Población participante

- Adolescentes de entre 14 y 18 años, específicamente alumnos de 3.º y 4.º de la ESO y Bachillerato. Este grupo se considera vulnerable debido al desarrollo hormonal, la falta de información sobre inteligencia emocional, y los cambios fisiológicos, emocionales y sociales propios de la etapa que pueden generar estrés y ansiedad.
 - Profesorado, incluyendo los docentes de 3.º y 4.º de la ESO y Bachillerato, y cualquier docente interesado en participar. Los docentes también experimentan altos niveles de estrés y agotamiento emocional, por lo que es fundamental dotarlos de estrategias de autorregulación emocional.
 - Equipo del proyecto.
-
- ✓ Psicólogos especializados en inteligencia emocional y salud mental. (externos o de la conselleria de educación)
 - ✓ Pedagogos y docentes con formación en educación emocional. (externos o de la conselleria de educación)
 - ✓ Orientadores escolares. (externos o de la conselleria de educación)
 - ✓ Expertos en mindfulness y gestión del estrés.
 - ✓ Enfermera comunitaria. (externos o de la conselleria de sanidad)

10.2 Materiales

Espacios

- El proyecto se lleva a cabo en un centro de educación secundaria.
- Se utilizan espacios interiores como aulas o salas polivalentes.
- También se utilizan espacios exteriores como patios, jardines o zonas recreativas del centro.

Recursos didácticos y de apoyo

- Recursos audiovisuales requeridos por el centro
- Material escolar requerido por el centro y los estudiantes
 - ✓ Bolis
 - ✓ Folios
- Material escolar requerido por el proyecto
 - ✓ Cartulina grande (sesión 1 conjunto)
 - ✓ 50 Targetas con emociones (sesión 3 alumnos)
 - ✓ Hoja con el dibujo (sesión 3 alumnos)
 - ✓ Caja de cartón "Capsula del tiempo" (sesión 3 conjunto)

Tabla 9 Material requerido

MATERIAL REQUERIDO	COSTE
Cartulina grande	1,50 € x 4 clases = 6 €
Targetas carton 50 unidades	6 €
50 Hojas con el dibujo impreso	0,10 Fotocopia, total = 5,00€
Caja de carton	3,00€ x 4= 12 €

Se tendría una estimación total por instituto de unos 25-35€.

10.3 Financieros:

Costes de personal para el equipo del proyecto

Para llevar a cabo este proyecto de educación para la salud centrado en la gestión emocional, es necesario contemplar una estimación económica que refleje los costes derivados del personal profesional implicado. Dado que el proyecto podría desarrollarse dentro del sistema público de salud o de manera externa, se han diferenciado los escenarios en función de si los honorarios están cubiertos por la administración sanitaria o deben ser asumidos por ella de manera directa ya que no están reflejados en el sistema sanitario. A continuación, se detallan los honorarios estimados de cada profesional implicado, incluyendo orientadores, enfermería comunitaria, psicología, pedagogía y un experto en mindfulness —siendo este último el único cuya colaboración, en cualquier caso, requeriría financiación directa desde el sistema público al no formar parte de ello.

- Honorarios de los Orientadores:
 - Proyecto dentro de sanidad pública: No entraria en el presupuesto.
 - Orientador externo: Esta estimado en unos **60€**
- Honorarios de la enfermera comunitaria:
 - Proyecto dentro de sanidad pública: No entraria en el presupuesto.
 - Enfermera externa: Esta estimado en unos **50€**
- Honorarios del experto en mindfulness esta estimado en **40€**
- Honorarios del psicólogo:
 - Proyecto dentro de sanidad pública: No entraria en el presupuesto.
 - Psicólogo externo: Esta estimado en **80€**
- Honorarios del Pedagogo:
 - Proyecto dentro de sanidad pública: No entraria en el presupuesto.
 - Pedagogo externo: Esta estimado en **50€**

El único profesional cuyos honorarios no estarían cubiertos por el sistema de salud pública sería el experto en mindfulness. En el cuadro inferior se detallan todos los costes previstos, tanto en caso de que el proyecto se desarrolle dentro del ámbito sanitario público como si se realiza de forma independiente.

Tabla 10 Costes del proyecto

SESIONES	PROFESIONALES	COSTE FUERA DEL SISTEMA SANITARIO	COSTE DENTRO DEL SISTEMA SANITARIO
<i>Sesión1</i> <i>Alumnos</i>	Psicólogo y experto en Mindfulness	80+40=120€ x 4horas = 480€	40 x 4horas = 160€
<i>Sesión2</i> <i>Profesores</i>	Psicologo y enfermera	80 + 50= 130€	0€
<i>Sesión3</i> <i>Alumnos</i>	-Experto en Mindfulness	40€ x 4 horas =160€	40€ x 4 horas =160€
<i>Sesión4</i> <i>Profesorado</i>	Pedagogo y orientador	50+60=110€	0€
<i>Sesión5</i> <i>Alumnos</i>	-Pedagogo y enfermera	50 +50= 100€ x 4 horas= 400€	0€
<i>Sesión6</i> <i>Profesorado</i>	Psicologo, enfermera y experto en minfulness	80+50+40=170€	40€
<i>Sesión7</i> <i>Conjuntas</i>	Orientador	60€ x 4horas =240€	0€
<i>Sesión8</i> <i>Conjuntas</i>	Psicólogo	80€ x 4horas =320€	0€
<i>Sesión9</i> <i>Conjuntas</i>	Psicólogo	80€x 4 horas= 320€	0€
Total		2.330€	320€

Sumando todos los costes fuera de lal sistema sanitario tendría una estimación total por instituto de unos 2.000€ y 2.500€ por las semanas de desarrollo.

11. EVALUACIÓN

La evaluación del proyecto tiene como objetivo medir, de manera objetiva y cuantificable, el impacto que tiene la intervención sobre el bienestar emocional de los alumnos y el profesorado. Para ello, se plantea un sistema estructurado basado exclusivamente en herramientas cuantitativas que permiten recoger información precisa en diferentes momentos clave del proceso.

1. Evaluación inicial diagnóstica

Antes de iniciar las sesiones, se llevará a cabo una recogida de datos para establecer una línea base que refleje el estado emocional del alumnado y el profesorado, así como la percepción general del clima en el aula. Para ello, se aplicarán dos instrumentos estandarizados:

- La **Escala de Estrés Percibido (PSS)**, que mide el grado en que las situaciones de la vida se valoran como estresantes. (Anexo1)
- La **Trait Meta-Mood Scale (TMMS)**, que evalúa tres dimensiones clave de la inteligencia emocional: atención, claridad y reparación emocional. (Anexo2)

Se les darán estas escalas por medio de una página web donde tendrán que contestar online.

2. Evaluación formativa (durante el proyecto)

Durante el desarrollo del programa se aplicarán **rúbricas de observación estructurada**, diseñadas para evaluar aspectos clave como el grado de participación, el cumplimiento de los objetivos de cada sesión y el ambiente emocional del grupo. Estas rúbricas serán completadas por el profesional responsable de la sesión y servirán para detectar de forma objetiva si es necesario hacer ajustes o adaptaciones en el desarrollo del proyecto. (Anexo 3)

3. Evaluación final

Al finalizar las sesiones, se repetirán las dos escalas aplicadas en la fase inicial por la misma página web dada en la fase diagnóstico (PSS y TMMS) para poder realizar una comparación pre y post intervención, identificando posibles cambios en los niveles de estrés y en las habilidades de gestión emocional. Junto a ello, se pasará una **encuesta de satisfacción tipo Likert** dirigida tanto al alumnado como al profesorado, compuesta por cinco ítems que valoran aspectos como la utilidad del programa, el clima en las sesiones, la claridad de los contenidos o la aplicabilidad de lo aprendido. (Anexo 4)

4. Evaluación a medio plazo (seguimiento)

Para valorar si los efectos del programa se mantienen en el tiempo, se realizará un seguimiento dos o tres meses después de la intervención. En esta fase, se les enviara las escalas por vía online para poder volver a aplicar la **Escala de Estrés Percibido (PSS) y Trait Meta-Mood Scale (TMMS)** , con el fin de observar si los niveles de estrés percibido y su gestión emocional han variado respecto al momento inicial y final. También se planteará una revisión cuantitativa de indicadores del centro, como el número de incidencias relacionadas con el comportamiento o el bienestar emocional (siempre que el centro lo autorice y facilite el acceso a dichos datos).

Los datos recogidos serán revisados por el profesional de psicología designado en el marco del programa. A partir de este análisis, se elaborará una evaluación que permitirá valorar el grado de éxito alcanzado por el proyecto en relación con los objetivos de salud emocional planteados.

12. RESULTADOS ESPERADOS

Con la puesta en marcha del proyecto “Emociones en Conexión: Hacia un Aula Saludable”, se espera que tanto alumnos como profesores experimenten mejoras significativas en su bienestar emocional. En el caso del alumnado, se prevé que puedan identificar y comprender mejor sus emociones, aprendiendo a gestionarlas de forma más saludable. Esto podría ayudarles a reducir sus niveles de ansiedad y estrés, a mejorar la convivencia escolar y, en consecuencia, también su rendimiento académico.

Los adolescentes suelen atravesar etapas de cambios emocionales intensos, por lo que contar con herramientas que les permitan expresarse y autorregularse puede tener un gran impacto en su día a día. Además, se espera que desarrollen más empatía hacia sus compañeros, lo que favorecerá un ambiente escolar más respetuoso y colaborativo.

En cuanto al profesorado, se espera que adquieran estrategias que les ayuden a manejar mejor el estrés laboral y prevenir el agotamiento emocional, un problema cada vez más común en el ámbito educativo. El objetivo es que, al sentirse mejor consigo mismos y con su entorno, puedan también acompañar de manera más efectiva a sus alumnos en el proceso educativo, desde una perspectiva más empática y cercana.

De forma general, se espera que la implementación del programa contribuya a mejorar el clima del aula, favoreciendo una cultura de respeto, escucha y apoyo mutuo. Se pretende que el aula se convierta en un espacio más seguro emocionalmente, donde tanto estudiantes como

docentes puedan desarrollarse de forma plena, no solo a nivel académico, sino también personal y social.

Por último, se espera que la experiencia con el programa sirva de base para que otros centros puedan replicarlo, adaptándolo a sus propias necesidades. Esto permitiría extender los beneficios del proyecto a más comunidades educativas y seguir promoviendo una escuela emocionalmente saludable.

13. CONCLUSIONES

A partir del diseño y planteamiento del proyecto “Emociones en Conexión”, se puede concluir que existe una necesidad real de trabajar la gestión emocional tanto en estudiantes como en profesores dentro del ámbito escolar. Este tipo de programas no solo abordan el bienestar individual de los participantes, sino que también pueden generar cambios positivos en la dinámica del aula y en el ambiente general del centro educativo.

El programa está pensado para ofrecer herramientas prácticas que, en un futuro, podrían ayudar a reducir los niveles de estrés, ansiedad o agotamiento, al tiempo que se fomenta una mayor conciencia emocional, una comunicación más asertiva y relaciones más saludables. Estos elementos no solo mejoran la experiencia educativa, sino que también previenen posibles problemas de salud mental que, de no ser abordados a tiempo, podrían agravarse.

Además, se espera que el trabajo emocional conjunto entre alumnado y profesorado permita reforzar el vínculo entre ambos, haciendo que el aula se perciba como un espacio seguro donde poder expresarse y sentirse comprendido. Esta confianza mutua puede ser clave para mejorar la convivencia, resolver conflictos de forma más efectiva y crear un entorno escolar donde todos se sientan valorados.

En definitiva, si se logra aplicar el programa tal como se ha planteado, se prevé que los objetivos marcados se cumplan. La mejora del bienestar emocional, tanto individual como colectivo, puede traducirse en una comunidad educativa más fuerte, más humana y preparada para enfrentar los desafíos del día a día. A largo plazo, apostar por la educación emocional significa apostar por una sociedad más empática, más consciente y saludable.

14. BIBLIOGRAFIA

- Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burbach, L., Agyapong, VIO y Wei, Y. (2023). Intervenciones para reducir el estrés y el agotamiento docente: Una revisión exploratoria. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 20(9), 5625. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph20095625>
- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., y Wei, Y. (27 de agosto de 2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health*, 19(17). doi: doi: 10.3390/ijerph191710706.
- American Psychological Association. (2018). *APA dictionary of psychology*. Obtenido de <https://dictionary.apa.org/emotion>
- Asociación Americana de Psiquiatría. . (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5-TR)*. American Psychiatric Publishing. Obtenido de <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
- Cano Murcia, S., y Zea Jiménez, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 4(1), 58-67. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=517751763003>
- Cohen, e. a. (1998). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>.
- Cristóvão, A., Candeias, A., y Verdasca, J. . (2019). Desarrollo de habilidades socioemocionales y creativas en educación primaria: Percepciones del profesorado sobre el Proyecto de Comunidades de Aprendizaje Escolar Gulbenkian XXI. *Front. Educ.*, 4, 1-12. doi:<https://doi.org/10.3389/educ.2019.00160>
- Cruz, T. (2015). ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO ENTRE LOS ADOLESCENTES PORTUGUESES: EL EFECTO DE MODERACIÓN DE LOS EVENTOS NEGATIVOS DE LA VIDA. *web of Science*, 7749-7758.
- Damasio, A. R. (1994). *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano*. Editorial Planeta.
- Downey, L. A. (2008). Emotional intelligence and scholastic achievement in Australian adolescents. *Australian Journal of Psychology*., Vol. 60 Issue 1, p10-17. 8p. 3 Charts.
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., y Schellinger, K. (Enero-Febrero de 2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Dev.*, 82(1), 405-432. doi:doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x.
- Fernández-Berrocal, e. a. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*., 94(3_suppl)751–755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3c.751-755>.
- Fundación Elecnor. (s.f.). Obtenido de Crecimiento en prevención : <https://emocional.creciendoenprevencion.com/sample-page/>
- García Andrade, A. (Enero-Abril de 2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Sociológica*, 34(96), 39-71. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732019000100039&lng=es&tlng=es.
- Gardner, H. (1993). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (9 de septiembre de 2008). *Pubmed*. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18777666/>
- Grimani, A., Yemiscigil, A., Wang, Q., Kirilov, G., Kudrna, L., y Vlaev, I. (10 de julio de 2024). How do emotions respond to outcome values and influence choice? *Psychol Res.*, 88(8), 2234-2250. Obtenido de <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11522079/>
- Hidalgo Vicario, M., et al. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Elsevier*, 12(1), 41-42.

- José Jesús Gázquez Linares, e. a. (2022). Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship between Anxiety Sensitivity and Academic Burnout in Adolescents. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 20,572.
- Kinnunen, et al. (09 de enero de 2018). *web of science*. Obtenido de <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:A1994RU67400004>
- la, O. M. (s.f.). *Habilidades para el manejo de emociones en la adolescencia temprana (EASE)*. Obtenido de <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240082755>
- Lepre, e. a. (1 de febrero de 2013). *Adolescencia y construcción de la personalidad moral*. Obtenido de Web of Science Core: <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:001086499800014>
- McNeil, D. (2021,). Renuencia de los adolescentes a expresar emociones: relaciones con la socialización de las emociones de los padres. *Revista de Estudios Infantiles y Familiares.*, Vol. 30 Número 1, p107-120. 14p. 3 gráficos, 1 gráfico.
- Megías-Robles, A., & al, e. (2024). El desarrollo de la capacidad de inteligencia emocional durante la adolescencia. *elsevier*.
- Montañés, M. C. (2015). *Dpto de Psicología Básica, Universitat de Valencia*. Obtenido de <https://www.uv.es/~cholz/Proceso%20emocional.pdf>
- Organización mundial de la salud, *Habilidades para el manejo de emociones en la adolescencia temprana (EASE)*. (2023). Obtenido de <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240082755>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Obtenido de Habilidades para el manejo de emociones en la adolescencia temprana (EASE): <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240082755>
- Páez Cala, M. (mayo-agosto de 2015). *Redalyc*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21341030006>
- Pinedo Cantillo, I., y Yáñez-Canal, J. (2020). Emociones básicas y emociones morales complejas: claves de comprensión y criterios de clasificación desde una perspectiva cognitiva. *Tesis Psicológica*, 15(2), 198-219. doi:<https://doi.org/10.37511/tesis.v15n2a11>
- Pozo Armentia, A. (2000). Repercusiones de la depresión en los docentes en el ámbito escolar. *Revista Complutense de Educación*, 11(1), 85. Obtenido de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED0000120085A>
- Psychology, A. D. (s.f.). <https://dictionary.apa.org>.
- Reeve, J. (1994). *Understanding motivation and emotion*. Harcourt Brace College Publishers.
- salud, O. m. (2023). Obtenido de Habilidades para el manejo de emociones en la adolescencia temprana (EASE): <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240082755>
- Santavirta, N. (2007,). The association between job strain and emotional exhaustion in a cohort of 1,028 Finnish teachers. *British Journal of Educational Psychology.*, Vol. 77 Issue 1, p213-228. 16p.
- Vicario, M. I. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *ELSEVIER*, Vol. 12. Núm. 1. páginas 42-46 https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-sociales-S1696281814701672?utm_source=chatgpt.com
- Wang, Z., et al. (2024). Diferencia de la arena en la asociación entre el estrés académico y el significado de los adolescentes en la vida: los roles del agotamiento escolar y la autocompasión. *Niño: cuidado, salud y desarrollo*, 50, 6.
- Wink, M. N. (2021). Empatía de los profesores y estudiantes con comportamientos problemáticos: Examen de las percepciones, respuestas, relaciones y agotamiento de los profesores. *Psicología en las escuelas.*, Vol. 58 Número 8, p1575-1596. 22p. 4 gráficos.
- Zych, I. (2020). Un programa de intervención para mejorar las competencias sociales y emocionales en los maestros de educación infantil previa al servicio. *SOCIEDAD DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN*, 309.

15. ANEXOS

Anexo 1. Escala de Estrés Percibido (PSS).

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Versión 2.0

(Cohen, 1998)

Anexo 2. Trait Meta-Mood Scale (TMMS) – Escala de inteligencia emocional percibida.

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y luego indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con un círculo la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

		Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22	Me esfuerzo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24	Cuando estoy enfadado intento que se me pase.	1	2	3	4	5

(Fernández-Berrocal, 2004)

Anexo 3 Rubrica Evaluación formativa continua

Indicador	Excelente (4)	Adecuado (3)	Necesita mejora (2)	Insuficiente (1)
<i>Participación del grupo</i>	Todos los participantes se implican activamente en las dinámicas y reflexiones.	La mayoría participa con interés; algunos lo hacen de forma puntual.	Participación irregular y forzada; varios alumnos/as desconectados.	Desmotivación generalizada; apenas se da participación
<i>Comprensión de la actividad</i>	Se observa que comprenden el objetivo de la sesión y lo expresan correctamente.	Muestran comprensión básica de la actividad con algunas dudas.	Necesitan constantes aclaraciones y guía para seguir el hilo.	No comprenden la dinámica ni se implican en ella.
<i>Cumplimiento de objetivos</i>	Se alcanzan todos los objetivos previstos para la sesión de forma efectiva.	Se alcanzan la mayoría de los objetivos con pequeños desajustes.	Se cumple parcialmente el propósito de la sesión.	La sesión no cumple con los objetivos mínimos previstos.
<i>Clima emocional y grupal</i>	El ambiente es seguro, respetuoso y favorece la expresión emocional.	Buen ambiente general; algunas tensiones puntuales bien manejadas.	Ambiente algo disperso o tenso que afecta al desarrollo.	Clima poco adecuado; bloquea la participación y la escucha.
<i>Adaptabilidad del grupo</i>	Se adaptan con fluidez a las actividades y responden de forma abierta.	Buena adaptación, aunque con algo de resistencia al cambio.	Muestran resistencia inicial o dificultad para integrarse.	Alta rigidez o rechazo a las propuestas planteadas.

Elaboración propia

Anexo 4 Encuesta de satisfacción

Nº	ítem	1	2	3	4	5
1	Las sesiones han sido útiles para mejorar mi bienestar emocional.					
2	Me he sentido cómodo/a participando en las actividades propuestas.					
3	El contenido ha sido fácil de entender y adecuado a mi edad o rol como docente.					
4	He aprendido herramientas útiles para gestionar mis emociones en el día a día.					
5	El ambiente en las sesiones ha favorecido la confianza y el respeto.					
6	Considero que este tipo de programas debería repetirse o mantenerse en el centro educativo.					

Elaboración propia

Indicaciones: Marca con una X la opción que mejor refleje tu opinión sobre cada afirmación.

Escala de valoración:

- 1 Totalmente en desacuerdo
- 2 En desacuerdo
- 3 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4 De acuerdo
- 5 Totalmente de acuerdo

Anexo 5. Cartel del proyecto para la salud.

PROYECTO PARA LA SALUD

EMOCIONES EN CONEXIÓN: HACIA UN AULA SUDABLE



Programa dirigido a adolescentes de 3º y 4º de ESO, Bachillerato y profesorado, con el objetivo de mejorar su bienestar emocional.

¿QUE LOGRAREMOS?



Comprender y regular las emociones



Mejorar el estrés y la ansiedad



Fortalecer la empatía y las relaciones

SESIONES QUE SE IMPARTIRAN

ALUMNOS

- Conociendo y regulando nuestras emociones.
- Estrés académico y ansiedad ¿Como afrontarlos?
- Fortalecer la empatía y las emociones.



PROFESORES

- Como gestionar el estrés y prevenir el agotamiento.
- Mejorar la comunicación con los alumnos.
- Estrategias para manejar las emociones con los estudiantes



¿Que me esta pasando?

EN CONJUNTO

- Creando un aula con un ambiente libre y relajado.
- Resolviendo conflictos juntos.
- Mantener el bienestar y la gestión de emociones en la escuela.

PROFESIONALES

- Enfermera
- Psicólogo
- Pedagogo
- Orientador escolar
- Experto en mindfulness

Elaboración propia

Anexo 6. Código QR



Anexo 7. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Proyecto: “Emociones en conexión: Hacia un aula saludable”

Estimadas familias,

Su hijo/a ha sido invitado/a a participar en un proyecto de educación para la salud centrado en la gestión emocional, dirigido a alumnos de 3º y 4º de ESO y Bachillerato. Este proyecto forma parte de un Trabajo de Fin de Grado en Enfermería, y tiene como objetivo promover el bienestar emocional del alumnado y del profesorado a través de actividades prácticas y formativas.

La participación consiste en asistir a 3 sesiones de una hora, en horario escolar, donde se trabajarán aspectos como el reconocimiento emocional, estrategias para reducir el estrés y la mejora de la convivencia. Las sesiones serán impartidas por profesionales de la salud y educación.

- ✓ La participación es **totalmente voluntaria**.
- ✓ Los datos recogidos (si los hubiera) serán **confidenciales y anónimos**.
- ✓ El alumno/a podrá abandonar el proyecto en cualquier momento.
- ✓ No se realizará ninguna evaluación médica ni psicológica.
- ✓ No existen riesgos asociados a esta actividad.

En caso de autorizar la participación de su hijo/a, por favor firme el siguiente consentimiento:

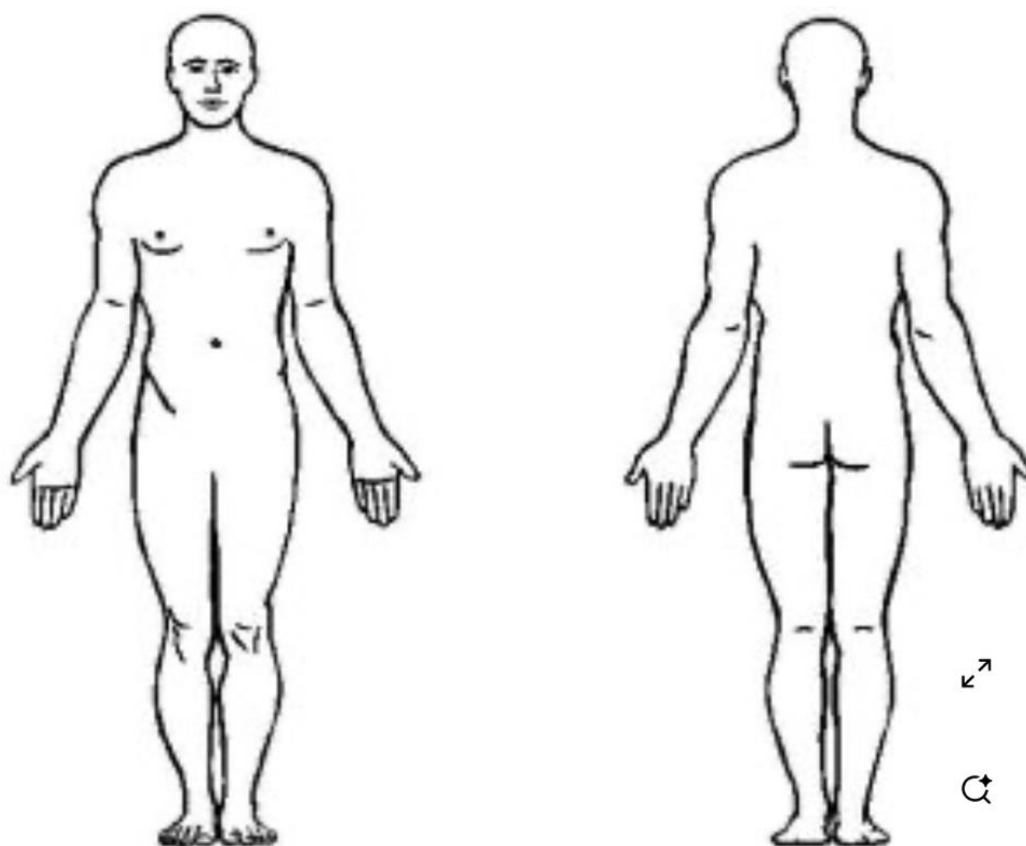
Yo, D./Dña. _____,
como padre/madre o tutor legal del alumno/a _____,
autorizo su participación en el proyecto descrito anteriormente.

Firma del representante legal: _____

Fecha: _____

Firma del alumno/a _____

Anexo 8 Imagen de la sesión 1 alumnos: actividad 1



Anexo 9: Dibujo de la sesión 5, actividad 2

