

IV Congreso Internacional de Innovación Educativa

**23 · 24** septiembre 2022

Nuevas coordenadas  
para los espacios  
y la participación  
educativa



**educa**  
VERSO



1982 – 2022  
Aniversario  
Estatuto de  
Autonomía de  
Aragón



**GOBIERNO  
DE ARAGON**

# LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN ADULTOS CON RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL



**Esther Blas Ruiz**

**CPEPA Margen Izquierda**

## Resumen

Presentamos el resultado de un Proyecto de Innovación de centro, puesto en práctica desde el curso 2018/2019, cuya base es el programa “Aulas felices”.

La experiencia se está llevando a cabo en el CPEPA Margen Izquierda de Zaragoza y su Aula Habilitada en el Centro Penitenciario de Zuera.

El objetivo fundamental es trabajar la educación emocional de forma transversal en todos los niveles educativos del centro de adultos.

Los participantes son todo el alumnado del CPEPA, desde los niveles iniciales de FIPA I a la ESPA (Enseñanza Secundaria para adultos), pasando por las aulas de Español para extranjeros o Competencias N2.

El artículo expone la planificación del proyecto, con las correspondientes actividades que se llevaron a cabo y los resultados más significativos que se obtuvieron de los debates, la observación directa y sistemática y el *feedback* tras cada actividad.

Cabe destacar, que tras una investigación en coordinación con la Universidad de Zaragoza, se ha constatado que el programa influye muy positivamente en todo el alumnado, si bien el incremento más significativo se produce en las valoraciones del centro penitenciario.

Como instrumento de recogida de información se adaptó el cuestionario VIA de Fortalezas Humanas (Peterson y Seligman (2004), añadiendo preguntas de carácter socio personal (tales como sexo, edad, nivel educativo y procedencia).

El alumnado ha estado muy motivado e interesado en trabajar las distintas fortalezas elegidas. La utilización de metodologías activas e innovadoras como los círculos de diálogo, junto con los debates, han posibilitado una reflexión más específica y un mayor autoconocimiento de cada persona. Éste ha sido el mejor indicador de que el proyecto funciona, es útil y ayuda a nuestro alumnado de forma transversal y significativa.

## Palabras clave

Educación de adultos, Aprendizaje a lo largo de la vida, Educación inclusiva, Motivación, Innovación educativa.

# 1. Presentación

La educación emocional tiene que estar presente en nuestro día a día de forma transversal y significativa.

En el año 2010 aparece el programa "Aulas Felices" creado por el equipo SATI (encabezado por Ricardo Arguís). Su marco de referencia es la Psicología Positiva. Es un modelo integrador que trabaja la atención plena y 24 fortalezas personales (con propuestas globales específicas y planes personalizados según las 6 virtudes marcadas).

Uno de los propósitos de nuestro proyecto es incrementar la felicidad en el alumnado y potenciar su desarrollo personal y social. Aunque el citado programa va dirigido a alumnos de 3 a 18 años, tras un estudio empírico en colaboración con la Universidad de Zaragoza, hemos corroborado cómo el programa ayuda a conseguir tales propósitos en el alumnado adulto y, especialmente, en el Centro penitenciario de Zuera.

En términos generales, nuestro programa se ha trabajado desde una perspectiva más global e innovadora, puesto que se ha vinculado con algunos de los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) y una fecha importante (efemérides concreta) a trabajar como actividad de centro, dentro del Plan de igualdad del CPEPA Margen Izquierda (Zaragoza).

En el siguiente cuadro presentamos los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS):



**Cuadro 1.** Objetivos de Desarrollo sostenible. Fuente: <https://es.unesco.org/sdgs>

Al hilo del párrafo anterior, el aspecto más innovador a destacar y tal cual queda reflejado en el cuadro 2, ha sido la vinculación que hemos realizado de las fortalezas elegidas para este curso, con los objetivos de desarrollo sostenible. Los elegidos para este curso han sido los objetivos 3 (transversal durante todo el curso), 4, 5, 10, 16 y 17.

FORTALEZA ELEGIDA	OBJETIVOS DE DLLO SOSTENIBLE	FECHAS - DÍAS SEÑALADOS
AUTOCONTROL	OBJ 5 y 10	25/11/21 (VIOLENCIA DE GÉNERO)
PERDÓN	OBJ 10 y OBJ16	30/01/22 (PAZ)
PERSEVERANCIA	OBJ 5 y OBJ17	11/02/22 (MUJER Y CIENCIA)
ESPERANZA/ OPTIMISMO	OBJ5 y OBJ 10	08/03/22 (MUJER TRABAJADORA)
ESPERANZA/ OPTIMISMO	OBJ 4 y OBJ 5	23/04/22 (DÍA DEL LIBRO) CONCURSO RELATO, POESÍA, DIBUJO.

**Cuadro 2.** Relación de fortalezas, objetivos de desarrollo sostenible y las fechas señaladas. Fuente: Elaboración propia.

Además, y en consonancia con el proyecto de Igualdad, que llevamos desde el CPEPA, se decidió trabajar conjuntamente las fortalezas seleccionadas para este curso escolar: el autocontrol, el perdón, la perseverancia y la esperanza/optimismo; estrechamente ligadas a las fechas y las actividades propuestas sobre el tema.

Otro punto a destacar, es la continuación de la colaboración con profesorado de la Universidad de Zaragoza, a través de una investigación en común, sobre nuestro proyecto de innovación, que llevamos a cabo tanto en Zuera como en el CPEPA y cuyo objetivo es que sus resultados se difundan en diversos ámbitos. Para dar visibilidad al proyecto hemos realizado varias exposiciones del mismo en otros CPEPAS, la Universidad, etc...

Nuestra labor como docentes, más allá de la ser transmisores de conocimientos, es hacer que nuestro alumnado sea mejor persona, promoviendo la reflexión y el autoconocimiento.

Tenemos que diseñar ambientes que proporcionen aprendizajes ricos, diversos y significativos en nuestras aulas. Apostamos por un aprendizaje a lo largo de la vida que sea activo, inclusivo y motivador.

En esta experiencia, presentamos la planificación del proyecto, con las correspondientes actividades que se llevaron a cabo y los resultados más significativos que se obtuvieron de los debates, la observación directa y sistemática y el feed-back tras cada actividad. Todo ello de forma dinámica y eminentemente participativa.

## 2. Objetivos

- Fomentar el autoconocimiento personal del alumnado a través de las 24 fortalezas enmarcadas dentro de la psicología positiva.
- Aprender técnicas de atención plena y resolución de conflictos que ayuden a disminuir los niveles de ansiedad y tensión de la vida diaria.
- Poner en práctica diversas metodologías activas basadas en círculos de diálogo, dinámicas cooperativas, llaves de pensamiento, lluvias de ideas (o brainstorming)
- Promover la felicidad y favorecer un clima de diálogo y respeto en el aula y en las relaciones entre el alumnado de la educación permanente.

## 3. Contextos de aplicación

Este trabajo se ha enmarcado en un contexto con gran parte de alumnado en riesgo de exclusión social; una realidad que viven, sobre todo, quienes están privados de libertad. Este hecho ha generado la necesidad de crear proyectos educativos, que faciliten su reinserción, desarrollen sus habilidades personales y sociales para una mejora real de la convivencia tanto en el centro educativo como en otros ámbitos de la vida.

El programa se ha desarrollado durante todo el curso de forma transversal y continua en todas las aulas de ambas sedes.

En las CCP se han ido exponiendo las diferentes actividades seleccionadas y preparadas previamente por el equipo docente del Observatorio de la Igualdad del centro. Por cada fortaleza se planteaba un texto, una presentación **power-point** con frases alusivas al tema para poder comentar y uno o varios cortos que luego se trabajaban en círculos de diálogo con preguntas referidas a los mismos.

La diversidad de materiales posibilitaba una mayor adaptación al número y características del alumnado (desde FIPA con la iniciación de la lectura y escritura o el uso de pictogramas, hasta la ESPA con un nivel superior de comprensión y expresión).

Cada tutor/a elegía el material a trabajar en su aula, según el perfil de su aula, permitiendo una metodología más individualizada, con actividades más significativas y accesibles para todos y todas. Realizamos actividades de motivación, sensibilización y concienciación en ambos centros, que han pretendido visibilizar el trabajo en las aulas de una manera u otra.

## 4. Aplicación y resultados

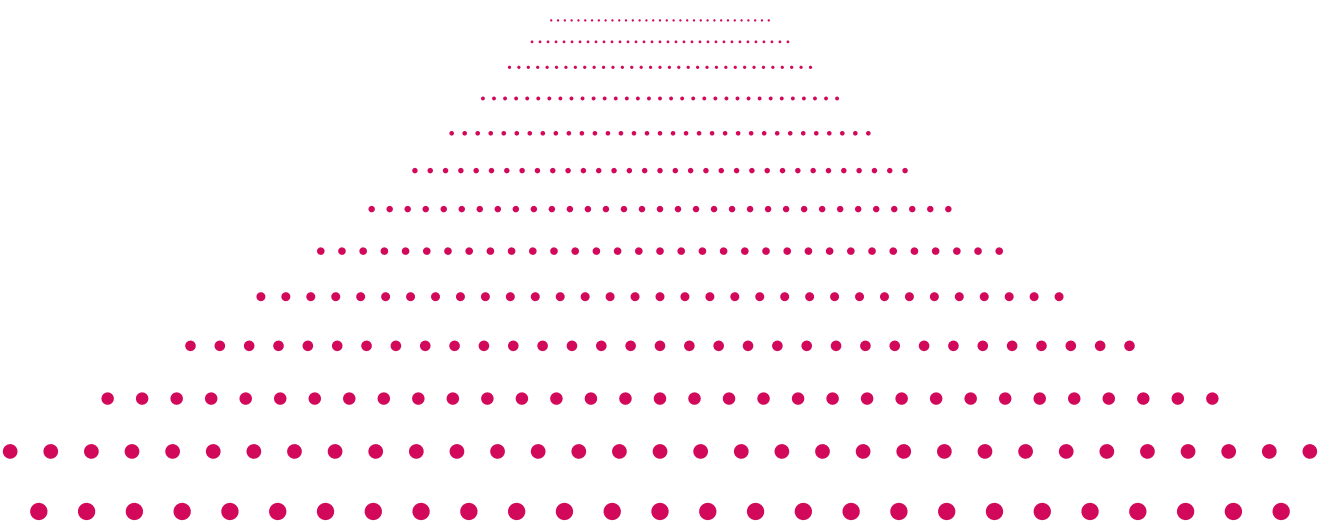
### 4.1. Aplicación del programa

#### 1ª actuación: Autocontrol.

Para poder trabajar en el aula el Autocontrol y los conceptos tan abstractos que lo rodean, el equipo de profesores que conforma el proyecto de innovación diseñó varias actividades con objeto de incidir en la autorreflexión de su alumnado sobre su comportamiento y lo que repercute en nuestra sociedad. Todas las actividades se explicaron en la CCP y se difundieron al resto del Claustro en las respectivas reuniones de Departamento.

Para comenzar se repartió una hoja con la explicación de la fortaleza y diversos aspectos a tener en cuenta antes de empezar con el resto de actividades (atención plena, control de emociones e impulsos, etc ). Se realizó una actividad icónica y a la vez simbólica, a través de un cartel y **powerpoint** con unas imágenes y frases en el que se debía reflexionar sobre su significado y la relación que guardaban con situaciones sociales que vivimos hoy en día.

Tuvimos el placer de contar con Eva Parra de Narrahistorias que, con su monólogo "Salvadora", nos hizo reflexionar y debatir sobre actitudes que nos parecen "normales" y que pueden conllevar a una pérdida de libertad, incluso violenta. Las conclusiones las escribimos en un papel de color y preparamos nuestra propia "pócima" contra la desigualdad. Todo ello quedó reflejado en expositores y cristaleras de ambos centros.





**Foto 1.** Eva Parra, durante el monólogo de la actividad “Narrahistorias” en el CP de Zuera. Fuente: Elaboración propia.



**Foto 2.** Eva Parra, durante el debate de la actividad “Narrahistorias” en el CP de Zuera. Fuente: Elaboración propia.

En otra actividad se visualizaron estos dos vídeos de “YouTube”, con el fin de plantear un debate, a partir de las siguientes cuestiones planteadas.

Visionado y posterior comentario del video **“El test de la golosina”**. Se puede ir “adivinando” lo que pasará, decir lo que haríamos nosotros ante esa situación, poner ejemplos de otras situaciones en las que nos hayamos encontrado con algún dilema parecido, etc. Las opiniones se pueden escribir en papeles para ponerlos en el pasillo.

<https://www.youtube.com/watch?v=bdYcgb0-nsA>

Posteriormente, complementamos dicho vídeo con el reportaje que aparece a continuación de Elsa Punset sobre el Autocontrol y la regla de los 10 minutos.

<https://www.youtube.com/watch?v=aio7Go2irbw>

Y terminamos con una noticia que hablaba de la repercusión de este “experimento” 20 años después.

<https://www.epe.es/es/educar-es-todo/20220509/pasaria-hijo-test-golosina-13631870>

Aplicamos de forma práctica y en círculo de diálogo el **METODO PIGEP** (Para, Identificar, Generar, Evaluar y Planificar): explicando en lo que consistía y poniendo ejemplos personales. Hablando sobre situaciones hipotéticas para analizar (ante la pérdida del trabajo, ¿qué haces cuando te lo comunica el jefe?).

### **2ª actuación: Perdón.**

Para esta actividad comenzamos con un Power Point con frases sobre el perdón para comentar, el testimonio de Irene Villa y la reflexión de una frase suya:

“El perdón es la base para tener una vida plena y feliz. Perdono por mi tranquilidad, mi felicidad, mi paz interior, por estar bien conmigo misma. CAMBIA EL FOCO.”

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

Para hablar sobre el tema “¿Puede el perdón curar el dolor?” utilizaremos la dinámica del círculo de diálogo.\* Esta dinámica consiste en:

### **\* CÍRCULO DE DIÁLOGO (explicado por M<sup>a</sup> Cristina Romero en la formación inicial al profesorado que se realizó en octubre de 2021)**

- Todo el grupo se sienta en círculo.
- El/la facilitadora anima a todas las personas a asumir la responsabilidad del buen funcionamiento de la sesión respetando todas las opiniones.
- Un objeto que pasa de mano en mano se utiliza para dar el turno de palabra. Sólo la persona que tiene el objeto tiene derecho a hablar.
- La norma anterior solo la puede quebrantar de manera excepcional quien facilite el círculo (por ejemplo, para hacer una aclaración; o para recordar de manera amable las normas si alguien interrumpe o habla cuando no tiene el objeto; o si ve que alguien necesita ayuda para poder participar).
- Cuando le llega el objeto a una persona puede hablar, pero también tiene derecho a pasarlo. Esto quiere decir que puede no utilizar su turno de palabra. Nadie debe sentirse obligado a participar.

En nuestro caso, se realizaron dos rondas de intervención: 1) Piensa en una ocasión en la que has sentido resentimiento hacia alguien y las consecuencias negativas que esto te acarreo y 2) Recuerda una ocasión en la que has perdonado a alguien y las consecuencias positivas que te produjo el perdón.

En el CP de Zuera, Paula G. de la Asociación ¿Hablamos? realiza una charla sobre mediación y el papel del perdón en la justicia restaurativa en el salón de actos con la presencia de un testimonio en primera persona de una interna que había realizado mediación y había participado en su grupo para solucionar un conflicto con una compañera. Fue una exposición muy enriquecedora, ya que las personas que asistieron pudieron participar y exponer sus ideas acerca del tema, formándose un interesante debate al final.



**Foto 3.** Charla Paula G. de la Asociación ¿Hablamos? Sobre el perdón en justicia restaurativa para el alumnado del CP de Zuera.  
Fuente: Elaboración propia.

### **3ª actuación: Perseverancia.**

Como en cada fortaleza, se proporcionó una síntesis con el significado de la misma y una frase motivadora para poner en el tablón de la clase y comentar antes de abordar el tema en profundidad.

Se realizó la visualización de dos cortos:

*El valor de la perseverancia* <https://www.youtube.com/watch?v=GEBVNY7BewM>

*The present (el regalo)* <https://www.youtube.com/watch?v=WjqiU5FgsYc>

Posteriormente se utilizó la técnica del **Círculo de diálogo para comentarlo.**

Se propuso un debate/coloquio con preguntas como: ¿Consigo siempre lo que me propongo? ¿Cómo lo hago? ¿Termino siempre lo que empiezo? ¿Cómo me siento si no lo termino?

A raíz de esta fortaleza, y para celebrar el día 8 de marzo (Día de la mujer trabajadora), tuvimos el placer de escuchar a Olga Torres, periodista deportiva de Aragón Radio y presidenta de la Asociación Aragonesa de la prensa. Fue una visita muy interesante ya que el alumnado de ambas sedes pudo escuchar de primera mano el trabajo de una mujer en un área aparentemente de hombres. Nos conquistó su pasión por el trabajo y su actitud positiva y perseverante a lo largo de toda su trayectoria, tanto personal como profesional. Incluso realizó una entrevista a la revista del CP de Zuera, respondiendo de forma cerca y amable a las preguntas realizadas por los internos "periodistas".





**Foto 4.** Turno de preguntas durante la visita de Olga Torres al CP de Zuera. Fuente: Elaboración propia.

#### **4ª actuación: Esperanza/optimismo.**

Como en cada fortaleza, se proporcionó una síntesis con el significado de la misma y una frase motivadora para poner en el tablón de la clase y comentar antes de abordar el tema en profundidad.

#### **Se propone el visionado de estos vídeos:**

*El circo de las mariposas:* <https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s>

*Cuerdas:* [https://www.youtube.com/watch?v=4INwx\\_tmTKw](https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw)

Se utilizará un **Círculo de diálogo para comentarlo**. Un debate con preguntas como:

- Ante un mismo hecho (llueve durante un viaje, etc), ¿cuál es la actitud optimista/positiva y cuál la pesimista/negativa?
- ¿Cuál sería tu actitud? ¿Y en tu día a día?

Presentamos la posibilidad de plasmar con una palabra o frase lo que piensen (en folios de colores para poder poner en el pasillo o en el aula).

Al concluir esta fortaleza, recibimos la visita en ambas sedes de José María Galdó, de la Asociación "Hombres por la Igualdad". Su exposición sobre las nuevas masculinidades, los roles y estereotipos proyectados en ésta y anteriores sociedades y el diálogo con el alumnado según los diferentes puntos de vista, resultaron muy esclarecedores. Aprendimos que la verdad absoluta no existe, que todo depende de la forma con la que se mire, que muchas de las cargas que tenemos provienen de los estereotipos y roles que se nos han presupuesto desde que nacemos y que está en nuestras manos cambiar todo eso para conseguir una sociedad más justa y equitativa. Al alumnado le sorprendió encontrarse a un hombre dando una charla sobre estos temas y conectó rápidamente con él, sintiéndose reflejado en la exposición que José María hizo. Si bien es cierto que el peso cultural es muy grande y determinadas ideas son muy difíciles de cambiar, cualquier paso en la visibilización y la concienciación de estos temas es bueno.

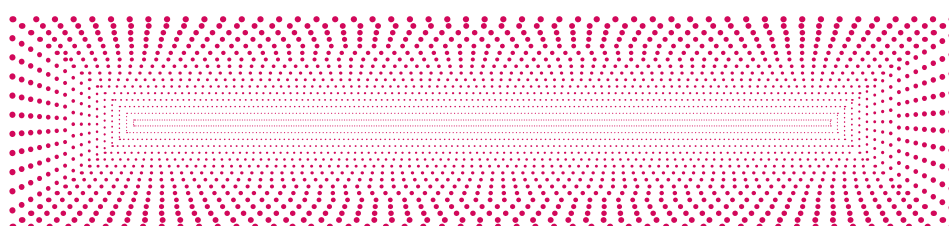


Foto 5. Charla José María Galdo de "Hombres por la Igualdad". Fuente: Elaboración propia.

Al finalizar, todas las acciones realizadas (carteles, dinámicas, artículos, investigaciones, etc.) quedan reflejadas en paneles, expositores, cristales, escaleras, etc. de ambos centros. El objetivo ha sido que el alumnado tenga presente lo trabajado durante estos meses y podamos ir reflexionando sobre lo aprendido y vivido.



Foto 6. Ejemplo de panel de un aula en la que aparecen todas las actividades realizadas durante el curso. Fuente: Elaboración propia.





**Foto 7.** Visibilización de actividades realizadas en el CP de Zuera. Fuente: Elaboración propia.

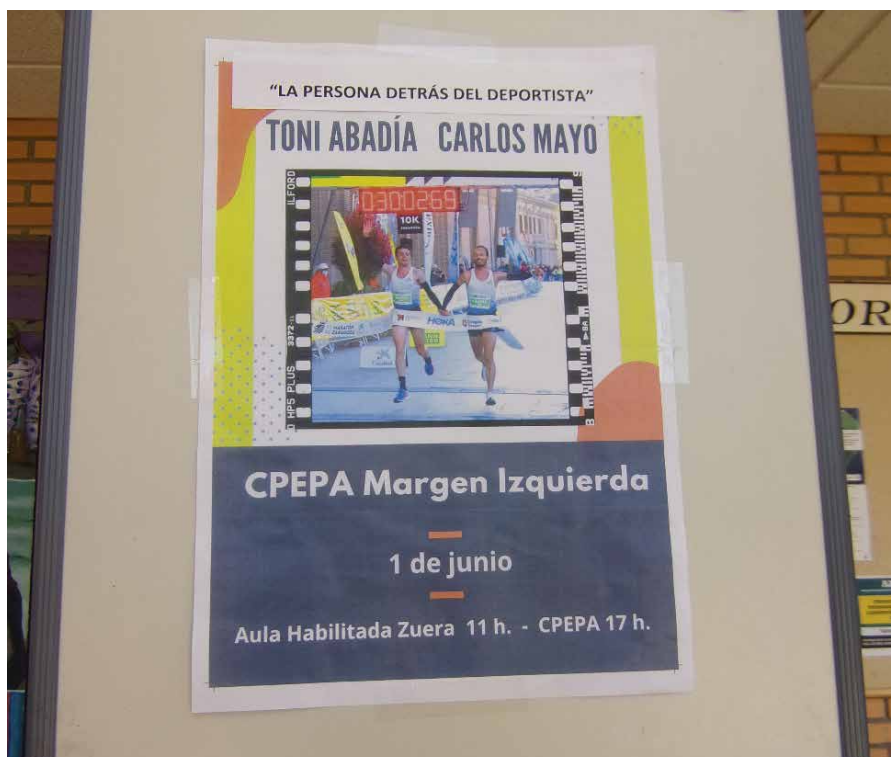


**Foto 8.** Visibilización de actividades realizadas en el CP de Zuera. Fuente: Elaboración propia.



**Foto 9.** Visibilización de actividades realizadas en el CP de Zuera. Fuente: Elaboración propia.

Como actividad final de dicho proyecto contamos con la presencia de Toni Abadía y Carlos Mayo, atletas olímpicos aragoneses que nos contaron su experiencia vital y profesional, enfatizando en valores y fortalezas que habíamos estado trabajando durante este curso. Junto a la periodista Olga Torres (que ya es una amiga), hicieron una entrevista muy cercana titulada "La persona detrás del deportista". Nos hablaron de temas profesionales, pero también de dificultades personales que se han ido encontrando por el camino (salud, compatibilidad con familia y amistades, etc.). Fue muy ameno y didáctico escuchar en primera persona su experiencia y desmitificar la idea de que los deportistas son fuertes y no tienen ningún problema. El alumnado quedó encantado con la visita.



**Foto 10.** Cartel anunciador de la visita de los atletas aragoneses a ambas sedes del centro de adultos, cuyo título era “La persona detrás del deportista” Fuente: Elaboración propia.



**Foto 11.** Los atletas olímpicos aragoneses Toni Abadía y Carlos Mayo, junto con la periodista deportiva Olga Torres en su visita al CP de Zuera. Fuente: Elaboración propia.

Por último os presentamos una iniciativa que se ha venido gestando desde el curso pasado y que ha visto la luz en este 2022. La actividad globalizada y transversal, propuesta para el día 8 de marzo (Día de la mujer trabajadora), consistía en la elección y posterior estudio de mujeres aragonesas ilustres de todas las épocas y ámbitos de la sociedad (deporte, cultura, ciencia, política, educación, etc ). Cada clase del centro de adultos en Zaragoza y del aula habilitada en Zuera seleccionó una candidata, trabajó su biografía (investigando en Internet, buscando en periódicos, libros, etc ) e hicieron un breve resumen de la misma.

Paralelamente, Roberto y Curro, dos internos del centro penitenciario de Zuera, fueron realizando los bocetos de cada uno de los retratos. Previamente habíamos seleccionado una foto de cada protagonista y la habíamos ampliado para poder tener un resultado más detallado y preciso. Por último, Román (otro interno del CP de Zuera) les dio color con sus acuarelas. Su resultado ha sido espectacular (al natural se puede comprobar la riqueza de los colores y disfrutar con todos los detalles de las imágenes).

Posteriormente comenzó la tarea de organización, maquetación e impresión del calendario. Comentar, como curiosidad, que casi todas las protagonistas están colocadas en el mes correspondiente a su nacimiento o fallecimiento.

A raíz de algunas reuniones y conversando con varias personas sobre la visibilización del proyecto, surgió la idea de realizar una exposición itinerante con el trabajo original. Enmarcamos cada retrato con su biografía correspondiente y adjuntamos un código QR con dicha información para integrar las TIC en el proyecto.



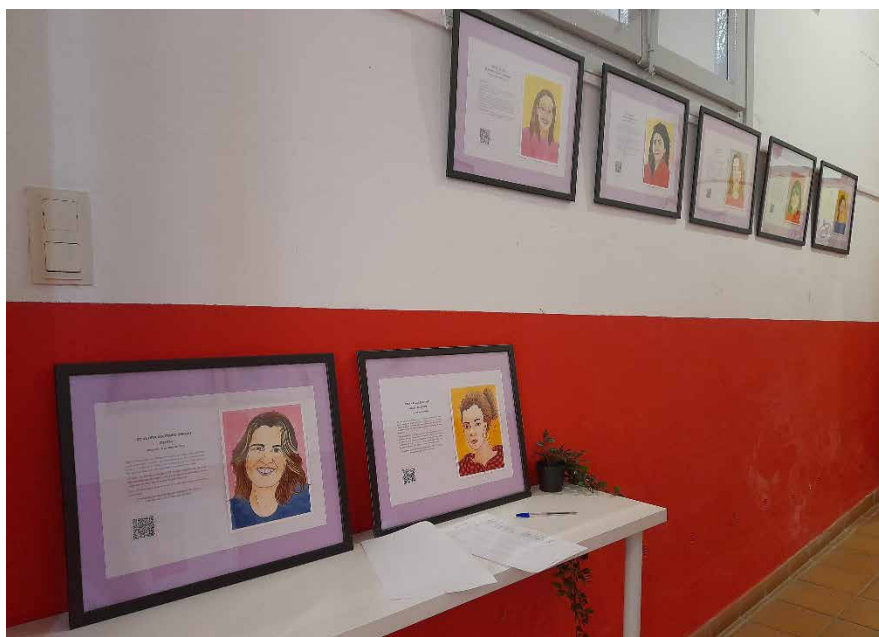
**Foto 12.** Exposición “Mujeres aragonesas ilustres” en el CP de Zuera. Fuente: Elaboración propia.

A la presentación de esta exposición en enero de este año asistió la Directora General de Planificación y Equidad del Gobierno de Aragón, Ana Montagud Pérez. Destacó la importancia de la educación a lo largo de la vida y de trabajar la Igualdad en todos los ámbitos educativos, incluidas las personas adultas. También hizo hincapié en el trabajo conjunto de ambas sedes, junto con la ayuda de los internos del centro penitenciario y resaltó la labor y los méritos de las doce protagonistas de la exposición. Enfatizó sobre la visibilización de las iniciativas para dar a conocer a la sociedad el trabajo de las mujeres en los distintos campos de conocimiento que, hasta no hace mucho tiempo, eran considerados como lugares con “predominio masculino”.



**Foto 13.** Presentación de la exposición “Mujeres aragonesas ilustres” en el CP de Zuera, con la intervención de la Coordinadora de Igualdad del CPEPA Margen Izquierda ante la Directora del CP de Zuera, la Directora General de Planificación y Equidad del Gobierno de Aragón, la Jefa de estudios del CPEPA Margen Izquierda y el profesorado y alumnado del centro. Fuente: Elaboración propia.

La exposición itinerante comenzó a visitar centros diversos de todo Aragón, comenzando por el Centro Penitenciario de Zuera, el CIFPA, el CPEPA Miguel Hernández de Casetas y el CIFE Juan de Lanuza de Zaragoza; el CPEPA Isabel de Segura y el CPEPA de Andorra, con su Aula Adscrita de Albalate del Arzobispo, en Teruel y el CPEPA Ribagoza de Graus, en Huesca. Si alguien está interesado en pedirla para su centro puede dirigirse al CPEPA Margen Izquierda por teléfono o por correo electrónico y la podrá disfrutar y trabajar con el alumnado.



**Foto 14.** Exposición "Mujeres aragonesas ilustres" en el CIFE Juan de Lanuza de Zaragoza. Fuente: Elaboración propia.

La iniciativa también ha salido publicada en la revista DIGO, del Centro Penitenciario de Zuera, en su primer número de este año 2022.

Ha sido una actividad muy gratificante, instructiva y motivadora que se trabajó de manera globalizada, transversal e inclusiva en todas las aulas y todos los niveles del CPEPA Margen Izquierda y su Aula Habilitada en Zuera.

#### 4.2. Resultados:

Para la evaluación del Proyecto se está realizando por parte del alumnado, un cuestionario. A su vez, también se ha utilizado otro instrumento con algunas preguntas abiertas, para que el alumnado valorase el nivel de satisfacción de las actividades propuestas.

La evaluación continua y significativa se ha llevado a cabo también a través de los círculos de diálogo planteados en cada fortaleza. Se está realizando una valoración final a modo de síntesis y con propuestas de mejora de cara al curso que viene.

El trabajo de valores como el respeto, la confianza y la empatía es uno de los puntos fuertes que se ha valorado muy positivamente.

*"Es todo muy nutritivo mental y emocionalmente. La confianza y la empatía durante todo el proceso ha sido lo más destacado." (Alumno 1 ESPA Zaragoza)*

Todo el alumnado ha evaluado muy positivamente el programa, siendo recomendado para su continuación en cursos posteriores.

*"Me gustó el debate que se generó en el aula y la autorreflexión de cada persona. Yo, al curso que viene, le dedicaría más tiempo." (Alumno 2 ESPA Zaragoza)*

*"Me encantan este tipo de actividades. Ojalá se puedan seguir haciendo todos los años porque me ayudan mucho a mejorar como persona." (Alumno 6 FIPA II Zuera)*

*"Me hacen reflexionar y pensar mucho. Me gusta parar y aprender cosas nuevas sobre mí. Al curso que viene me gustaría hacer actividades que me sirvieran para aprender y mejorar en mi día a día." (Alumno 7 FIPA I Zuera)*

Cabe reseñar comentarios tan interesantes e instructivos como éstos:

*“Me han gustado todas las fortalezas porque he aprendido cosas que no sabía o no había visto antes y me han ayudado a mejorar como persona.” (Alumno 3 ESPA Zaragoza)*

*“Me ha hecho reflexionar sobre la persona que debería ser siempre. Me ha ayudado a ser mejor persona.” (Alumno 4 FIPA Zuera)*

*“Por muy dura que sea la vida, hay que luchar para mejorarla y este tipo de iniciativas nos ayuda a ello.” (Alumno 5 ESPA Zuera)*

## 5. Conclusiones

El proyecto ha resultado sumamente interesante en todos los ámbitos y desde todos los aspectos. Los resultados cualitativos y el **feedback** constante con el alumnado así lo corroboran.

El alumnado ha sido participante activo durante todo el proceso de enseñanza y aprendizaje, ha conseguido conocerse más, aumentar su autoestima y fortalecer los lazos en el grupo clase y con el profesorado.

Directa e indirectamente, se han mejorado competencias como la lingüística, la social y ciudadana, el sentido de la iniciativa, la conciencia y expresión cultural (con diferencias entre las etnias y/o culturas), etc. Resulta muy interesante el trabajo transversal durante todo el curso ya que, lejos de aparecer como actividades aisladas, la continuidad en todas las áreas ha permitido que resultara más significativo, motivador e instructivo.

Os animamos a que la educación emocional entre en vuestras aulas y sea eje transversal de vuestro currículo. Aunque vuestro alumnado al principio sea un poco reticente a hablar, poco a poco, con constancia, perseverancia e ilusión veréis los resultados. Miradlos a los ojos, sonreídes y lo académico casi seguro resultará más fácil cada día.

Porque “la educación no sólo se produce a través de la palabra, está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes”. Moliner, M. (1966)

## 6. Referencias

Arguís Rey, R. et al. (2010). Programa **Aulas Felices: Psicología Positiva aplicada a la educación**. Recuperado el 30 de mayo de 2022: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

Alatorre, G. Test de la golosina. Recuperado el 1 de octubre de 2021: <https://www.youtube.com/watch?v=bd-Ycgb0-nsA>

Punset, E. **El Autocontrol**. Para todos La 2 (18/11/2014). Recuperado el 30 de septiembre de 2021: <https://www.youtube.com/watch?v=aio7Go2irbw>

Dotor, M. “Educar es todo” (9 de mayo de 2022). Recuperado el 18 de octubre de 2021. <https://www.epe.es/es/educar-es-todo/20220509/pasaria-hijo-test-golosina-13631870>

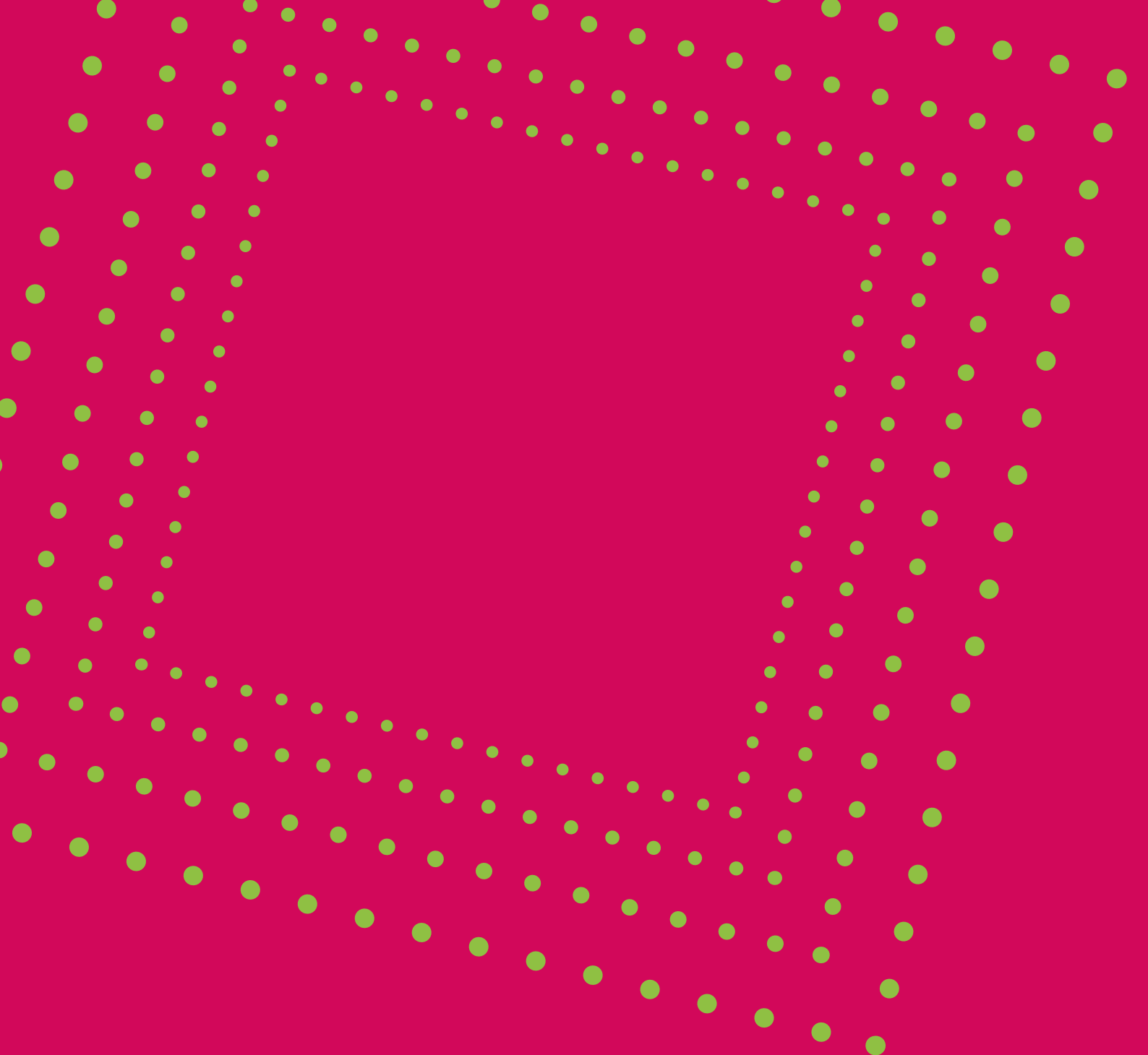
Villa, I. **El perdón**. Aprendemos juntos BBVA. Recuperado el 14 de enero de 2022. <https://www.youtube.com/watch?v=gaolnJBOEbw>

Lebu Salazar, J. **El valor de la perseverancia**. Recuperado el 1 de marzo de 2022. <https://www.youtube.com/watch?v=GEBVNY7BewM>

Frey, J. **The present**. Filmakademie (2014). Recuperado el 28 de febrero de 2022. <https://www.youtube.com/watch?v=WjqIU5FgsYc>

Weigel, J. **El circo de las mariposas**. Peacetree Productions. Recuperado el 11 de marzo de 2022. <https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s>

Solís García, P. **Cuerdas**. La Fiesta Producciones cinematográficas (2014). Recuperado el 18 de marzo de 2022. [https://www.youtube.com/watch?v=4INwx\\_tmTKw](https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw)



1982 - 2022  
Aniversario  
Estatuto de  
Autonomía de  
Aragón



**GOBIERNO  
DE ARAGON**