

POLÍTICA PARA EL PROGRAMA DE DESARROLLO EMOCIONAL

(revisión sep 2026)

1. Fundamentación

El desarrollo emocional constituye un pilar esencial para el bienestar integral del alumnado y para el logro de un aprendizaje significativo. Este programa tiene como finalidad complementar la labor del profesorado y reforzar las acciones del Plan de Acción Tutorial, proporcionando un espacio especializado de apoyo a aquellos estudiantes que, por sus características personales o necesidades específicas, requieran de una intervención psicológica orientada al fortalecimiento de sus competencias emocionales y sociales.

2. Objetivos:

1. Favorecer el reconocimiento, la expresión y la regulación de las emociones.
2. Potenciar habilidades sociales y de resolución de conflictos.
3. Fortalecer la autoestima y la autoconfianza del alumnado.
4. Promover estrategias de afrontamiento adaptativas ante situaciones de estrés o dificultad.
5. Apoyar al profesorado en la detección, derivación y acompañamiento de estudiantes con necesidades emocionales.
6. Favorecer la inclusión escolar y la convivencia positiva.

3. Ámbito de aplicación

El programa estará dirigido a alumnado de toda la etapa de Educación Primaria y Secundaria Obligatoria.

La selección de los estudiantes participantes se realizará mediante:

- Derivación del profesorado o tutor/a.
- Identificación por parte de la psicóloga escolar.
- Solicitud de la familia, en coordinación con el equipo educativo.

4. Modalidad de intervención:

- Sesiones grupales organizadas por curso (los grupos estarán conformados por alumnos/as de la misma cohorte para favorecer la cohesión).
- Periodicidad semanal, con un horario establecido en coordinación con el equipo docente.
- Duración de la participación flexible: no se determinará un tiempo fijo de estancia en el programa; la permanencia se ajustará a las necesidades y evolución del alumno, con el objetivo de respetar siempre su bienestar.

5. Rol de la psicóloga escolar

La psicóloga del centro será la responsable de:

- Diseñar y aplicar las sesiones grupales.
- Evaluar las necesidades emocionales de cada alumno/a.
- Establecer objetivos individualizados de intervención.
- Realizar seguimiento y emitir informes de progreso para el equipo docente y la familia.
- Asesorar al profesorado y colaborar con el plan tutorial para garantizar coherencia en las actuaciones.

6. Coordinación

El programa funcionará en estrecha colaboración con:

- El equipo docente, para integrar estrategias emocionales en el aula.
- Los tutores/as, para reforzar las intervenciones desde el plan tutorial.
- Las familias, favoreciendo la continuidad de los aprendizajes emocionales en el hogar.
- El equipo directivo, para la planificación y evaluación anual del programa.

7. Evaluación del programa

La evaluación se llevará a cabo a través de:

- Registros de asistencia y participación de los alumnos.
- Valoración periódica del progreso individual y grupal.
- Retroalimentación de profesorado y familias.
- Informe anual de la psicóloga, presentado al equipo directivo, con propuestas de mejora.

8. Principios rectores:

- Respeto y confidencialidad en todo el proceso de intervención.
- Flexibilidad en la permanencia y adaptación de contenidos según necesidades.
- Bienestar del alumnado como eje central de la política.
- Inclusión y equidad, asegurando igualdad de oportunidades para todos los estudiantes.

ANEXO 1: Propuesta de Sesiones Tipo del Programa de Desarrollo Emocional.

1. Educación Primaria

Ciclo Inicial (1.º y 2.º de Primaria)

Objetivo general: Reconocimiento de emociones y desarrollo de habilidades sociales básicas.

Ejemplos de sesiones:

1. Identifico cómo me siento: uso de tarjetas con expresiones faciales, juegos de mímica y cuentos emocionales.
2. Las emociones tienen colores: asociar colores a emociones para facilitar su expresión.
3. Normas de convivencia: dinámicas cooperativas para reforzar la importancia de respetar turnos y escuchar.
4. Resuelvo conflictos jugando: dramatizaciones con situaciones cotidianas y búsqueda conjunta de soluciones.

Ciclo Medio (3.º y 4.º de Primaria)

Objetivo general: Regulación emocional y fortalecimiento de la autoestima.

Ejemplos de sesiones:

1. Mi caja de herramientas emocionales: identificar recursos personales para calmarse (respiración, contar hasta 10, pedir ayuda).
2. El espejo positivo: dinámicas de autoestima, en las que cada alumno recibe retroalimentación positiva de sus compañeros.
3. Equipo en acción: juegos cooperativos que favorezcan el trabajo en grupo y la empatía.
4. Soy dueño de mis decisiones: reflexiones guiadas sobre la responsabilidad personal en las conductas.

Ciclo Superior (5.º y 6.º de Primaria)

Objetivo general: Desarrollo de habilidades sociales avanzadas y prevención de conflictos.

Ejemplos de sesiones:

1. Detecto mis señales de enfado: trabajo con autorregistro de emociones y estrategias de regulación.
2. La brújula de la empatía: ejercicios de role-playing para ponerse en el lugar del otro.
3. ¿Cómo resuelvo un problema?: pasos para la resolución de conflictos (definir, pensar soluciones, elegir la mejor).
4. Mi proyecto personal: dinámicas de autoconocimiento y proyección de metas.

2. Educación Secundaria

1.º y 2.º ESO

Objetivo general: Regulación emocional en la adolescencia y fortalecimiento de la identidad.

Ejemplos de sesiones:

1. Mis emociones no me controlan: técnicas de respiración, mindfulness y autocontrol.
2. Quién soy yo: ejercicios de autoconocimiento sobre fortalezas y debilidades.
3. El grupo y yo: dinámicas sobre pertenencia, presión grupal y toma de decisiones.
4. Resolviendo conflictos sin violencia: mediación y comunicación asertiva.

3.º y 4.º ESO

Objetivo general: Habilidades socioemocionales para la vida adulta y prevención de riesgos.

Ejemplos de sesiones:

1. Gestión del estrés académico: técnicas de organización del tiempo y relajación.
2. Comunicación asertiva: role-playing para aprender a decir “no” y expresar opiniones con respeto.
3. Relaciones saludables: reflexiones y dinámicas sobre amistad, pareja y límites personales.
4. Proyecto de vida: identificación de metas, valores y toma de decisiones responsables.

3. Metodología de las sesiones

Duración recomendada: 45-60 minutos.

Estructura básica:

- Actividad de inicio (5-10 min): dinámica breve de activación.
- Desarrollo central (30-40 min): ejercicio práctico o reflexión grupal.
- Cierre (5-10 min): recapitulación y compromiso personal.

Materiales: fichas visuales, tarjetas de emociones, juegos de rol, recursos audiovisuales, cuaderno de emociones.

4. Evaluación de la participación

- Observación sistemática de la psicóloga.
- Autoevaluación sencilla del alumnado (emociómetro, semáforo de emociones, cuestionarios breves).
- Retroalimentación del tutor y las familias.