ESCUELA DE INGENIERÍAS INDUSTRIALES

Departamento de Expresión Gráfica, Diseño y Proyectos

Área de Conocimiento: Expresión Gráfica en la Ingeniería

TRABAJO FIN DE GRADO

DISEÑO DE UN JUEGO EDUCATIVO PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Grado en Ingeniería en Diseño Industrial y Desarrollo del Producto

Autora: Sonia Ortega Pérez

Tutora: Francisca José Castillo Rueda

MÁLAGA, junio de 2.025

RESUMEN

Este proyecto consiste en el diseño de un juego educativo para el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de educación primaria del tercer ciclo (10-12 años).

Incluye una memoria donde se detallan las fases a seguir para el completo desarrollo del proyecto, además de varios anexos que justifican el contenido expuesto en la memoria. También incluye un presupuesto aproximado del trabajo.

El juego, denominado “Ciudad Emocional”, se estructura en base a cinco competencias emocionales. Los niños construyen una ciudad utilizando bloques tipo LEGO, realizando actividades específicas para cada competencia y registrando sus avances en un cuaderno emocional. Todo el proceso estará guiado por un psicólogo, quién contará con una guía que le facilite el desarrollo del juego.

ABSTRACT

This project consists of the design of an educational game for the development of emotional intelligence in primary school children in the third cycle (10-12 years).

It includes a report detailing the phases to be followed for the complete development of the project, as well as several annexes that justify the content set out in the report. It also includes an approximate budget for the work.

The game, called ‘Emotional City’, is structured around five emotional competencies. The children build a city using LEGO-type blocks, carrying out specific activities for each competence and recording their progress in an emotional notebook. The whole process will be guided by a psychologist, who will have a guide to facilitate the development of the game.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres por su constante apoyo y ayuda durante estos cinco años de carrera, que no han sido fáciles.

A mis amigos, en especial a Ismael y María, por ser mi pilar fundamental desde que tengo uso de razón.

A mi pareja, por creer en mí y estar a mi lado en todo momento.

A mi psicóloga, por enseñarme y guiarme en el proceso de recuperación.

Por último, agradecer a todas aquellas personas que velan por la mejora de la salud mental y actúan como salvavidas de aquellos que se sienten ahogados.

ESCUELA DE INGENIERÍAS INDUSTRIALES

DISEÑO DE UN JUEGO EDUCATIVO PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

ÍNDICE

Autora: Sonia Ortega Pérez

Tutora: Francisca José Castillo Rueda

Junio de 2025

ÍNDICE

1. MEMORIA 19
1.1 OBJETO 19
1.2 ALCANCE 19
1.3 ANTECEDENTES 19
1.4 MARCO TEÓRICO 20
1.4.1 INTRODUCCIÓN 20
1.4.2 EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA 20
1.4.2.1 DEFINICIÓN Y OBJETIVOS 20
1.4.2.2 RELEVANCIA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA 21
1.4.3 JUEGOS EDUCATIVOS COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA 22
1.4.4 DISEÑO CENTRADO EN EL USUARIO 22
1.4.5 REFERENCIAS AL DISEÑO DE PRODUCTO 23
1.4.5.1 DISEÑO DE PRODUCTOS EDUCATIVOS 23
1.4.5.2 MATERIALES, FORMATOS Y PRESENTACIÓN 23
1.4.6 CONCLUSIONES 24
1.5 NORMAS Y REFERENCIAS 24
1.5.1 DISPOSICIONES LEGALES 24
1.5.2 NORMATIVA APLICABLE 25
1.5.3 PROGRAMAS UTILIZADOS 27
1.5.4 BIBLIOGRAFÍA 27

1.6 DEFINICIÓN ESTRATÉGICA 31
1.6.1 PROBLEMA O CUESTIÓN 31
1.6.2 OBJETIVO Y LIMITACIONES 32
1.6.3 CLIENTES, USUARIOS Y CANALES DE DISTRIBUCIÓN 33
1.7 ESTUDIO DE MERCADO 34
1.7.1 ALTERNATIVA 1: CARTAS INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA NIÑOS DE PRIMARIA HOPE CLASS 35
1.7.2 ALTERNATIVA 2: EMOTIO 36
1.7.3 ALTERNATIVA 3: IKONIKUS 37
1.7.4 ALTERNATIVA 4: “DE PERRUCO… ¡A PERRUCO!” 38
1.7.5 CONCLUSIONES 39
1.8. EVOLUCIÓN DEL PROYECTO 39
1.9 CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO 43
1.9.1 ESTRUCTURA 43
1.9.2 DINÁMICA Y MECÁNICA 43
1.9.3 COMPETENCIAS TRABAJADAS 45
1.9.4 MATERIALES 45
1.10 PACKAGING 46
1.10.1 ENVASE PRINCIPAL 46
1.10.1.1 DISEÑO GRÁFICO 50
1.10.2 ENVASE SECUNDARIO 55
1.10.2.1 DISEÑO GRÁFICO 58

1.11 LÍNEAS DE FUTURO 60
1.12 CONCLUSIONES 60
1.12.1 REFLEXIÓN PERSONAL SOBRE EL PROYECTO 60
1.12.2 VALORACIÓN DEL PRODUCTO FINAL 61
2. ANEXOS 63
2.1 ANEXO A. ENCUESTA 63
2.1.1 INTRODUCCIÓN 63
2.1.2 PREGUNTAS DE LA ENCUESTA 63
2.1.3 JERARQUIZACIÓN DE VALORES 65
2.1.4 RESULTADOS DE LA ENCUESTA 72
2.1.5 CONCLUSIÓN 80
2.2 ANEXO B. CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO 81
2.2.1 OBJETIVO 81
2.2.2 ESTRUCTURA 81
2.2.3 DINÁMICA DEL JUEGO 81
2.2.4 COMPETENCIAS EMOCIONALES TRABAJADAS 82
2.2.5 MECÁNICA DEL JUEGO 82
2.2.6 MATERIALES DEL JUEGO 83
2.2.7 ACTIVIDADES POR COMPETENCIA 84
2.2.8 EJECUCIÓN 86
2.2.9 DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES 86

2.2.9.1 INTRODUCCIÓN 86
2.2.9.2 CONCIENCIA EMOCIONAL 86
2.2.9.2.1 EL COFRE DE LAS EMOCIONES 86
2.2.9.2.2 TIRAR Y RECOGER LA PELOTA 88
2.2.9.2.3 ADIVINA LA EMOCIÓN 89
2.2.9.2.4 EL JUEGO DE LA PELOTA 90
2.2.9.2.5 TARJETA SECRETA 91
2.2.9.3 REGULACIÓN EMOCIONAL 92
2.2.9.3.1 LAS FAMILIAS DE EMOCIONES 92
2.2.9.3.2 LAS EMOCIONES NOS PUEDEN AYUDAR O PERJUDICAR 93
2.2.9.3.3 CADA CUAL TIENE SUS ESTRATEGIAS 94
2.2.9.3.4 CONTROLANDO LA PREOCUPACIÓN 95
2.2.9.3.5 VISUALIZANDO VIVENCIAS 96
2.2.9.4 AUTONOMÍA EMOCIONAL 98
2.2.9.4.1 LAS PENSAMIENTOS NEGATIVOS A LA PAPELERA 98
2.2.9.4.2 ¿QUÉ SOY YO? 99
2.2.9.4.3 SUPERANDO DIFICULTADES 100
2.2.9.4.4 NO Y NO 101
2.2.9.4.5 SOY CAPAZ DE DECIDIR 103
2.2.9.5 HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES 104
2.2.9.5.1 EL JUEGO DE NO OÍR 104

2.2.9.5.2 EL RESTO DE LAS PERSONAS TAMBIÉN SIENTEN.....106
2.2.9.5.3 ALUMNOS AYUDANTES 107
2.2.9.5.4 MEJORO CON LA CRÍTICA DEL RESTO DE PERSONAS 109
2.2.9.5.5 CONVENCE.....110
2.2.9.6 HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR 111
2.2.9.6.1 SOÑAR EN GRUPO.....111
2.2.9.6.2 ¡VAMOS A TRABAJAR!.....112
2.2.9.6.3 DESAYUNO SALUDABLE.....113
2.2.9.6.4 ANALIZO MI TIEMPO.....115
2.2.9.6.5 EL TESORO DE MANO EN MANO.....116
2.3 ANEXO C. INSTRUCCIONES DE MONTAJE 118
2.4 ANEXO D. RENDERS.....543
2.4.1 PLAZA.....543
2.4.2 OBSERVATORIO.....545
2.4.3 PISO DE LAS EMOCIONES 549
2.4.4 JARDÍN.....552
2.4.5 TORRE.....555
2.4.6 CIUDAD EMOCIONAL 559
2.5 ANEXO E. CUADERNO EMOCIONAL.....562
2.6 ANEXO F. GUÍA DEL PSICÓLOGO.....628
3. PRESUPUESTO 684

3.1. DESGLOSE DEL PRESUPUESTO.....684

3.2. PRESUPUESTO PARA UNA CLASE 687

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1: Cartas Hope Class. Fuente: https://kuati.es/producto/cartas-inteligencia-emocional-para-ninos-de-primaria/ 35

Imagen 2: EMOTIO. Fuente: https://www.jugaia.com/es/tipo-de-juguete/materiales-didacticos/juegos-juguetes-emociones-sentimientos-/juego-emotio 36

Imagen 3: Ikonikus. Fuente: https://juegosdelamesaredonda.com/861-ikonikus-cuarta-edicion-8437012332164.html 37

Imagen 4: Ikonikus. Fuente: https://juegosdelamesaredonda.com/861-ikonikus-cuarta-edicion-8437012332164.html 38

Imagen 5: Boceto Ciudad Emocional. Fuente: Elaboración propia. 40

Imagen 6: Boceto Observatorio. Fuente: Elaboración propia. 40

Imagen 7: Boceto Torre. Fuente: Elaboración propia. 41

Imagen 8: Boceto Piso de las emociones. Fuente: Elaboración propia. 41

Imagen 9: Boceto Jardín. Fuente: Elaboración propia. 42

Imagen 10: Boceto Plaza. Fuente: Elaboración propia. 42

Imagen 11: Render Piso de las emociones. Fuente: Elaboración propia. 43

Imagen 12: Render Ciudad Emocional. Fuente: Elaboración propia. 44

Imagen 13: Render Plaza. Fuente: Elaboración propia. 45

Imagen 14: Caja de Plástico de 17 L. Fuente: https://www.plasticomania.com/cajas-de-plastico/765-con-tapa-transparente-17-litros.html 47

Imagen 15: Materiales apilados. Fuente: Elaboración propia. 48

Imagen 16: Envase principal. Fuente: Elaboración propia. 49

Imagen 17: Despliegue envase principal. Fuente: https://www.pacdora.com/ . 50

Imagen 18: Diseño gráfico envase principal parte frontal. Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva)..... 51

Imagen 19: Diseño gráfico envase principal parte trasera. Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva)..... 52

Imagen 20: Mockup parte frontal. Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva)..... 52

Imagen 21: Mockup parte trasera. Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva)..... 53

Imagen 22: Mockup parte lateral 1. Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva)..... 53

Imagen 23: Mockup parte lateral 2. Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva)..... 54

Imagen 24: Mockup parte lateral 3. Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva)..... 54

Imagen 25: Mockup parte lateral 4. Fuente: Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva)..... 55

Imagen 26: Envase secundario. Fuente: Elaboración propia. 57

Imagen 27: Envase secundario desplegado. Fuente: https://www.pacdora.com/ 58

Imagen 28: Diseño gráfico envase secundario. Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva). 59

Imagen 29: Mockup envase secundario. Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva). 59

Imagen 30: Resultados encuesta pregunta 1. Fuente: elaboración propia. 72

Imagen 31: Resultados encuesta pregunta 2. Fuente: elaboración propia. 72

Imagen 32: Resultados encuesta pregunta 3. Fuente: elaboración propia. 73

Imagen 33: Resultados encuesta pregunta 4. Fuente: elaboración propia. 73

Imagen 34: Resultados encuesta pregunta 5. Fuente: elaboración propia. 74

Imagen 35: Resultados encuesta pregunta 6. Fuente: elaboración propia. 74

Imagen 36: Resultados encuesta pregunta 7. Fuente: elaboración propia. 75

Imagen 37: Resultados encuesta pregunta 8. Fuente: elaboración propia. 75

Imagen 38: Resultados encuesta pregunta 9. Fuente: elaboración propia. 76

Imagen 39: Resultados encuesta pregunta 10. Fuente: elaboración propia. ... 76

Imagen 40: Resultados encuesta pregunta 11. Fuente: elaboración propia. ... 77

Imagen 41: Resultados encuesta pregunta 12. Fuente: elaboración propia. ... 77

Imagen 42: Resultados encuesta pregunta 13. Fuente: elaboración propia. ... 78

Imagen 43: Resultados encuesta pregunta 14. Fuente: elaboración propia. ... 78

Imagen 44: Resultados encuesta pregunta 15. Fuente: elaboración propia. ... 79

Imagen 45: Resultados encuesta pregunta 16. Fuente: elaboración propia. ... 79

Imagen 46: Render plaza 1. Fuente: elaboración propia. 543

Imagen 47: Render plaza 2. Fuente: elaboración propia. 543

Imagen 48: Render plaza 3. Fuente: elaboración propia. 544

Imagen 49: Render plaza 4. Fuente: elaboración propia. 544

Imagen 50: Render plaza 5. Fuente: elaboración propia. 545

Imagen 51: Render observatorio 1. Fuente: elaboración propia. 545

Imagen 52: Render observatorio 2. Fuente: elaboración propia. 546

Imagen 53: Render observatorio 3. Fuente: elaboración propia. 546

Imagen 54: Render observatorio 4. Fuente: elaboración propia. 547

Imagen 55: Render observatorio 5. Fuente: elaboración propia. 547

Imagen 56: Render observatorio 6. Fuente: elaboración propia. 548

Imagen 57: Render observatorio 7. Fuente: elaboración propia. 548

Imagen 58: Render piso de las emociones 1. Fuente: elaboración propia. 549

Imagen 59: Render piso de las emociones 2. Fuente: elaboración propia. 549

Imagen 60: Render piso de las emociones 3. Fuente: elaboración propia. 550

Imagen 61: Render piso de las emociones 4. Fuente: elaboración propia. 550

Imagen 62: Render piso de las emociones 5. Fuente: elaboración propia. 551

Imagen 63: Render piso de las emociones 6. Fuente: elaboración propia. 551

Imagen 64: Render jardín 1. Fuente: elaboración propia. 552

Imagen 65: Render jardín 2. Fuente: elaboración propia. 552

Imagen 66: Render jardín 3. Fuente: elaboración propia. 553

Imagen 67: Render jardín 4. Fuente: elaboración propia. 553

Imagen 68: Render jardín 5. Fuente: elaboración propia. 554

Imagen 69: Render jardín 6. Fuente: elaboración propia. 554

Imagen 70: Render torre 1. Fuente: elaboración propia. 555

Imagen 71: Render torre 2. Fuente: elaboración propia. 555

Imagen 72: Render torre 3. Fuente: elaboración propia. 556

Imagen 73: Render torre 4. Fuente: elaboración propia. 556

Imagen 74: Render torre 5. Fuente: elaboración propia. 557

Imagen 75: Render torre 6. Fuente: elaboración propia. 557

Imagen 76: Render torre 7. Fuente: elaboración propia. 558

Imagen 77: Render torre 8. Fuente: elaboración propia. 558

Imagen 78: Render Ciudad Emocional 1. Fuente: elaboración propia.....559

Imagen 79: Render Ciudad Emocional 2. Fuente: elaboración propia.....559

Imagen 80: Render Ciudad Emocional 3. Fuente: elaboración propia.....560

Imagen 81: Render Ciudad Emocional 4. Fuente: elaboración propia.....560

Imagen 82: Render Ciudad Emocional 5. Fuente: elaboración propia.....561

Imagen 83: Render Ciudad Emocional 6. Fuente: elaboración propia.....561

Imagen 84: Presupuesto para la impresión del cuaderno emocional. Fuente: https://www.copisteriaonline.es/imprimir-fotocopias/. 685

Imagen 85: Presupuesto para la impresión de las instrucciones del montaje. Fuente: https://www.copisteriaonline.es/imprimir-fotocopias/.....685

Imagen 86: Presupuesto para la impresión de la guía para el psicólogo. Fuente: https://www.copisteriaonline.es/imprimir-fotocopias/ 686

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Piezas Ciudad Emocional. Fuente: Elaboración propia. 46

Tabla 2: Cálculo Volumen Total. Fuente: Elaboración propia. 48

Tabla 3: Cálculo Volumen Total. Fuente: Elaboración propia. 56

Tabla 4: Datos de la encuesta. Fuente: Elaboración propia. 66

Tabla 5: Datos de la encuesta normalizados a valor entre 5 a 1. Fuente: Elaboración propia. 68

Tabla 6: Cálculo de peso. Fuente: Elaboración propia. 69

Tabla 7: Orden de preferencia de criterios. Fuente: Elaboración propia. 71

Tabla 9: Presupuesto del packaging. Fuente: Elaboración propia. 686

Tabla 10: Costes directos. Fuente: Elaboración propia. 687

Tabla 11: Presupuesto total. Fuente: Elaboración propia. 687

Tabla 12: Costes directos para 3 unidades. Fuente: Elaboración propia. 688

Tabla 13: Presupuesto total para 3 unidades. Fuente: Elaboración propia. 688

ESCUELA DE INGENIERÍAS INDUSTRIALES

DISEÑO DE UN JUEGO EDUCATIVO PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

1. MEMORIA

Autora: Sonia Ortega Pérez

Tutora: Francisca José Castillo Rueda

Junio de 2025

1. MEMORIA

1.1 OBJETO

El presente proyecto tiene por objeto el diseño de un juego educativo para el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de educación primaria del tercer ciclo (10-12 años).

Este juego busca desarrollar las competencias emocionales mediante la realización de actividades individuales y grupales centradas en la construcción de la “Ciudad Emocional”.

1.2 ALCANCE

El juego tiene como objetivo enseñar a los niños a identificar, expresar y manejar sus emociones de manera saludable. Estará guiado por un psicólogo y se jugará una vez a la semana durante 1-2 horas.

Se incluirá un set LEGO de 2301 piezas, 5 tableros de 32 x 32 conectores, una guía para el psicólogo, cuadernos emocionales para los niños y un manual de instrucciones para el montaje de la ciudad.

El proyecto se limita al diseño del juego, sin abordar su desarrollo comercial. Este, está enfocado en el desarrollo de la inteligencia emocional a través de las competencias emocionales.

El contexto de aplicación será en el tercer ciclo de educación primaria, aunque los fundamentos clave del proyecto podrían adaptarse en otros entornos educativos.

1.3 ANTECEDENTES

Este proyecto surge de la necesidad de fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños como herramienta de prevención frente a posibles enfermedades mentales durante la adolescencia, ya que, según el apartado

"Salud mental" de la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, 2024b), la mitad de los trastornos mentales en la edad adulta ya han empezado a los 18 años y en su mayoría ni se detectan, ni se tratan.

1.4 MARCO TEÓRICO

1.4.1 INTRODUCCIÓN

“Ningún niño, ya sea rico o pobre, está libre de riesgo, porque esta problemática es universal y afecta a todos los grupos étnicos, raciales y sociales. Así pues, aunque los niños pobres manifiesten el peor índice de competencia emocional, su grado de deterioro en las últimas décadas no ha sido mayor que la de los niños de clase media o incluso que la de los niños ricos, ya que todos muestran, en definitiva, el mismo grado de deterioro” (Goleman, 1995, p. 198).

“El número de niños que han recibido ayuda psicológica también se ha triplicado (aunque ésta tal vez sea una buena señal que señale la existencia de más recursos en este sentido) pero, al mismo tiempo, también se ha duplicado el número de niños que, a pesar de presentar serios problemas emocionales, no han recibido ningún tipo de ayuda (un 9% en 1976 frente a un 18% en 1989, un signo, en este caso, negativo)” (Goleman, 1995, p. 198).

1.4.2 EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA

1.4.2.1 DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

“Proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Capacitar al alumnado de conocimientos y competencias emocionales que le permitan afrontar la vida tanto personal como profesional con éxito y aumentar su bienestar a nivel de salud y de convivencia” (Gabiria et al., 2008, p. 11).

El marco de la competencia emocional según Gabiria et al. (2008) se organiza en dos secciones:

- Competencias intrapersonales (enfocadas en uno mismo):
  - Conocimiento de las emociones
  - Control de las emociones
  - Independencia emocional
- Competencias interpersonales (que se centran en los demás):
  - Habilidades socioemocionales
  - Habilidades para la vida y el bienestar

Basándonos en esta clasificación, hemos agrupado las actividades en cinco categorías temáticas. Aunque cada una se muestra por separado, es importante verlas de manera integral, ya que todas las competencias están interconectadas.

Los objetivos de la educación emocional según Gabiria et al. (2008) son:

- Fomentar el crecimiento completo del estudiante.
- Obtener un mayor entendimiento de las emociones personales.
- Reconocer las emociones de los demás.
- Cultivar la capacidad de manejar las propias emociones.
- Evitar los efectos perjudiciales de las emociones adversas.
- Fomentar la capacidad de crear emociones favorables.
- Fortalecer la habilidad para motivarse a uno mismo.
- Mantener una perspectiva optimista hacia la vida.
- Potenciar las relaciones con los demás.
- Desarrollar habilidades de vida para el bienestar individual y social.

1.4.2.2 RELEVANCIA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

Estudios como los de Bisquerra (2000), enseñan que la lección de las emociones ayuda a mejorar el rendimiento escolar, reduce los problemas de portarse mal y crea bienestar individual. Igual, Goleman (1995) dice que la

inteligencia emocional tiene más efecto que el cociente intelectual en el logro personal y profesional.

1.4.3 JUEGOS EDUCATIVOS COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

El juego se considera como uno de los métodos educativos más efectivos para promover el aprendizaje en los niños, y hay muchas razones que destacan, incluyendo estas tres:

- Es una manera divertida de adquirir conocimientos.
- Los niños no sienten presión para aprender, sino que el proceso se produce de manera orgánica.
- El juego requiere una participación, que implica atención, movimiento y la consecución de un objetivo.

Por lo tanto, los juegos son fundamentales en la educación infantil, ya que no solo entretienen y proporcionan diversión, sino que también son una herramienta principal para el desarrollo y el aprendizaje (Euroinnova International Online Education, 2024).

Según Gee (2004), los juegos educativos eficaces comparten ciertas características: plantean desafíos graduales, ofrecen retroalimentación inmediata, permiten la exploración y fomentan la participación.

1.4.4 DISEÑO CENTRADO EN EL USUARIO

Crear para los niños, significa considerar lo que necesitan en términos físicos, mentales y emocionales. A los 10 y 12 años, los niños pueden entender ideas más complejas, pero todavía necesitan imágenes, instrucciones simples y cosas que puedan tocar. El diseño pensado en los niños, como lo dice Norman (2013), resalta la necesidad de ajustar los productos a lo que los niños pueden hacer y esperan, asegurando que sean fáciles de usar y efectivos.

1.4.5 REFERENCIAS AL DISEÑO DE PRODUCTO

1.4.5.1 DISEÑO DE PRODUCTOS EDUCATIVOS

Con la creación y diseño de recursos educativos, se busca ofrecer una herramienta para el aprendizaje, especialmente para los niños más pequeños, aunque los jóvenes también pueden disfrutar de estos materiales en clases interactivas. Además, se desea inspirar a los alumnos y mostrarles que la escuela no es tediosa, sino todo lo contrario.

Permitir la realización de diferentes formas de evaluación y formar a las personas según sus habilidades es otra de las metas de este tipo de recursos, de manera que el diseño y desarrollo de material educativo proporciona más ventajas de las que muchos piensan; además, estos tipos de cursos y programas de máster te ayudarán incluso a mejorar tu forma de enseñar (Calvo, 2025).

Papanek (1985) sostiene que el diseño industrial cumple una función ética y social, particularmente al dirigirse a audiencias vulnerables como los menores. En este contexto, el desarrollo de este juego educativo se ha basado en un enfoque dirigido al usuario, respaldado por recursos como Studio 2. 0, que facilita la creación de modelos en tres dimensiones, la elección de materiales apropiados y la elaboración de instrucciones de ensamblaje comprensibles.

1.4.5.2 MATERIALES, FORMATOS Y PRESENTACIÓN

Para garantizar que el juego funcione en entornos educativos, se han escogido piezas que son compatibles con el sistema LEGO debido a su adaptabilidad, seguridad y sencillez de manejo. Las piezas se distribuyen en cinco grupos temáticos, los cuales están relacionados con las competencias emocionales que se desarrollan, y se guardan en bolsas separadas, dentro de una caja de plástico de 17 L. El conjunto también incluye bases tipo LEGO de 32 x 32 conectores, junto con un manual de instrucciones de montaje de 424 páginas en formato A4. Todo el material se presenta en una sola caja (envase secundario), lo que facilita su transporte, almacenamiento y uso continuo por profesionales.

1.4.6 CONCLUSIONES

El presente trabajo se basa en un marco teórico que mezcla diferentes campos como la psicología, la educación o el diseño industrial. La inteligencia emocional, vista como una herramienta fundamental en el crecimiento de los niños, puede ser desarrollada mediante recursos lúdicos sustentados en criterios ergonómicos y pedagógicos.

El presente proyecto, busca una solución práctica para las deficiencias existentes en la educación emocional, favoreciendo su aprendizaje desde un aspecto creativo.

1.5 NORMAS Y REFERENCIAS

1.5.1 DISPOSICIONES LEGALES

- Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

- Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor, de modificación parcial del Código Civil y de la Ley de Enjuiciamiento Civil.

- Real Decreto 1205/2011, de 26 de agosto, sobre la seguridad de los juguetes.

- Real Decreto Legislativo 1/1996, de 12 de abril, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley de Propiedad Intelectual, regularizando, aclarando y armonizando las disposiciones legales vigentes sobre la materia.

- Ley 2/1974, de 13 de febrero, sobre Colegios Profesionales.

- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

- Real Decreto Legislativo 1/2007, de 16 de noviembre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras leyes complementarias.

1.5.2 NORMATIVA APLICABLE

- UNE-CEN ISO/TR 8124-8:2024: seguridad de los juguetes. Parte 8: Determinación de la edad. Primer grupo de edad para el uso adecuado de las categorías de juguetes. (ISO/TR 8124-8:2024). (Ratificada por la Asociación Española de Normalización en diciembre de 2024.).

- UNE-EN 71-10:2006: Seguridad de los juguetes. Parte 10: Componentes químicos orgánicos. Preparación y extracción de muestras.

- UNE-EN 71-11:2006: Seguridad de los juguetes. Parte 11: Compuestos químicos orgánicos. Métodos de análisis.

- UNE-EN 71-1:2015+A1:2019: Seguridad de los juguetes. Parte 1: Propiedades mecánicas y físicas.

- UNE-CEN/TR 15071:2020/AC:2021: Seguridad de los juguetes. Traducciones nacionales de advertencias e instrucciones de uso de la

serie de normas EN 71. (Ratificada por la Asociación Española de Normalización en septiembre de 2021.).

- UNE-CEN/TR 15071:2020: Seguridad de los juguetes. Traducciones nacionales de advertencias e instrucciones de uso de la serie de normas EN 71. (Ratificada por la Asociación Española de Normalización en febrero de 2021.).

- UNE-CEN/TR 15371-1:2021: Seguridad de los juguetes. Interpretaciones. Parte 1: Respuestas a las demandas de interpretación de las normas EN 71-1, EN 71-2, EN 71-8 y EN 71-14. (Ratificada por la Asociación Española de Normalización en junio de 2021.).

- Directiva 2009/48/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de junio de 2009, sobre la seguridad de los juguetes (Texto pertinente a efectos del EEE).

- Código de Autorregulación de la Publicidad Infantil: Por iniciativa de la Asociación Española de Fabricantes de Juguetes (AEFJ), el objetivo de este Código es promover el derecho a la comunicación comercial y a la libre competencia de las empresas jugueteras, salvaguardando los intereses de la infancia y la comprensión crítica por parte de ésta de los mensajes mediáticos, contribuyendo a la publicidad responsable.

- UNE-ISO 21001:2018: Organizaciones educativas. Sistemas de gestión para organizaciones educativas. Requisitos con orientación para su uso.

- UNE-ISO 21001:2018/Amd 1:2024: Organizaciones educativas. Sistemas de gestión para organizaciones educativas. Requisitos con orientación para su uso. Modificación 1: Acciones relativas al cambio climático.

- UNE-EN ISO 9001:2015 Sistemas de gestión de la calidad.

- UNE-EN ISO 29990:2010 - Servicios de aprendizaje para la educación no formal.

1.5.3 PROGRAMAS UTILIZADOS

- Microsoft Word
- Canva
- AutoCAD 2023
- Microsoft Excel
- Studio 2.0
- Pacdora

1.5.4 BIBLIOGRAFÍA

Albiol, X. F. (2024, 1 febrero). Costes directos, indirectos y gastos generales de una obra. Telematel. https://www.telematel.com/blog/costes-directos-indirectos-generales-obra/#elementor-toc__heading-anchor-1

Autonomía emocional – Rafael Bisquerra. (s. f.). https://www.rafaelbisquerra.com/autonomia-emocional/#:~:text=%2D%20Es%20la%20capacidad%20de%20automotivarse,un%20sentido%20a%20la%20vida.

Bertomeu, P. E. (2019, 9 septiembre). *La conciencia emocional: claves para mejorarla - Eduardo Bertomeu*. Eduardo Bertomeu. https://edupsicologo.com/la-conciencia-emocional-para-que-sirve-y-claves-para-mejorarla/

BOE.es - Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado. (s. f.). https://www.boe.es/

Bricktastics. (s. f.). School & Group LEGO® Educational Supplies bulk packs. https://bricktastics.com/en-eu/collections/school-group-lego%C2%AE-educational-supplies-bulk-packs?sort_by=price-descending

Calvo, C. P. (2025, 31 marzo). *diseño y elaboracion de material didactico*. Euroinnova International Online Education. https://www.euroinnova.com/blog/diseno-y-elaboracion-de-material-didactico

¿Cómo calcular los costes directos, indirectos y otros costes de un contrato? (s. f.). Gobierto Contratación. https://contratos.gobierto.es/preguntas/axk4tj2h?utm_campaign=related_questions_list&utm_medium=web&utm_source=questions

CopisteriaOnline.es. (2024, 23 abril). Calcular el precio e Imprimir fotocopias - CopisteriaOnline.es. https://www.copisteriaonline.es/imprimir-fotocopias/

Déniz, E. Q. (1997). Goleman, Daniel. Inteligencia emocional. Edit. Kairós, Barcelona, 1996. *Aula de Encuentro: Revista de Investigación y Comunicación de Experiencias Educativas*, 98-99. http://agora.edu.es/servlet/articulo?codigo=6289522

electricBricks. (s. f.). LEGO parts. electricBricks: LEGO Shop Guide And Database. https://www.electricbricks.com/lego-piezas-lego-c-25_31.html

Euroinnova International Online Education. (2024, 18 julio). *el juego como herramienta de aprendizaje*. https://www.euroinnova.com/blog/el-juego-como-herramienta-de-aprendizaje

Funcas - Fundación de las Cajas de Ahorros. (2024, 30 mayo). *La tasa de abandono educativa en España y PISA 2022 - Funcas*. Funcas.

https://www.funcas.es/articulos/la-tasa-de-abandono-educativa-en-espana-y-pisa-2022/

Gabiria, A. A., Urdangarin, B. E., Iturrioz, I. G., Oiarbide, J. M. A., Ganboa, J. M. A., Gorostidi, R. A., Troncoso, S. V., Gorostegi, A. I., Auzmendi, B. L., Zubillaga, F. A., Arregi, A. L., Ezeiza, K. G., & Labaka, P. M. P. (2008). *Inteligencia emocional: Educación Primaria, 3o. ciclo, 10-12 años*.

Gee, J. P. (2004). *Lo que nos enseñan los videojuegos sobre el aprendizaje y el alfabetismo*.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. Bantam Books.

González, R. C. (2002). Álvarez González, M (Coord.) (2001): diseño y evaluación de programas de educación emocional. *Contextos Educativos Revista de Educación*, *0*(5), 273. https://doi.org/10.18172/con.517

Norman, D. (2013). *The Design of Everyday Things: Revised and Expanded Edition*. Constellation.

Papanek, V. J. (1985). *Design for the Real World: Human Ecology and Social Change*. Academy Chicago Publishers, Limited.

Presupuesto de ejecución material. ¿Qué es y qué incluye? (s. f.). Leukos Arquitectura – Estudio de Arquitectura. https://leukosarchitecture.es/presupuesto-ejecucion-material-que-es/

Questa-Torterolo, M., & Techera, A. T. (2024). Transformación educativa en Uruguay: análisis de documentos marco para la Educación Básica.

Praxis Educativa, *19*, 1-18. https://doi.org/10.5212/praxeduc.v.19.22864.020

Regulación emocional – Rafael Bisquerra. (s. f.). https://www.rafaelbisquerra.com/regulacion-emocional/#:~:text=La%20regulaci%C3%B3n%20emocional%20es%20la,para%20autogenerarse%20emociones%20positivas%2C%20etc.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination Cognition And Personality*, *9*(3), 185-211. https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg

Team, C. (2024, 11 junio). ¿Qué es el PEM: Presupuesto de Ejecución Material? | Cubicup. Cubicup. https://cubicup.com/presupuesto-ejecucion-material-pem/#:~:text=En%20el%20mundo%20de%20la,base%20a%20su%20precio%20unitario.

ToyPro. (s. f.). LEGO® piezas - ToyPro.com. ToyPro. https://www.toypro.com/es/list/piezas?srsltid=AfmBOoocRVBBDXYGnCLc8LYHOwzWLX0U2rwJA_pdsTKHr8vGdy_TXI6p

UNE - Busca tu norma. (s. f.). https://www.une.org/encuentra-tu-norma/busca-tu-norma#

World Health Organization: WHO. (2024a, octubre 10). *La salud mental de los adolescentes*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

World Health Organization: WHO. (2024b, noviembre 26). *La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions

1.6 DEFINICIÓN ESTRATÉGICA

1.6.1 PROBLEMA O CUESTIÓN

Según investigaciones recientes publicadas en el campo de la psicología infantil, el desarrollo insuficiente de la inteligencia emocional (Déniz, 1997) en niños está directamente correlacionado con comportamientos desadaptativos (Salovey & Mayer, 1990) a la llegada de la adolescencia como el consumo de sustancias nocivas, trastornos de la conducta alimentaria (TCA), trastornos psicológicos, aumento de la tasa de suicidios, de embarazos no deseados, de las víctimas de violencia de género, etc....

La falta de inteligencia emocional provoca que los niños no sepan autorregularse emocionalmente, lo cual puede desencadenar problemas de ira, ansiedad, de relación con los demás, comportamientos impulsivos y depresión.

Desde un punto de vista psicopedagógico, se considera fundamental la intervención socioemocional (González, 2002) debido a las altas cifras de abandono escolar, los problemas de concentración, la falta de aprendizaje, la baja interacción entre compañeros de clase. Esta problemática desemboca en una limitada madurez y estados emocionales negativos que confirma los índices de fracaso escolar, siendo un 13,6% en 2023, la segunda más alta de la UE.

Como respuesta a estas problemáticas identificadas, este proyecto propone una intervención estructurada y específica centrada en el desarrollo sistemático de la inteligencia emocional y, por consiguiente, el desarrollo de las competencias emocionales.

1.6.2 OBJETIVO Y LIMITACIONES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte sobre el creciente impacto de la ansiedad y depresión en adolescentes de 10 a 19 años (World Health Organization: WHO, 2024); por lo que, el objetivo de este proyecto es el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños mediante un diseño tridimensional que puedan construir progresivamente a medida que avanzan en el proceso de aprendizaje de las cinco competencias emocionales para hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles tanto en el ámbito escolar como en el familiar y el social.

Las limitaciones de este proyecto se categorizan en dos áreas fundamentales de consideración: las concernientes al ámbito psicológico y las relacionadas con el diseño del producto, las cuales se detallan a continuación:

En cuanto a los requerimientos psicológicos, se han establecido las siguientes pautas fundamentales para que el desarrollo de la actividad sea favorable:

- Es imperativo facilitar el desarrollo integral de las competencias emocionales:
    - Competencias intrapersonales: desarrollo del autoconocimiento y la autorregulación
    - Competencias interpersonales: habilidades sociales y gestión de relaciones
- Es imperativo mantener una regularidad temporal en la implementación de las sesiones, estableciendo un horario fijo semanal.
- Antes de trabajar grupalmente, se recomienda comenzar de forma individual para conocer la situación de cada alumno.
- La persona encargada de la supervisión, desarrollo y evaluación del proyecto debe tener habilidades para la comunicación con menores además de los conocimientos necesarios sobre inteligencia emocional y sus aplicaciones.

- La persona responsable del proyecto debe ser constante para que los niños se sientan cómodos y seguros.

En cuanto a las especificaciones técnicas y consideraciones de diseño del producto, se establecen los siguientes parámetros:

- Al ser un juego dirigido a niños, este debe incorporar principios ergonómicos apropiados para el desarrollo físico y cognitivo del grupo objetivo.
- Se debe fomentar la interactividad grupal.
- La estética y el diseño visual del producto son elementos cruciales para garantizar el compromiso y la participación para fomentar la implicación de los niños en el juego.
- El juego debe proporcionar medios para que la persona responsable pueda realizar un seguimiento y evaluación.
- El uso del juego será constante por lo que este debe ser estable.
- Las dimensiones y el peso no deben excederse de una ergonomía apropiada para niños de 10-12 años.
- El precio del producto no puede sobrepasar los 50 euros.

1.6.3 CLIENTES, USUARIOS Y CANALES DE DISTRIBUCIÓN

El cliente al que va dirigido el juego incluye a educadores y profesionales en intervención psicológica infantil, los cuales se encargarán de supervisar el progreso del juego y de realizar la evaluación del desarrollo psicológico de los niños.

El perfil de usuario ideal son estudiantes que cursen el tercer ciclo de educación primaria (10-12 años), ya que, a partir de los 11 años, desarrollan notablemente la capacidad de regular sus emociones, lo cual favorece a un desarrollo satisfactorio del juego.

Respecto a los canales de distribución, el producto se comercializará principalmente en instituciones educativas, donde se integrará en el programa

de educación emocional. Podría contemplarse su uso en clínicas psicológicas, como una herramienta de apoyo en terapias grupales o en programas de intervención emocional.

1.7 ESTUDIO DE MERCADO

Para determinar las características que conforman el diseño del producto, hay que tener en cuenta el ámbito en el que se va a desarrollar, en este caso, el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de educación primaria que se encuentren en el tercer ciclo (10-12 años). Se ha desarrollado un estudio de mercado en el que se presentan distintos juegos educativos de inteligencia emocional, que se encuentran acotados a ciertos caracteres específicos.

Los productos deben de cumplir una serie de necesidades específicas. En el ámbito psicológico, la idea principal es que por medio de estos se desarrollen los distintos objetivos de la educación emocional, en el que se ofrezcan contenidos que promuevan la autorregulación emocional, las habilidades sociales y el autoconocimiento. Además de permitir a los orientadores o psicólogos evaluar y seguir el progreso de los niños en el avance de sus competencias emocionales durante el desarrollo del juego.

En el ámbito del diseño del producto, el juego debe tener un atractivo visual para llamar la atención y fomentar la motivación de los niños, una ergonomía adecuada, y desarrollar la interactividad.

A partir de las necesidades expuestas, se deben analizar los siguientes parámetros: comprobar la efectividad del desarrollo de la educación emocional a través de los contenidos y la metodología utilizada, examinar si el juego proporciona un seguimiento del mismo para poder realizar posteriormente una evaluación, un atractivo visual adaptado al público dirigido, las dimensiones y el peso del producto, la interactividad del producto, estabilidad (para evaluar si el juego puede asegurar su uso en varias sesiones) y un precio que oscile entre 15 y 50 euros teniendo en cuenta la durabilidad y la edad.

1.7.1 ALTERNATIVA 1: CARTAS INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA NIÑOS DE PRIMARIA HOPE CLASS

Este juego busca crear un espacio de autoconocimiento, comunicación y escucha para los niños, proporcionando a su vez un espacio de seguridad. Hope Class desarrolla la educación emocional con habilidades como la gestión del estrés, la empatía y la autoestima mediante tres categorías de cartas. No se puede realizar un seguimiento de este para su posterior evaluación ya que no proporciona herramientas para que los profesionales puedan evaluar el progreso emocional. El diseño de las cartas es bastante llamativo, estas se diferencian por colores. La tipografía utilizada es legible, pero sin abandonar un estilo divertido. Cada juego está formado por una bolsa de tela (la cual presenta una pegatina donde aparece el nombre del producto) donde se almacenan las 40 cartas. El tamaño de las cartas es de (10,5 x 15,5 cm). Hope Class promueve de manera adecuada la interactividad ya que fomenta la participación de los niños a través de las preguntas. El material de las cartas es resistente. El precio es de 30 euros, por lo que se encuentra dentro del rango establecido. La edad de uso es a partir de los 6 años.

Imagen 1: Cartas Hope Class. Fuente: https://kuati.es/producto/cartas-inteligencia-emocional-para-ninos-de-primaria/

1.7.2 ALTERNATIVA 2: EMOTIO

Este juego permite enseñar a los niños a identificar y comunicar 40 emociones distintas. Las cartas están clasificadas por colores que representan diferentes tipos de emociones para facilitar su asociación y aprendizaje. Las cartas utilizan los colores: verde, amarillo, rosa, rojo, azul, gris y lila para asociarlos a las emociones: felicidad, alegría, amor, ira, tristeza, miedo y sorpresa respectivamente. El objetivo es facilitar a los niños a identificar visualmente las emociones para que les sea más fácil su identificación. Además de los colores, las cartas presentan diferentes animaciones visuales donde se representan las emociones, lo que les ayuda a asociar las expresiones faciales a la emoción que sienten. No se proporcionan herramientas para que los profesionales puedan evaluar el progreso emocional. Cada pack está formado por el conjunto de cartas, un libro de instrucciones y un dado. El contenido se almacena en una caja de cartón resistente, la cual, aumenta su durabilidad para su uso en múltiples sesiones. El juego promueve la interactividad de forma adecuada mediante varias dinámicas en las que los jugadores tienen que participar, como hacer mímica o contar historias. El precio del producto es de 17 euros por lo que se encuentra dentro del rango establecido. La edad de uso es de 5 a 99 años, por lo que es apto para todos los públicos.

Imagen 2: EMOTIO. Fuente: https://www.jugaia.com/es/tipo-de-juguete/materiales-didacticos/juegos-juguetes-emociones-sentimientos-/juego-emotio

1.7.3 ALTERNATIVA 3: IKONIKUS

Ikonikus busca el desarrollo de la empatía al hacer que los niños se pongan en el lugar de los otros y adivinar como podrían sentirse ante las situaciones que se presenten. Las cartas presentan símbolos que representan las emociones en vez de palabras, para estimular la imaginación e interpretación de los jugadores. Cada pack está formado por 120 cartas (aquellas que se utilizan para jugar y las que explican la señalética de las emociones para poder comprender los iconos) con más de 100 preguntas. El contenido se almacena en una caja de cartón que asegura su durabilidad. El juego presenta unas proporciones de (8 x 8 x 8 cm) y un peso de 280 g. El número de jugadores es de 2 a 8. No se ofrecen mecanismos para que los profesionales puedan evaluar el progreso emocional. La edad de uso es a partir de 7 años. El precio es de 12,95 euros, por debajo del rango establecido.

Imagen 3: Ikonikus. Fuente: https://juegosdelamesaredonda.com/861-ikonikus-cuarta-edicion-8437012332164.html

1.7.4 ALTERNATIVA 4: “DE PERRUCO… ¡A PERRUCO!”

El producto busca mediante la comunicación, la confianza y el autoconocimiento fomentar el aprendizaje emocional, ya que los niños tienen que contar experiencias propias en las que hayan sentido una emoción. Cada pack está formado por un tablero (utiliza colores llamativos y su estética es parecida al juego de la oca, donde en cada casilla se encuentra con una animación identificada por un número), un envase de metal con una tapadera trasparente, donde se almacenan las fichas que representan a cada jugador, un dado, y las instrucciones. El contenido del juego se almacena en un sobre de cartón. Las dimensiones (32 x 23 x 5 cm) y el peso (0,48 kg) son adecuados para el fácil manejo de los niños. Se fomenta la interactividad ya que se promueve la participación de personas del entorno de los alumnos, lo cual ayuda al desarrollo de relaciones emocionales y sociales. La edad de uso es a partir de los 4 años. No se proporciona ninguna herramienta que facilite el seguimiento para realizar el progreso emocional. El precio es de 30 euros, lo que se encuentra dentro del rango establecido.

Imagen 4: Ikonikus. Fuente: https://juegosdelamesaredonda.com/861-ikonikus-cuarta-edicion-8437012332164.html

1.7.5 CONCLUSIONES

Una vez consideradas diferentes propuestas del mercado actual, se puede observar que todas están trabajan las emociones, pero no abarcan en profundidad el campo de la inteligencia emocional por lo que sería una buena oportunidad para lograr un producto que combine los beneficios deseados, además de implementar herramientas de seguimiento que permitan a los profesionales realizar una evaluación del desarrollo emocional del niño.

1.8. EVOLUCIÓN DEL PROYECTO

Inicialmente, la idea principal fue desarrollar un juego educativo tipo trivial, estructurado en categorías relacionadas con las emociones, que incluyese tarjetas con preguntas y actividades. Sin embargo, tras varias consultas con mi psicóloga y mi tutora, decidí cambiar mi enfoque para conseguir una propuesta más innovadora y práctica.

La siguiente idea consistió en realizar un edificio que los niños debían construir mediante bloques cuadrados, vinculando la construcción con las actividades emocionales. A pesar de ello, esta propuesta no terminaba de satisfacer completamente las necesidades educativas y lúdicas que buscaba.

Finalmente, tras varias búsquedas en guías de educación emocional y varios análisis de diversos juegos educativos, surgió el concepto de “Ciudad Emocional”. La ciudad estaría basada en las cinco competencias emocionales principales, que los niños construirían a medida que avanzan en su desarrollo emocional. Los edificios de la ciudad emocional serían el observatorio, la plaza, el jardín, la torre y el piso de las emociones, los cuales serían las representaciones físicas de las competencias emocionales.

En las siguientes imágenes se presentan los bocetos de los edificios:

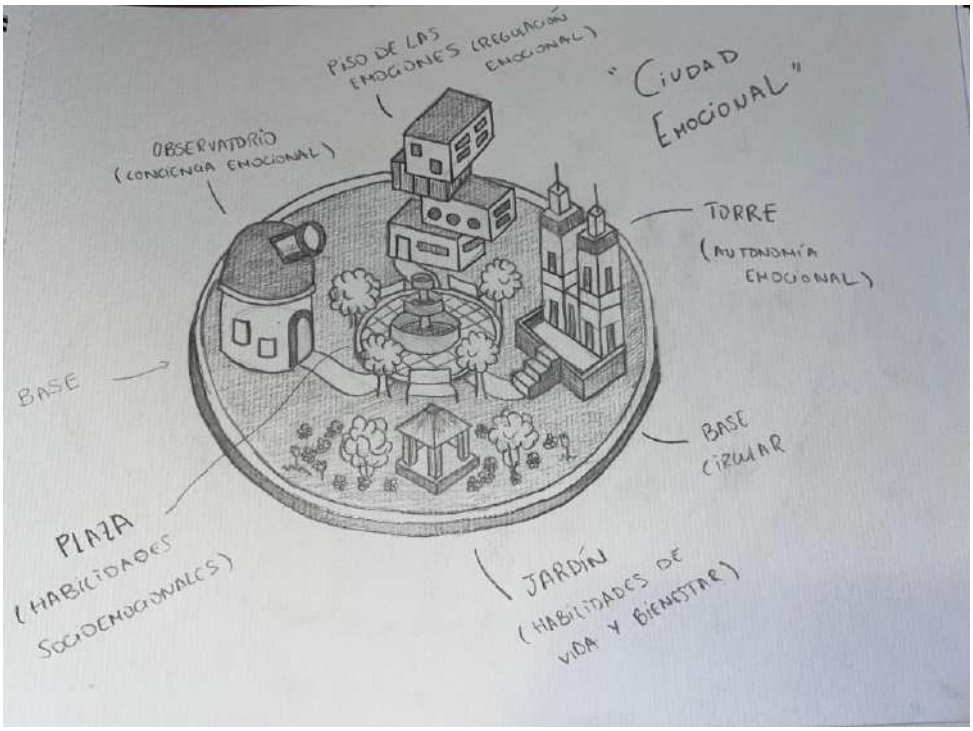


Imagen 5: Boceto Ciudad Emocional. Fuente: Elaboración propia.

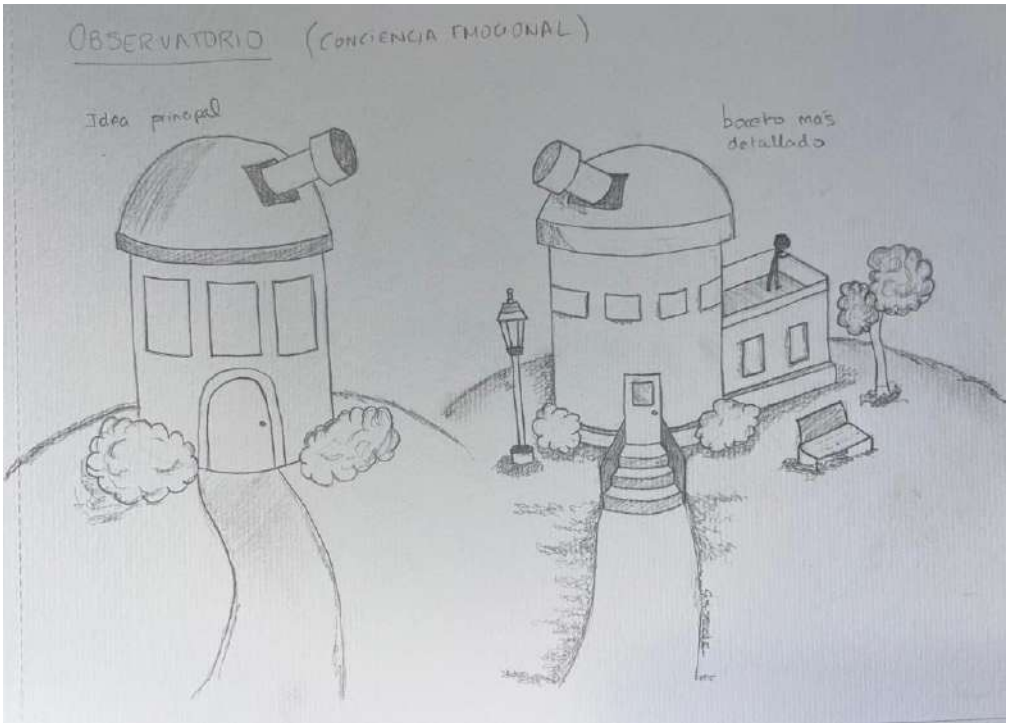


Imagen 6: Boceto Observatorio. Fuente: Elaboración propia.

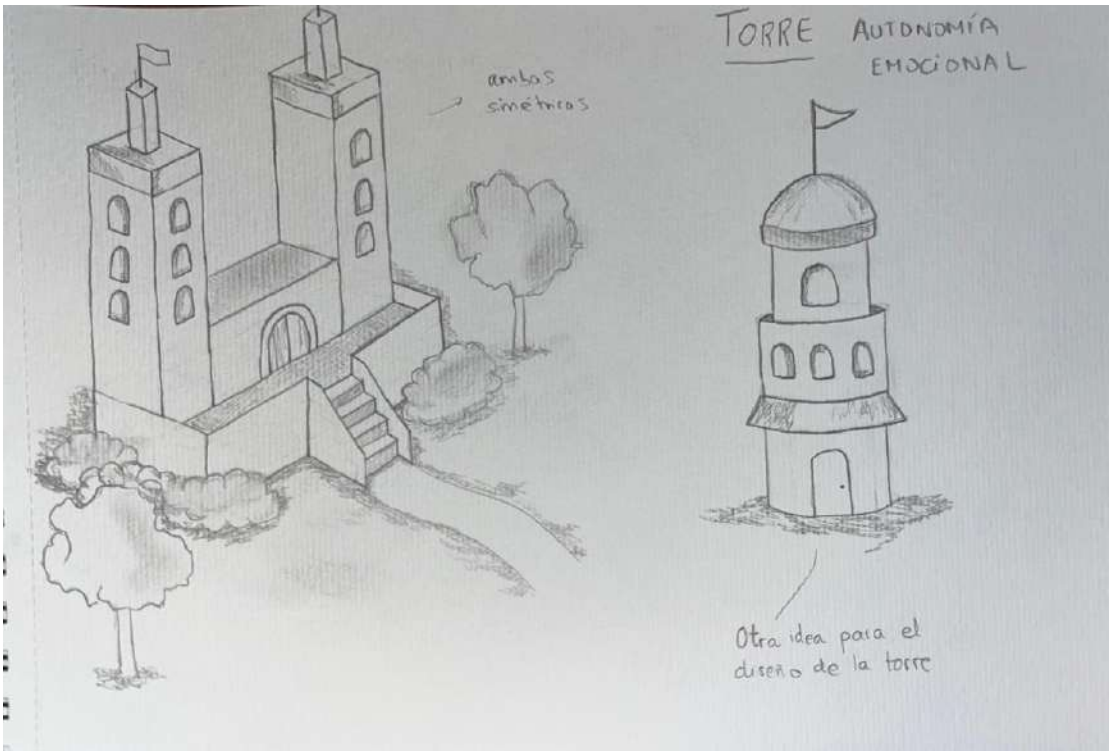


Imagen 7: Boceto Torre. Fuente: Elaboración propia.

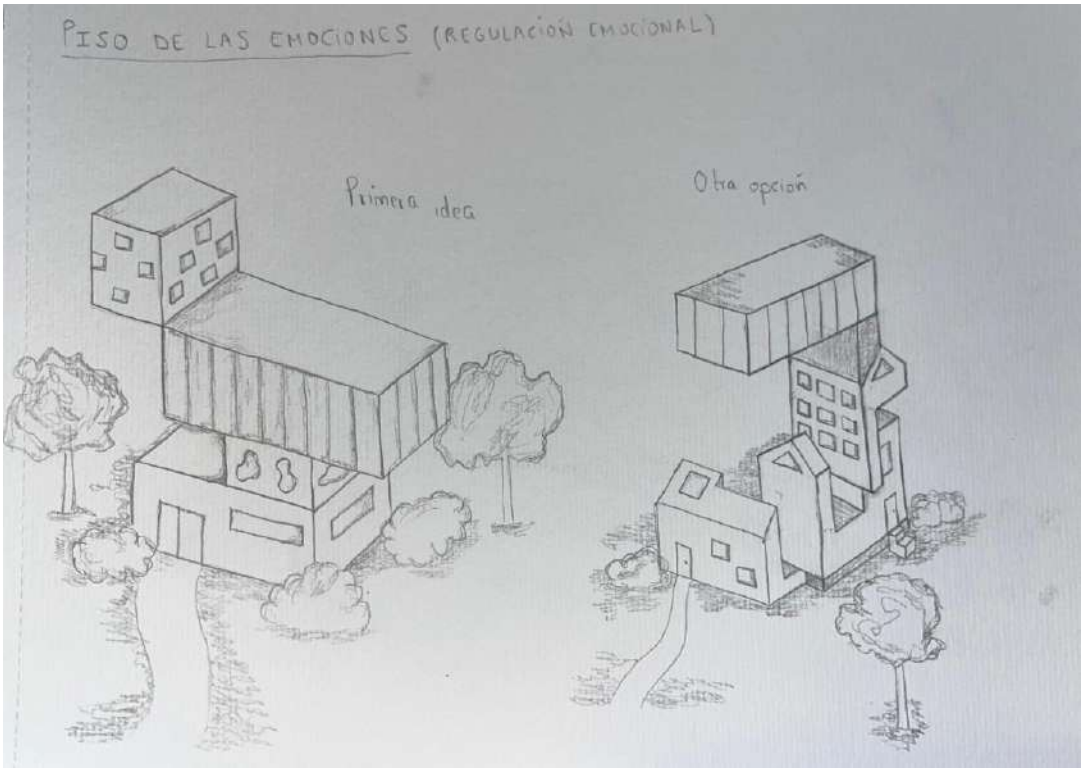


Imagen 8: Boceto Piso de las emociones. Fuente: Elaboración propia.

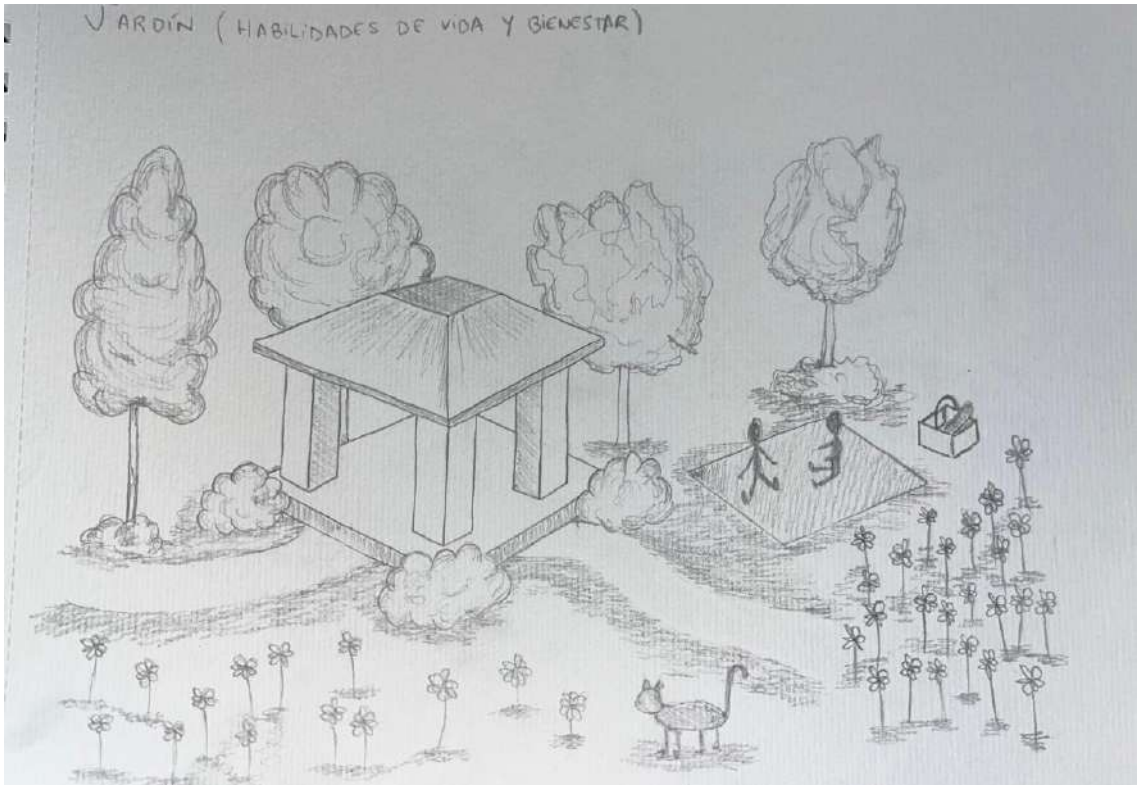


Imagen 9: Boceto Jardín. Fuente: Elaboración propia.

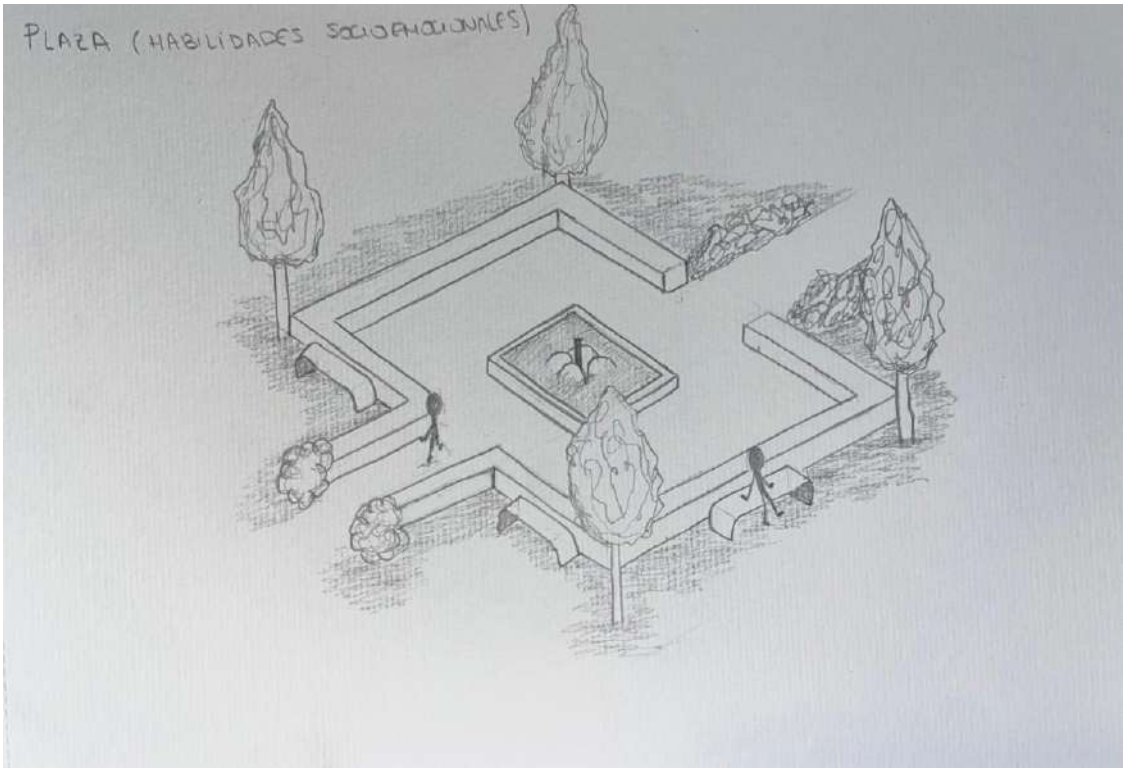


Imagen 10: Boceto Plaza. Fuente: Elaboración propia.

Todo el proceso estaría supervisado y guiado por un psicólogo, asegurando la correcta aplicación del proyecto.

1.9 CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

Puede consultarse el contenido completo en el Anexo B.

1.9.1 ESTRUCTURA

El desarrollo del juego es a través de actividades que permiten a los niños construir edificios. Cada edificio representa una competencia emocional.

Imagen 11: Render Piso de las emociones. Fuente: Elaboración propia.

1.9.2 DINÁMICA Y MECÁNICA

- **Dinámica:** El juego se desarrolla bajo la supervisión de un profesional de la salud mental, incluyendo actividades individuales y grupales. Principalmente, se realizarán actividades en grupo para fomentar la cooperación y confianza entre los niños, aunque algunas tareas serán individuales. Se seguirán órdenes establecidas para las actividades, proporcionando 3 juegos por clase. Los niños se organizan en grupos de

8-10 para construir juntos la "Ciudad Emocional". El psicólogo otorgará piezas a los grupos tras completar actividades.

- **Mecánica:**
  - **Inicio:** El psicólogo encargado del desarrollo del juego explicará a los niños las instrucciones y los objetivos de este.
  - **Dinámica de las actividades:** El juego se llevará a cabo en 5 competencias, pasando a la siguiente una vez que se complete la anterior. Los niños avanzarán al completar las actividades propuestas, siempre bajo la supervisión del psicólogo. Al final de cada actividad, se realizará una reflexión grupal para consolidar lo aprendido.
  - **Recompensa y construcción:** Al completar una actividad, los niños recibirán piezas para construir el edificio de la competencia correspondiente en la “Ciudad Emocional”. Los edificios representan competencias emocionales: observatorio, piso de las emociones, torre, plaza y jardín.
  - **Finalización del juego:** Al concluir las actividades de cada competencia, la ciudad emocional estará completa.

Imagen 12: Render Ciudad Emocional. Fuente: Elaboración propia.

1.9.3 COMPETENCIAS TRABAJADAS

- **Conciencia emocional:** Reconocer nuestros sentimientos y los de los demás.
- **Regulación emocional:** Actuar de forma saludable ante emociones intensas.
- **Autonomía emocional:** Ser emocionalmente independientes y tener un buen autoconcepto.
- **Habilidades socioemocionales:** Manejar situaciones sociales con emociones positivas y negativas.
- **Habilidades de vida y bienestar:** Superar dificultades con herramientas para un estilo de vida sano.

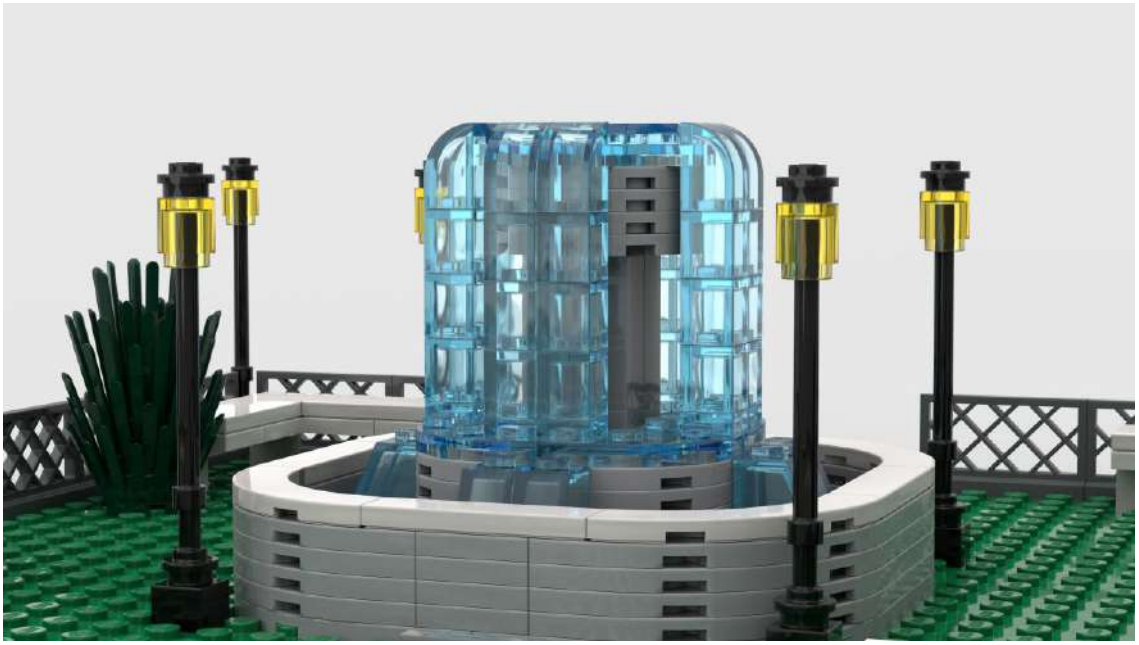


Imagen 13: Render Plaza. Fuente: Elaboración propia.

1.9.4 MATERIALES

- Tableros base
- Piezas tridimensionales
- Instrucciones de montaje
- Cuaderno emocional
- Manual para el psicólogo

1.10 PACKAGING

Para el juego emocional se van a realizar dos envases:

- **Envase Principal:** Formado por el set individual de la "Ciudad Emocional" (cinco tableros LEGO de 32x32 conectores, las piezas de cada edificio emocional y el manual de instrucciones de montaje).

- **Envase Secundario:** Formado por el envase principal, la guía para el psicólogo, y los cuadernos emocionales. El número de cuadernos quedará establecido por el colegio dónde se va a distribuir el juego, el cual determinará el número de alumnos que participarán en el programa de inteligencia emocional.

1.10.1 ENVASE PRINCIPAL

Para el desarrollo del envase principal, se deben calcular los distintos volúmenes asociados a los elementos que se van a almacenar.

La ciudad emocional está formada por 2301 piezas, sin contar los 5 tableros de la base.

Edificio	Piezas
Jardín	268
Observatorio	414
Piso de las Emociones	467
Plaza	280
Torre	872
	2301

Tabla 1: Piezas Ciudad Emocional. Fuente: Elaboración propia.

Para menos de 3000 piezas, se utilizará una caja de plástico de 17 litros para almacenarlas. Las piezas estarán organizadas en cinco bolsas de plástico tipo zip, una por cada edificio emocional, que se almacenarán en el interior de la caja. El volumen de la caja es de 40 cm de largo x 32 cm de ancho x 22 cm de alto.

Imagen 14: Caja de Plástico de 17 L. Fuente: https://www.plasticomania.com/cajas-de-plastico/765-con-tapa-transparente-17-litros.html

Por otro lado, tenemos los 5 tableros de la base que pueden ir apilados entre sí y cuyas dimensiones son 26 x 30,8 x 0,3 centímetros. Al apilarse, su altura sería aproximadamente de 1,5 centímetros.

Las instrucciones de montaje son 424 páginas en A4, a doble cara, serían 212 páginas, y sus medidas serían de 21 x 29,7 centímetros. Un papel con un gramaje de 80g/m^2 tiene aproximadamente un grosor de 0,1 milímetros (un paquete de 500 folios tiene un grosor aproximado de 5 centímetros), por lo que 212 hojas tendrían aproximadamente un grosor de 2,1 centímetros.

$$Grosor = 212\ hojas * 0{,}1\ mm = 21{,}2\ mm = 2{,}1\ cm$$

Una vez obtenidas todas las medidas, se calculan los volúmenes:

$$V_{Caja17L} = 40\ cm * 32\ cm * 22\ cm = 28160\ cm^3$$

$$V_{tableros} = 26\ cm * 30{,}8\ cm * 1{,}5\ cm = 1201{,}2\ cm^3$$

$$V_{Caja17L} = 21\ cm * 29{,}7\ cm * 2{,}1\ cm = 1309{,}77\ cm^3$$

Material	Dimensiones (cm)	Volumen (cm^3)
Caja de 17 L	40 x 32 x 22	28160
Tableros de 32 x 32 conectores	26 x 30,8 x 1,5	1201,2
Instrucciones de montaje	21 x 29,7 x 2,1	1309,77

Tabla 2: Cálculo Volumen Total. Fuente: Elaboración propia.

Se ha utilizado AutoCAD 3D para buscar el tamaño de la caja principal, donde se ha agrupado la caja de plástico, las instrucciones y los tableros.

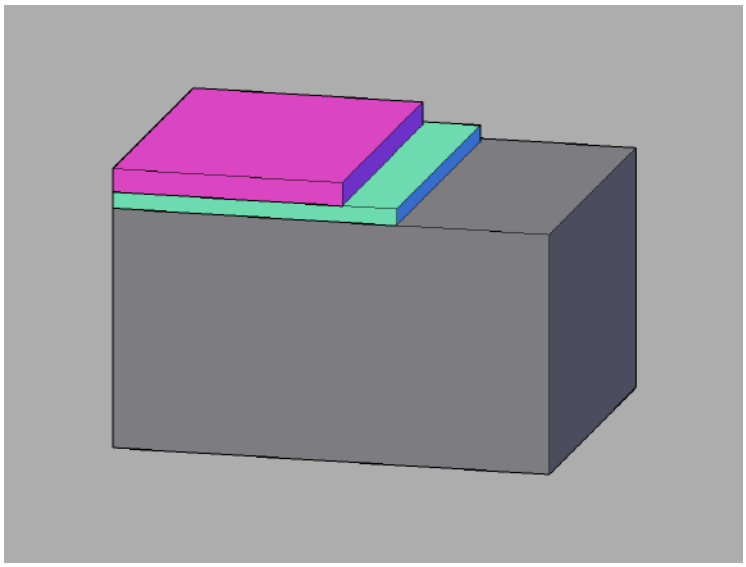


Imagen 15: Materiales apilados. Fuente: Elaboración propia.

El objeto gris corresponde a la caja de plástico, el azul a los tableros y el rosa a las instrucciones. Mediante AutoCAD 3D, se han determinado las medidas de los elementos apilados: 40 x 32 x 25,6 centímetros. Para realizar el envase final, se ha dejado un margen de 2 centímetros de ancho y largo. Para la altura, de 4,4 centímetros. Finalmente, se ha determinado la medida de 42 x 34 x 30 centímetros. Para comprobar que entra adecuadamente, e incluso sobra espacio por encima, se ha comprobado mediante AutoCAD 3D.

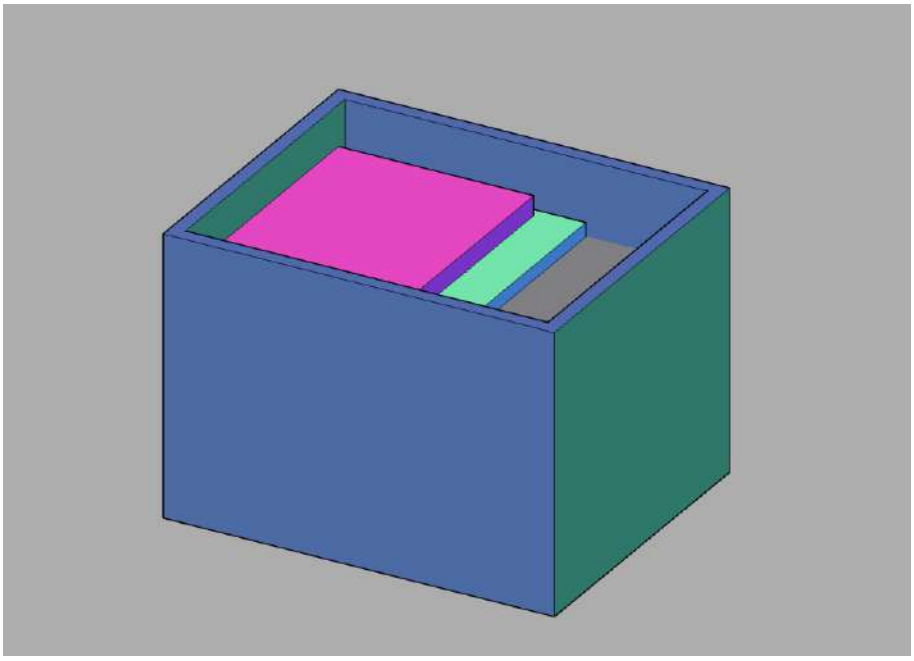


Imagen 16: Envase principal. Fuente: Elaboración propia.

Una vez comprobado que los elementos entran de manera adecuada, se procede a elaborar el envase. A continuación, se muestra la imagen de la caja desplegada:

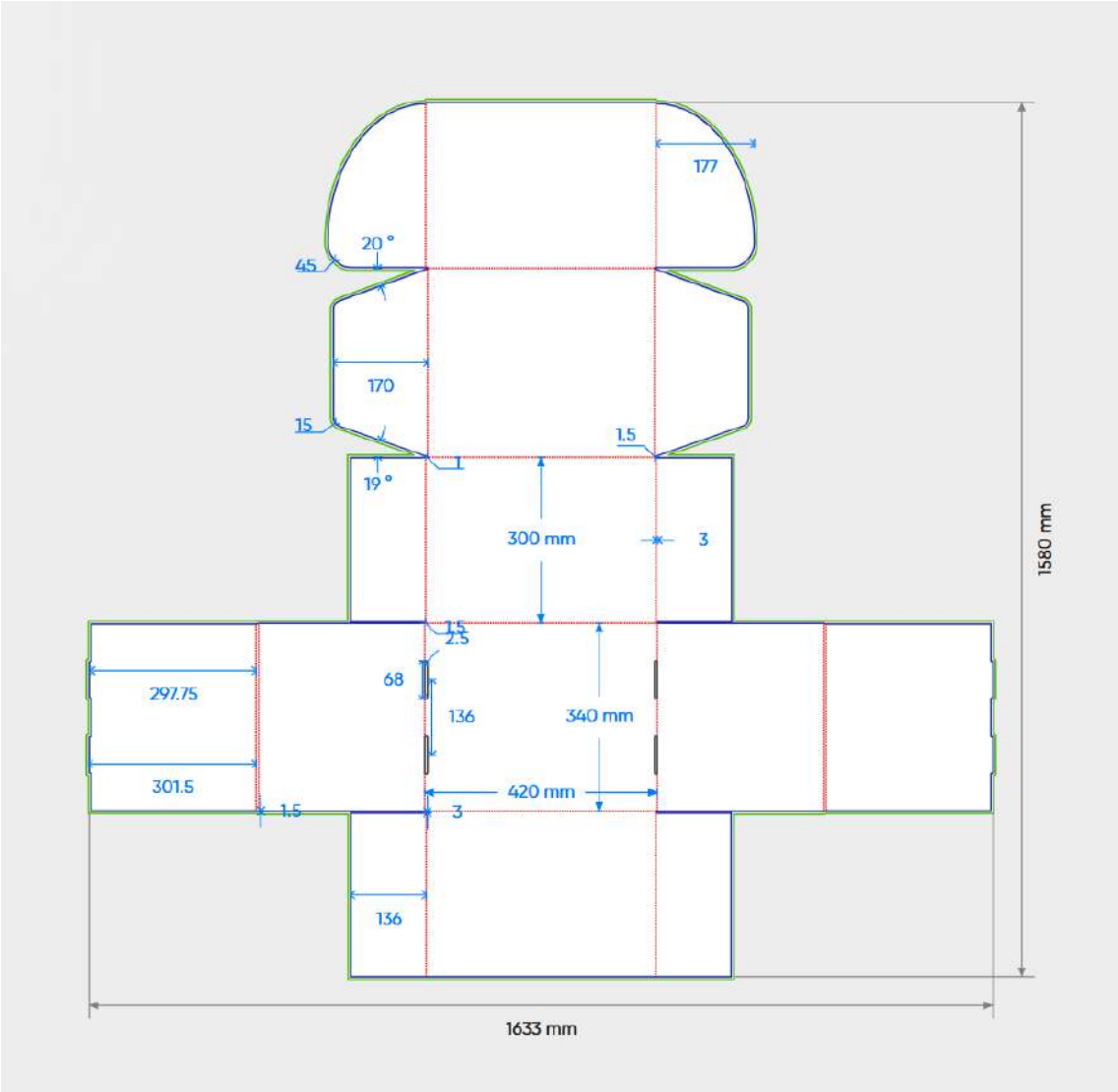


Imagen 17: Despliegue envase principal. Fuente: https://www.pacdora.com/

1.10.1.1 DISEÑO GRÁFICO

Para el diseño gráfico del envase se han utilizado renders de la ciudad emocional.

En la cara frontal de la caja se observa el nombre del juego con las palabras "Ciudad Emocional" dispuestas en círculo y coloreadas en tonos vivos,

transmitiendo las diferencias entre las emociones. En la parte inferior derecha, se ubica el número de piezas que contiene el juego, para el que se ha utilizado la misma tipografía. En el fondo de la cara se ha utilizado una imagen en la que aparece un niño utilizando bloques de construcción que aporta un enfoque educativo al juego.

Imagen 18: Diseño gráfico envase principal parte frontal. Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva)

En la parte trasera, sobre un fondo verde claro, se muestra el nombre del juego, y debajo de este, una breve explicación del funcionamiento del juego, seguida de una lista del contenido incluido en la caja. En la parte inferior izquierda, se indican la edad recomendada, el número de jugadores, los símbolos de advertencia y el marcado CE. En la parte derecha del diseño, se muestra una representación digital de la ciudad, donde se muestran parte de los edificios que el juego contiene.

Imagen 19: Diseño gráfico envase principal parte trasera. Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva)

En las siguientes imágenes se muestra cómo se vería el diseño gráfico del envase:

Imagen 20: Mockup parte frontal. Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva)

Imagen 21: Mockup parte trasera. Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva)

Imagen 22: Mockup parte lateral 1. Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva)

Imagen 23: Mockup parte lateral 2. Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva)

Imagen 24: Mockup parte lateral 3. Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva)

Imagen 25: Mockup parte lateral 4. Fuente: Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva)

1.10.2 ENVASE SECUNDARIO

Para el desarrollo del envase secundario, se deben calcular los distintos volúmenes asociados a los elementos que se van a almacenar.

Dentro del envase, se van a almacenar el envase principal, la guía del psicólogo, y los cuadernos emocionales (el número está determinado por la cantidad de alumnos que formen la clase).

La guía del psicólogo son 54 páginas en A4, a doble cara, serían 27 páginas, y sus medidas serían de 21 x 29,7 centímetros. Un papel con un gramaje de $80 g/m^2$ tiene aproximadamente un grosor de 0,1 milímetros (un paquete de 500 folios tiene un grosor aproximado de 5 centímetros), por lo que 22 hojas tendrían aproximadamente un grosor de 0,27 centímetros.

Se supondrá que la clase tiene 35 alumnos para el cálculo del volumen de los cuadernos. Cada cuaderno tiene 65 páginas, a doble cara 33 páginas y sus

medidas son de 14,8 x 21 centímetros. Siguiendo el método utilizado anteriormente, el grosor de los 35 cuadernos sería 11,55 centímetros.

Una vez obtenidas las medidas, se calculan los volúmenes:

$$V_{envase\ principal} = 42\ cm * 34\ cm * 30\ cm = 42840\ cm^3$$

$$V_{guíapsicólogo} = 21\ cm * 29{,}7\ cm * 0{,}27\ cm = 168{,}399\ cm^3$$

$$V_{Cuadernosemocioanles} = 14{,}8\ cm * 21\ cm * 11{,}55\ cm = 3589{,}74\ cm^3$$

Material	Dimensiones (cm)	Volumen (cm^3)
Envase Principal	42 x 34 x 30	42840
Guía del Psicólogo	21 x 29,7 x 0,27	168,399
Cuaderno emocional (35 unidades)	14,8 x 21 x 11,55	3589,74

Tabla 3: Cálculo Volumen Total. Fuente: Elaboración propia.

Mediante AutoCAD 3D, se busca el tamaño del envase. El objeto gris corresponde al envase principal, el azul a los cuadernos y el rosa a la guía del psicólogo. Mediante el software, se han determinado las medidas de los elementos: 63 x 34 x 30 centímetros. Para realizar el envase final, se ha dejado un margen de 3 centímetros de ancho y largo. Para la altura, de 4 centímetros. Finalmente, se ha determinado la medida de 66 x 37 x 34 centímetros.

Para comprobar que entra adecuadamente, e incluso sobra espacio por encima, se ha comprobado mediante AutoCAD 3D.

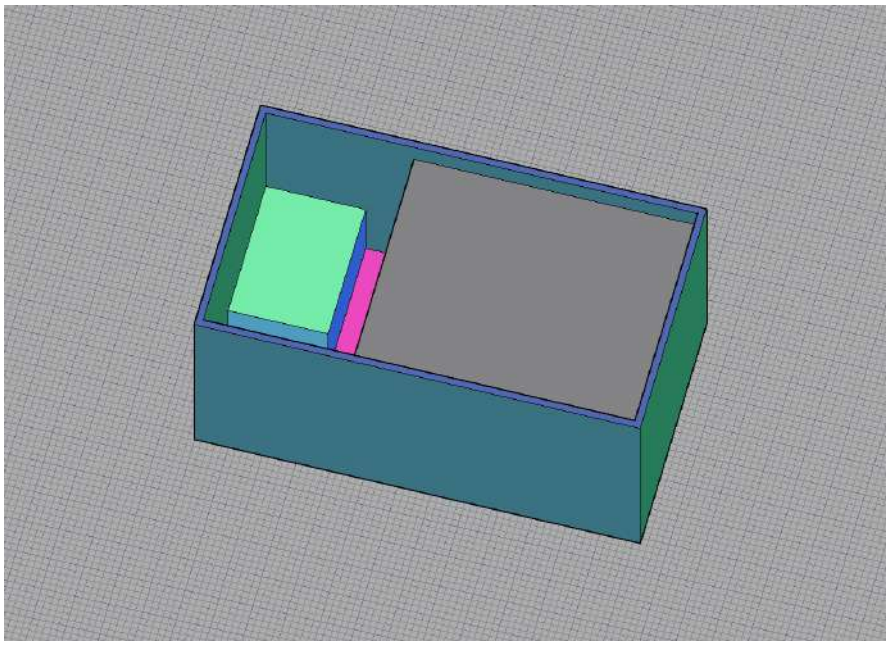


Imagen 26: Envase secundario. Fuente: Elaboración propia.

Una vez comprobado que los elementos entran de manera adecuada, se procede a elaborar el envase. A continuación, se muestra la imagen de la caja desplegada:

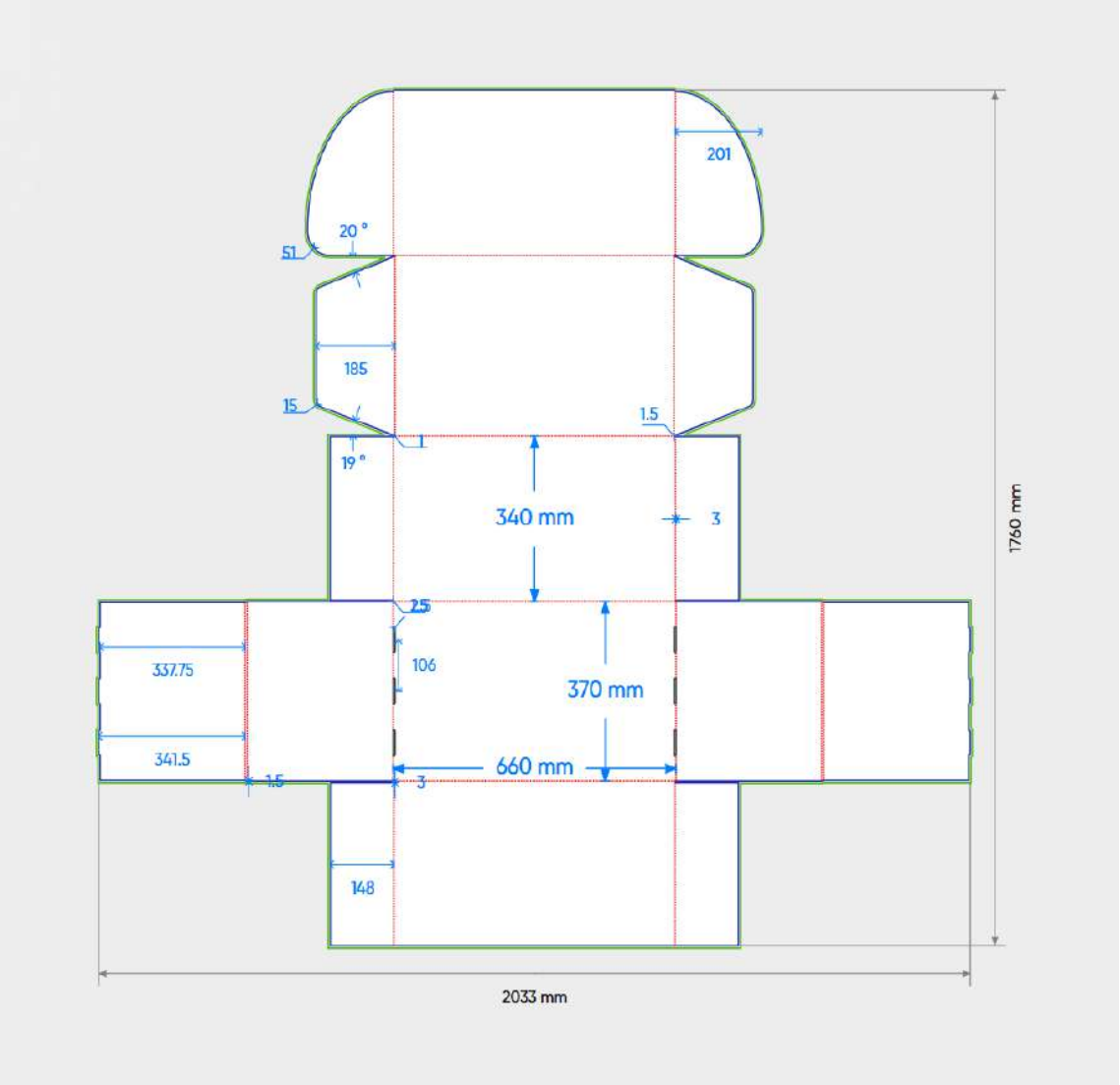


Imagen 27: Envase secundario desplegado. Fuente: https://www.pacdora.com/

1.10.2.1 DISEÑO GRÁFICO

Para el envase secundario solo se utilizará el logotipo del proyecto con un fondo verde claro, siguiendo un diseño minimalista. Este enfoque permite que el logo destaque y contribuye a la sostenibilidad.

En la siguiente imagen se muestra cómo se vería el diseño gráfico del envase:

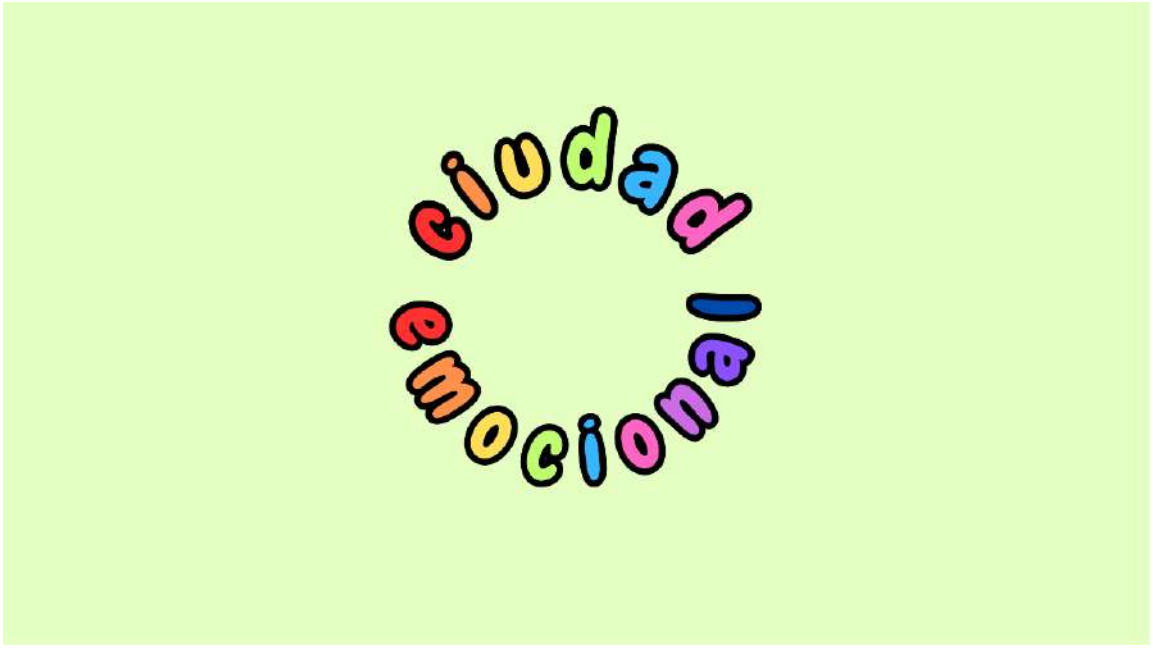


Imagen 28: Diseño gráfico envase secundario. Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva).

Imagen 29: Mockup envase secundario. Fuente: Elaboración propia (Realizado con canva).

1.11 LÍNEAS DE FUTURO

Una línea de desarrollo futuro del proyecto podría ser el diseño de nuevas ciudades emocionales con vistas al trabajo en otros aspectos del desarrollo emocional, adaptando el enfoque a distintos contextos o necesidades. Por ejemplo, estas variantes podrían girar en torno a la autoestima, empatía, resolución de problemas, ampliando al máximo las competencias resolutivas trabajadas en el juego.

Por otro lado, también se plantea abarcar más edades con este proyecto, tanto a los más pequeños como a los adolescentes. Es cierto que para los niños sería más fácil adaptar el proyecto que para los adolescentes, pero se podría plantear darle un enfoque completamente diferente al juego mediante la implementación de la tecnología.

Sin lugar a duda, estas líneas de mejora y ampliación permitirían una mayor versatilidad del juego, facilitando su integración en más programas educativos.

1.12 CONCLUSIONES

1.12.1 REFLEXIÓN PERSONAL SOBRE EL PROYECTO

Una vez finalizado el proyecto, me siento profundamente satisfecha con el resultado. Desde el principio, mi meta ha sido contribuir a la mejora de la salud mental, especialmente en niños y jóvenes, un ámbito que considero fundamental y que suele necesitar más recursos y atención.

Durante el desarrollo del proyecto, a pesar de enfrentarme a dificultades, valoro todo lo aprendido y el resultado obtenido. Siento que este trabajo representa una parte de mí y espero que, si en algún momento pudiera implementarse, sirva de gran ayuda a muchos niños.

En definitiva, este proyecto ha sido para mí una fuente de orgullo y fascinación.

1.12.2 VALORACIÓN DEL PRODUCTO FINAL

El resultado final del proyecto ha superado los objetivos propuestos desde el principio. La “Ciudad Emocional” combina la construcción y desarrollo de actividades que favorecen al desarrollo de la educación emocional en niños de primaria del tercer ciclo.

Considero que los materiales diseñados y proporcionados ofrecen las herramientas necesarias para el alcance de los objetivos planteados, fomentando tanto el trabajo individual como el grupal.

A pesar de que en una futura versión sería posible seguir perfeccionando el proyecto, el prototipo actual constituye una base sólida y funcional.

ESCUELA DE INGENIERÍAS INDUSTRIALES

DISEÑO DE UN JUEGO EDUCATIVO PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

2. ANEXOS

Autora: Sonia Ortega Pérez

Tutora: Francisca José Castillo Rueda

Junio de 2025

2. ANEXOS

2.1 ANEXO A. ENCUESTA

2.1.1 INTRODUCCIÓN

Para averiguar las preferencias de los usuarios sobre el producto y poder concretar en las características del juego, se realizó una encuesta mediante los formularios de Google, y se difundió a través de las redes sociales: Instagram, Twitter y WhatsApp, que son las más frecuentadas por los usuarios actualmente.

La encuesta está formada por una breve introducción donde se explican detalladamente los objetivos del juego para poner en contexto al usuario y 16 preguntas (expuestas en el siguiente apartado).

Todas las preguntas formuladas son de respuesta directa (Sí/No), para la posterior valoración normalizada de las mismas.

2.1.2 PREGUNTAS DE LA ENCUESTA

Como se ha mencionado anteriormente, se realizaron 16 preguntas de respuesta directa. Una vez obtenidos los resultados, será más sencillo enfocar el diseño del producto hacia un gusto u otro. Las preguntas formuladas fueron:

1. ¿Cree que es útil trabajar la inteligencia emocional?
2. ¿Considera que el juego sería beneficioso para el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños?
3. ¿Piensa que un diseño tridimensional mejora la experiencia de aprendizaje?
4. ¿Le parece importante que los niños puedan construir y ver su progreso emocional poco a poco?
5. ¿Considera que es útil que el juego conserve el avance de una sesión a otra?

6. ¿Le parece adecuada la idea de que el juego incluya sesiones semanales para trabajar diferentes temas emocionales?
7. ¿Piensa que las sesiones de 1-2 horas a la semana son adecuadas?
8. ¿Considera beneficioso implementar las competencias emocionales dentro de un juego?
9. ¿Cree que la oportunidad de trabajar en grupo beneficia a los niños?
10. ¿Considera que el juego debería ser flexible para permitir pausas o cambios en el tiempo de duración de las sesiones según el ritmo de cada grupo?
11. ¿Cree que el juego sería efectivo para promover el diálogo sobre emociones en el aula o en casa?
12. ¿Le parece adecuado que los niños puedan jugar individualmente o en grupos, dependiendo de la actividad emocional que se trabaje?
13. ¿Cree que el juego debería tener un componente de retroalimentación para que los niños puedan reflexionar sobre sus emociones?
14. ¿Considera que la posibilidad de construir islas personalizadas aumentaría el interés en el juego?
15. ¿Le parece adecuado que el material del juego esté elaborado con un diseño similar al de una maqueta de cartón, para facilitar su construcción y manipulación?
16. ¿Considera que un precio de entre 15 y 50 euros sería adecuado para este juego educativo en 3D?

2.1.3 JERARQUIZACIÓN DE VALORES

NECESIDAD O CRITERIO	N.º DE PERSONAS QUE VOTAN
¿Cree que es útil trabajar la inteligencia emocional? Sí	214
¿Considera que el juego sería beneficioso para el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños? Sí	214
¿Piensa que un diseño tridimensional mejora la experiencia de aprendizaje? Sí	214
¿Le parece importante que los niños puedan construir y ver su progreso emocional poco a poco? Sí	214
¿Considera que es útil que el juego conserve el avance de una sesión a otra? Sí	214
¿Le parece adecuada la idea de que el juego incluya sesiones semanales para trabajar diferentes temas emocionales? Sí	214
¿Piensa que las sesiones de 1-2 horas a la semana son adecuadas? Sí	214
¿Considera beneficioso implementar las competencias emocionales dentro de un juego? Sí	214
¿Cree que la oportunidad de trabajar en grupo beneficia a los niños? Sí	214

¿Considera que el juego debería ser flexible para permitir pausas o cambios en el tiempo de duración de las sesiones según el ritmo de cada grupo? Sí	214
¿Cree que el juego sería efectivo para promover el diálogo sobre emociones en el aula o en casa? Sí	214
¿Le parece adecuado que los niños puedan jugar individualmente o en grupos, dependiendo de la actividad emocional que se trabaje? Sí	214
¿Cree que el juego debería tener un componente de retroalimentación para que los niños puedan reflexionar sobre sus emociones? Sí	214
¿Considera que la posibilidad de construir islas personalizadas aumentaría el interés en el juego? Sí	214
¿Le parece adecuado que el material del juego esté elaborado con un diseño similar al de una maqueta de cartón, para facilitar su construcción y manipulación? Sí	214
¿Considera que un precio de entre 15 y 50 euros sería adecuado para este juego educativo en 3D? Sí	214

Tabla 4: Datos de la encuesta. Fuente: Elaboración propia.

CRITERIO	VALOR DEL CLIENTE
¿Cree que es útil trabajar la inteligencia emocional? Sí	5,00
¿Considera que el juego sería beneficioso para el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños? Sí	5,00
¿Piensa que un diseño tridimensional mejora la experiencia de aprendizaje? Sí	3,97
¿Le parece importante que los niños puedan construir y ver su progreso emocional poco a poco? Sí	4,90
¿Considera que es útil que el juego conserve el avance de una sesión a otra? Sí	4,49
¿Le parece adecuada la idea de que el juego incluya sesiones semanales para trabajar diferentes temas emocionales? Sí	4,28
¿Piensa que las sesiones de 1-2 horas a la semana son adecuadas? Sí	1,00
¿Considera beneficioso implementar las competencias emocionales dentro de un juego? Sí	4,28
¿Cree que la oportunidad de trabajar en grupo beneficia a los niños? Sí	3,87

¿Considera que el juego debería ser flexible para permitir pausas o cambios en el tiempo de duración de las sesiones según el ritmo de cada grupo? Sí	4,79
¿Cree que el juego sería efectivo para promover el diálogo sobre emociones en el aula o en casa? Sí	4,28
¿Le parece adecuado que los niños puedan jugar individualmente o en grupos, dependiendo de la actividad emocional que se trabaje? Sí	5,00
¿Cree que el juego debería tener un componente de retroalimentación para que los niños puedan reflexionar sobre sus emociones? Sí	3,97
¿Considera que la posibilidad de construir islas personalizadas aumentaría el interés en el juego? Sí	3,77
¿Le parece adecuado que el material del juego esté elaborado con un diseño similar al de una maqueta de cartón, para facilitar su construcción y manipulación? Sí	2,95
¿Considera que un precio de entre 15 y 50 euros sería adecuado para este juego educativo en 3D? Sí	2,95

Tabla 5: Datos de la encuesta normalizados a valor entre 5 a 1. Fuente: Elaboración propia.

COLUMNA DE AYUDA EN CÁLCULO DEL PESO	PESO
1,00	0,09
1,00	0,09
2,03	0,05
1,10	0,08
1,51	0,06
1,72	0,05
5,00	0,02
1,72	0,05
2,13	0,04
1,21	0,08
1,72	0,05
1,00	0,09
2,03	0,05
2,23	0,04
3,05	0,03
3,05	0,03

Tabla 6: Cálculo de peso. Fuente: Elaboración propia.

CRITERIO	ORDEN DE PREFERENCIA
¿Cree que es útil trabajar la inteligencia emocional? Sí	1
¿Considera que el juego sería beneficioso para el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños? Sí	1
¿Piensa que un diseño tridimensional mejora la experiencia de aprendizaje? Sí	10
¿Le parece importante que los niños puedan construir y ver su progreso emocional poco a poco? Sí	4
¿Considera que es útil que el juego conserve el avance de una sesión a otra? Sí	6
¿Le parece adecuada la idea de que el juego incluya sesiones semanales para trabajar diferentes temas emocionales? Sí	7
¿Piensa que las sesiones de 1-2 horas a la semana son adecuadas? Sí	16
¿Considera beneficioso implementar las competencias emocionales dentro de un juego? Sí	7
¿Cree que la oportunidad de trabajar en grupo beneficia a los niños? Sí	12
¿Considera que el juego debería ser flexible para permitir pausas o cambios en el tiempo	5

de duración de las sesiones según el ritmo de cada grupo? Sí	
¿Cree que el juego sería efectivo para promover el diálogo sobre emociones en el aula o en casa? Sí	7
¿Le parece adecuado que los niños puedan jugar individualmente o en grupos, dependiendo de la actividad emocional que se trabaje? Sí	1
¿Cree que el juego debería tener un componente de retroalimentación para que los niños puedan reflexionar sobre sus emociones? Sí	10
¿Considera que la posibilidad de construir islas personalizadas aumentaría el interés en el juego? Sí	13
¿Le parece adecuado que el material del juego esté elaborado con un diseño similar al de una maqueta de cartón, para facilitar su construcción y manipulación? Sí	14
¿Considera que un precio de entre 15 y 50 euros sería adecuado para este juego educativo en 3D? Sí	14

Tabla 7: Orden de preferencia de criterios. Fuente: Elaboración propia.

2.1.4 RESULTADOS DE LA ENCUESTA

Imagen 30: Resultados encuesta pregunta 1. Fuente: elaboración propia.

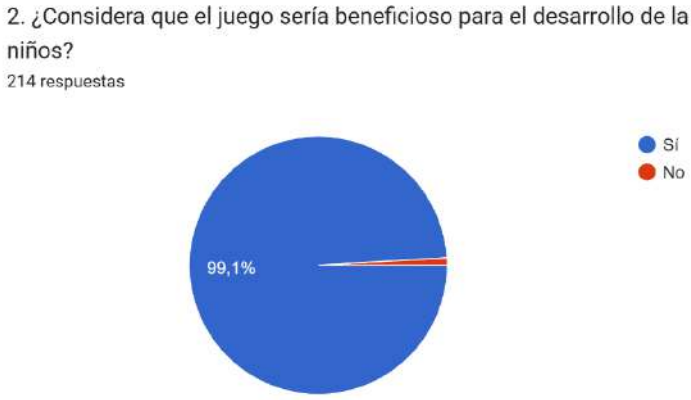


Imagen 31: Resultados encuesta pregunta 2. Fuente: elaboración propia.

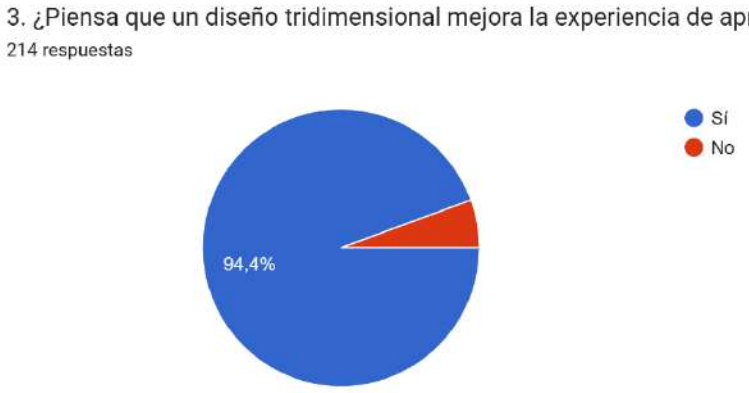


Imagen 32: Resultados encuesta pregunta 3. Fuente: elaboración propia.

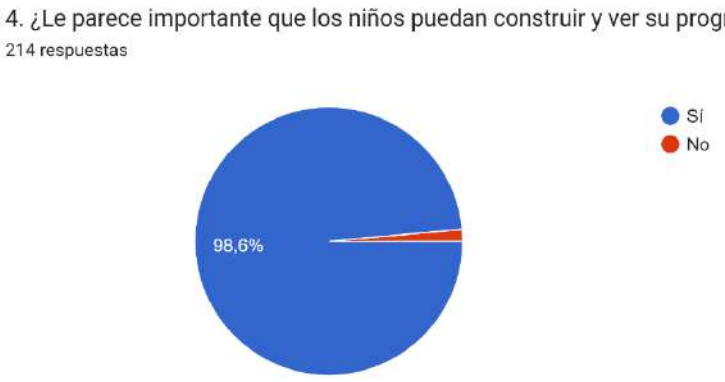


Imagen 33: Resultados encuesta pregunta 4. Fuente: elaboración propia.

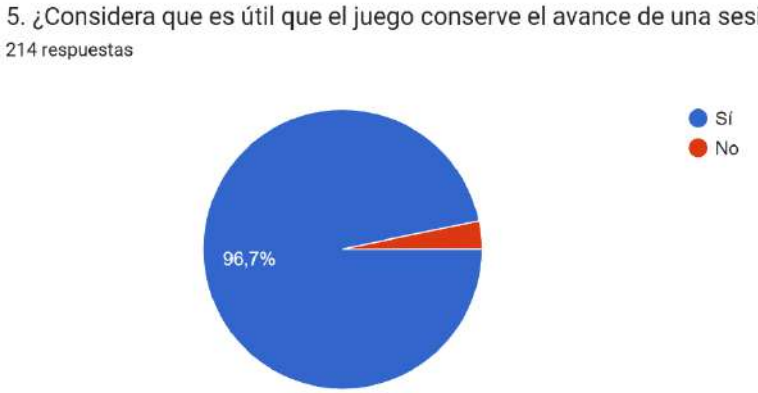


Imagen 34: Resultados encuesta pregunta 5. Fuente: elaboración propia.

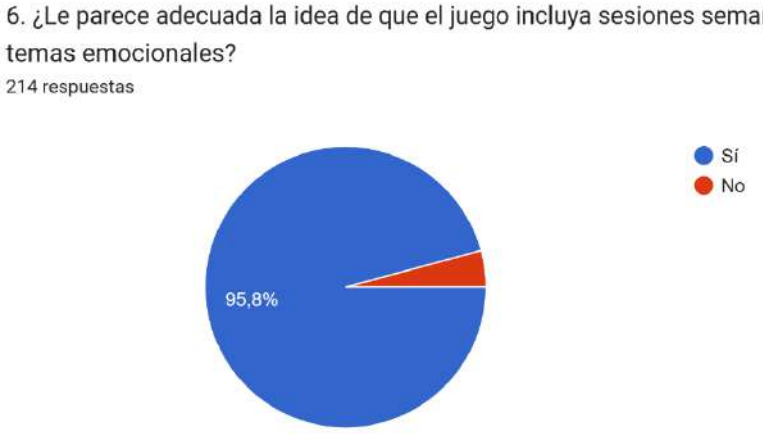


Imagen 35: Resultados encuesta pregunta 6. Fuente: elaboración propia.

Imagen 36: Resultados encuesta pregunta 7. Fuente: elaboración propia.

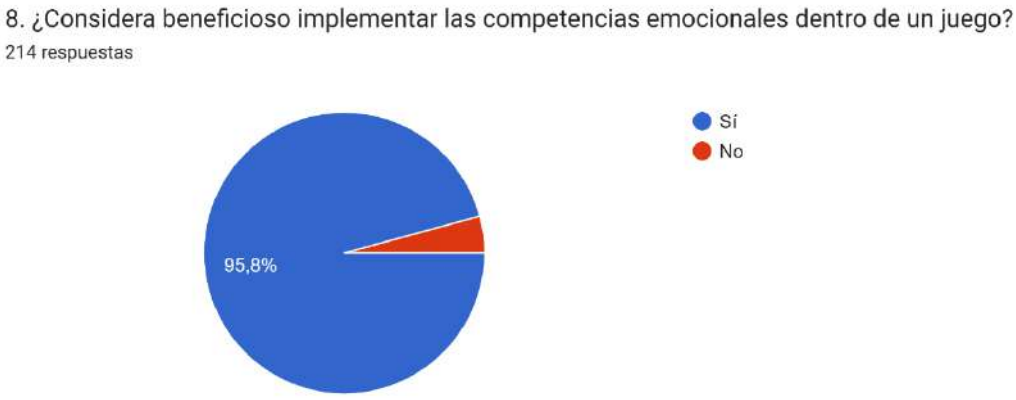


Imagen 37: Resultados encuesta pregunta 8. Fuente: elaboración propia.

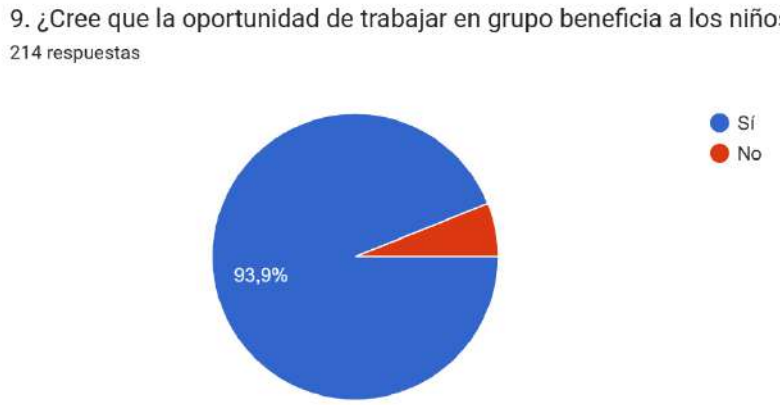


Imagen 38: Resultados encuesta pregunta 9. Fuente: elaboración propia.

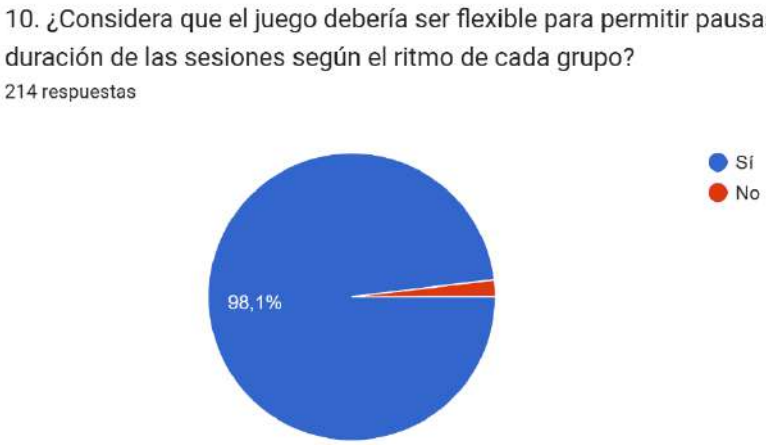


Imagen 39: Resultados encuesta pregunta 10. Fuente: elaboración propia.

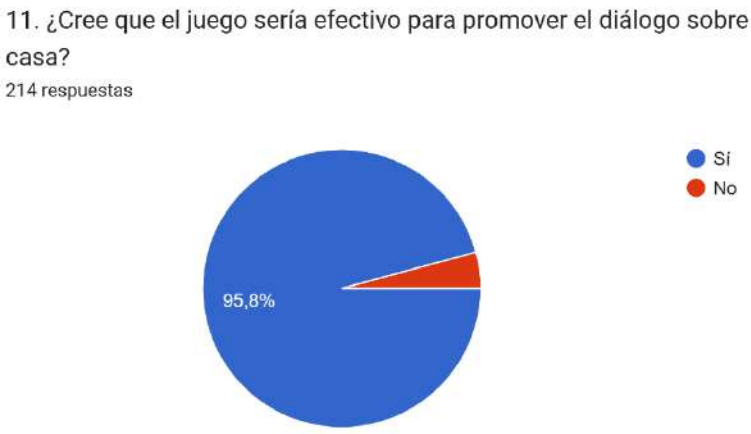


Imagen 40: Resultados encuesta pregunta 11. Fuente: elaboración propia.

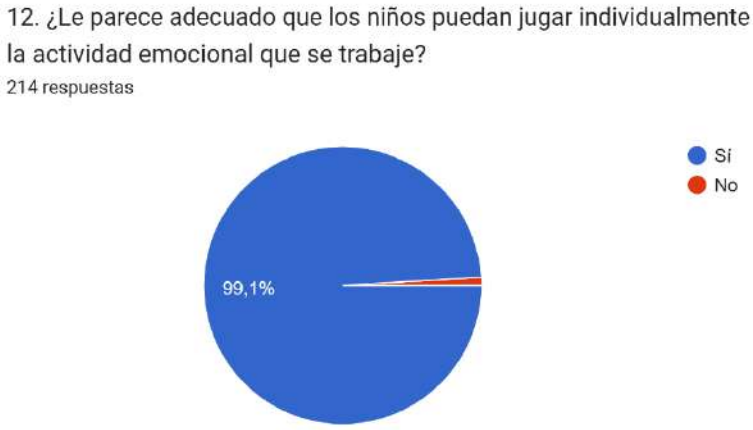


Imagen 41: Resultados encuesta pregunta 12. Fuente: elaboración propia.

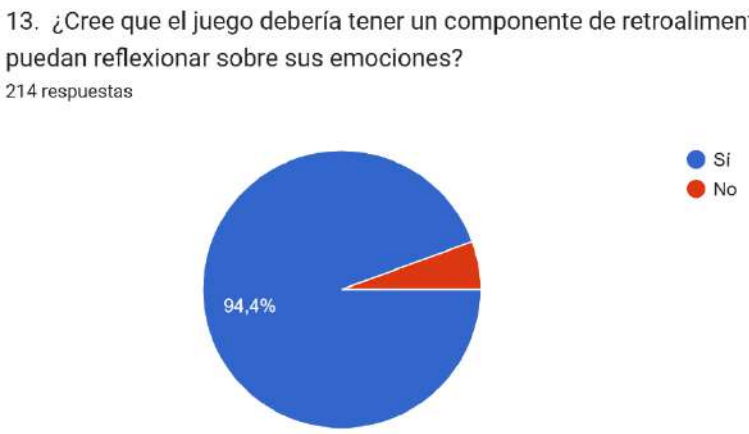


Imagen 42: Resultados encuesta pregunta 13. Fuente: elaboración propia.

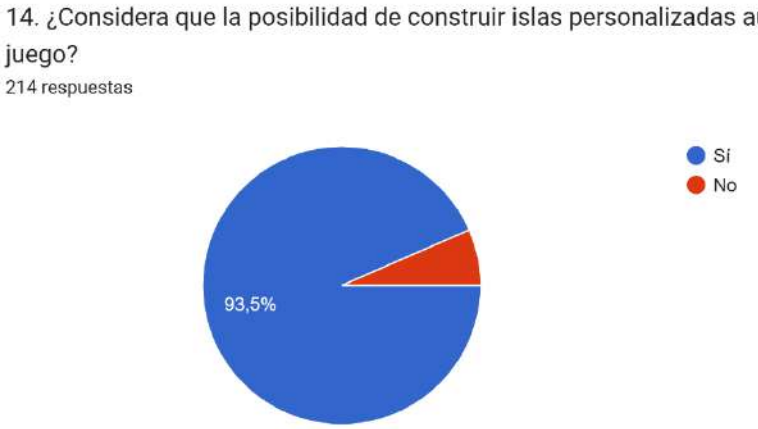


Imagen 43: Resultados encuesta pregunta 14. Fuente: elaboración propia.

Imagen 44: Resultados encuesta pregunta 15. Fuente: elaboración propia.

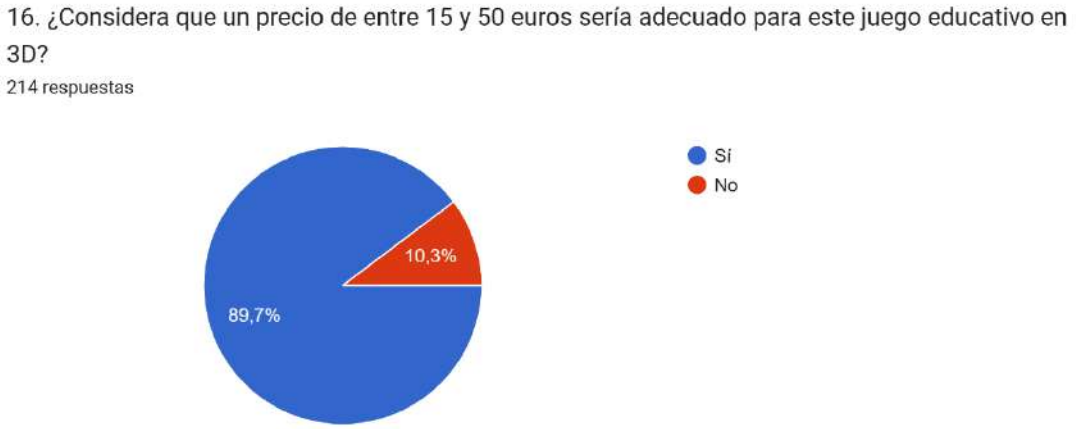


Imagen 45: Resultados encuesta pregunta 16. Fuente: elaboración propia.

2.1.5 CONCLUSIÓN

Gracias a la realización de la encuesta y a los resultados obtenidos, se pudo centrar el diseño en una idea más concreta. La mayoría de los encuestados consideraron la relevancia que tiene la inteligencia emocional y que la idea de implementar el juego en las instituciones educativas sería una herramienta efectiva para abordar el problema.

En cuanto al diseño del juego, la gran parte de los encuestados coincidieron en la eficiencia de fabricar un juego tridimensional, ya que mejoraría la motivación de los niños y daría un enfoque de aprendizaje distinto. Por otro lado, la conservación de la partida entre sesiones fue considerado crucial para proporcionar a los niños una rutina, además de fomentar su compromiso con el juego. En cuanto a las sesiones semanales de 1-2 horas, la mayor parte coincidió en que es un formato adecuado, aunque hubo bastantes encuestados que lo consideraron insuficiente.

Otros criterios que fueron considerados importantes, aunque con una prioridad inferior a los mencionados fueron: el precio adecuado, la idea de la construcción de “islas” a medida que los niños progresaban y que el juego tuviese una fácil manipulación.

2.2 ANEXO B. CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

2.2.1 OBJETIVO

Desarrollo de la inteligencia emocional en niños de educación primaria que cursen el tercer ciclo (10-12 años).

2.2.2 ESTRUCTURA

El desarrollo del juego es a través de actividades que permiten a los niños construir edificios. Cada edificio representa una competencia emocional.

2.2.3 DINÁMICA DEL JUEGO

- El desarrollo del juego es supervisado por un profesional de la salud mental, presentando actividades individuales y grupales (la mayor parte de las actividades se desarrollarán de forma grupal, para fomentar el trabajo en grupo y aumentar el nivel de confianza entre los niños, por otra parte algunas actividades aunque son grupales, cada niño deberá trabajar individualmente en lo que se le dicte o proponga en dicha actividad, el psicólogo será el que determine el desarrollo individual de cada niño).
- Para la realización de las actividades dentro de cada competencia se seguirá el orden establecido.
- Se proporcionarán 3 juegos por clase (para que todos puedan participar en la construcción), por lo que los niños se dividirán en grupos de entre 8-10 para la construcción de la ciudad emocional y así fomentar el trabajo colaborativo. De cada edificio, cada grupo ganará unas piezas determinadas para construir los edificios de manera conjunta.
- Cada vez que se complete una actividad, el psicólogo se encargará de dar a los grupos las piezas que considere para la construcción de cada edificio de la “Ciudad Emocional”.

2.2.4 COMPETENCIAS EMOCIONALES TRABAJADAS

Para el satisfactorio desarrollo de la inteligencia emocional, es clave trabajar las siguientes competencias emocionales:

- **Conciencia emocional:** Ser conscientes de nuestros sentimientos y el de los demás.
- **Regulación emocional:** Saber actuar de manera sana a situaciones emocionales intensas.
- **Autonomía emocional:** Ser independientes emocionalmente y tener un buen autoconcepto.
- **Habilidades socioemocionales:** Saber manejar todo tipo de situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva.
- **Habilidades de vida y bienestar:** Ser capaces de superar las dificultades que se nos presenten mediante herramientas que nos faciliten a llevar un estilo de vida sano y balanceado.

De cada competencia, se desarrollarán 5 actividades que los niños deben completar.

2.2.5 MECÁNICA DEL JUEGO

- **Inicio:** El psicólogo encargado del desarrollo del juego se encargará de explicar a los niños las instrucciones y los objetivos de este.
- **Dinámica de las actividades:** El juego se desarrollará a lo largo de las 5 competencias, una vez completada la primera se pasará a la segunda y así sucesivamente hasta completar la quinta. Dentro de cada competencia, los niños avanzarán progresivamente a medida que vayan completando las actividades propuestas. Las actividades serán supervisadas en todo momento por el psicólogo, y una vez finalizadas, se realizará una reflexión grupal para consolidar lo aprendido.
- **Recompensa y construcción:** Cada vez que se complete una actividad, se les otorgará a los niños piezas para la construcción del

edificio de la competencia en la que se encuentren, para así poder completar todos los edificios de la "Ciudad Emocional". Los edificios serán representaciones físicas de las competencias emocionales:

  - **Observatorio (Conciencia Emocional):** Refleja la introspección interna y externa.
  - **Piso de las emociones (Regulación Emocional):** Su construcción asimétrica representa la variedad de emociones y su conexión.
  - **Torre (Autonomía Emocional):** Refleja la fortaleza y confianza de uno mismo.
  - **Plaza (Habilidades Socioemocionales):** Se encuentra en el centro representando la conexión e interacción de uno mismo con el resto.
  - **Jardín (Habilidades de Vida y Bienestar):** Simboliza el bienestar y crecimiento personal.

- **Finalización del juego:** Una vez se completen las actividades propuestas para cada competencia, la ciudad emocional estará construida.

2.2.6 MATERIALES DEL JUEGO

1. **Tableros base:** 5 bases de 32x32 conectores tipo Lego, donde se construirán los edificios.
2. **Piezas tridimensionales:** Piezas tipo Lego que formarán cada edificio.
3. **Instrucciones de montaje:** Se explicará de forma intuitiva y detallada la construcción de la ciudad emocional paso a paso.
4. **Cuaderno emocional:** Cuaderno donde los niños puedan recopilar la información necesaria de cada actividad o poder realizar cualquier ejercicio propuesto en ella.
5. **Manual para el psicólogo:** Guía con explicaciones de las competencias, actividades e instrucciones del juego.

2.2.7 ACTIVIDADES POR COMPETENCIA

Conciencia emocional: ¿Quién soy?

1. ¿Qué siento?
    - *El cofre de las emociones.*
2. ¿Cómo soy?
    - *Tirar y recoger la pelota.*
3. Cada día siento emociones distintas
    - *Adivina la emoción.*
4. Puedo mejorar
    - *El juego de la pelota.*
5. ¿Cómo me ven el resto?
    - *Tarjeta secreta.*

Regulación emocional: Manejo mis emociones

1. Las emociones son poderosas
    - *Las familias de emociones.*
2. Las emociones nos ayudan o nos perjudican
    - *Las emociones nos pueden ayudar o perjudicar.*
3. ¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?
    - *Cada cual tiene sus estrategias.*
4. Manejo las emociones
    - *Controlando la preocupación.*
5. Aprendo a relajarme
    - *Visualizando vivencias.*

Autonomía emocional: Me gusta cómo soy

1. Soy optimista
    - *Los pensamientos negativos a la papelera.*
2. Confío en mí
    - *¿Qué soy yo?*

3. Soy capaz
    - *Superando dificultades.*
4. Tengo mi opinión
    - *NO y NO.*
5. Yo decido
    - *Soy capaz de decidir.*

Habilidades socioemocionales: Me relaciono con los demás

1. Te escucho
    - *El juego de no oír.*
2. Te comprendo
    - *El resto de las personas también sienten.*
3. Lo hacemos juntos
    - *Alumnos ayudantes.*
4. Eso no me gusta
    - *Mejoro con la crítica del resto de las personas.*
5. Expreso mi opinión de forma adecuada
    - *Convence.*

Habilidades de vida y bienestar: Me preparo para la vida

1. Tengo derecho a soñar
    - *Soñar en grupo.*
2. Hábito de trabajo
    - *¡Vamos a trabajar!*
3. Hábitos saludables
    - *Desayuno saludable.*
4. Organización del tiempo
    - *Analizo mi tiempo.*
5. Hábito de dar y recibir ayuda
    - *El tesoro de mano en mano.*

2.2.8 EJECUCIÓN

- **Sesiones semanales:** El propósito del juego es que se desarrolle a lo largo del curso escolar. La duración del curso es aproximadamente de 9 meses, por lo que la duración de cada competencia será aproximadamente de 6 semanas, donde habrá tiempo para posibles adaptaciones, pausas por días festivos y un tiempo adicional para la continua revisión del progreso.
- **Reutilización:** El juego se usará cada curso escolar.

2.2.9 DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

2.2.9.1 INTRODUCCIÓN

Los materiales necesarios para la realización de las actividades serán:

- Material escolar que dispongan los alumnos.
- Materiales que el psicólogo pedirá a los alumnos que lleven a clase.
- Material incluido en el cuaderno emocional.
- Material proporcionado por el psicólogo.

2.2.9.2 CONCIENCIA EMOCIONAL

2.2.9.2.1 EL COFRE DE LAS EMOCIONES

Objetivos

- Aprender a valorarse a uno mismo.
- Conocer nuestros sentimientos y los de los demás.

Metodología

Los niños formarán un círculo, sentados en el suelo. Durante tres minutos, el psicólogo les dirá que piensen en situaciones en las que hayan sentido alegría, tristeza, miedo o rabia.

Una vez se haya realizado esto, se escogerán tres o cuatro voluntarios (el psicólogo considerará la decisión), a quiénes se les taparán los ojos con un antifaz. Los voluntarios deberán sacar del cofre de las emociones una carta. Cuando tengan la carta, se les dará un par de minutos para que piensen en cómo van a representar al resto la emoción que les ha tocado.

Cuando lo hayan pensado, representarán (individualmente) ante el grupo la emoción. Una vez representada la emoción, se realizará una reflexión conjunta y el supervisor les hará estas preguntas:

- Para la misma emoción, ¿habéis pensado en otra situación?
- La situación representada, ¿os ha causado la misma emoción que a vuestro compañero?

Se escribirán tanto las situaciones vividas como las emociones sentidas en la pizarra.

Una vez que todos los voluntarios hayan finalizado la representación, se reflexionará grupalmente y el psicólogo realizará algunas preguntas para facilitar el debate y fomentar la participación grupal:

- ¿Podemos sentir la misma emoción en distintas situaciones?
- ¿Podemos sentir lo mismo en situaciones similares?
- ¿Hemos aprendido algo nuevo con respecto a las emociones?

Una vez finalizada la actividad, los alumnos podrán escribir en su cuaderno todo lo que hayan aprendido.

Materiales

- Pizarra
- Rotulador / Tiza
- Antifaz
- Tarjetas de emociones (alegría, tristeza, rabia y miedo)
- Cofre de emociones
- Cuaderno emocional

Duración

Aproximadamente 50 minutos.

Consejos

Para facilitar a los voluntarios la representación de las emociones, se les presentará algunos ejemplos de situaciones.

2.2.9.2.2 TIRAR Y RECOGER LA PELOTA

Objetivos

- Aprender a valorarse a uno mismo.
- Confiar en las propias capacidades.
- Valorar las cualidades de uno mismo.
- Conocer nuestros gustos.
- Conocer los gustos de los demás.

Metodología

El psicólogo mencionará varios temas (aficiones, cualidades positivas, juegos, hobbies, capacidades…). Posteriormente los niños escribirán en su cuaderno su información con respecto a cada ámbito.

Una vez realizado esto, tanto el psicólogo como los niños se dispondrán en círculo. El psicólogo dirá un tema y pasará una pelota a un niño. El que reciba la pelota debe de leer en voz alta lo que haya escrito y pasará la pelota a otra persona, y así sucesivamente.

Materiales

- Cuaderno emocional
- Lápiz / Bolígrafo
- Pelota

Duración

Aproximadamente 60 minutos.

Consejos

Para facilitar el desarrollo del juego es recomendable que la pelota se pase lo más rápido posible.

2.2.9.2.3 ADIVINA LA EMOCIÓN

Objetivos

- Saber que sentimos en cada momento.
- Conocer los gustos personales y los del resto de personas.

Metodología

Se dividirá a los niños en grupos de cuatro o cinco. Una vez definidos los grupos, el psicólogo entregará una tarjeta a cada grupo que contenga una emoción (alegría, tristeza, rabia y miedo). Se les proporcionará entre 15 o 20 minutos para que preparen una representación por medio de mímica.

Una vez pasado el tiempo, cada grupo representará la emoción que les haya tocado. Los niños podrán utilizar material complementario para la representación, siempre y cuando este no contenga palabras.

Cuando cada grupo haya expuesto, el resto deberá debatir para adivinar la emoción representada.

Materiales

- Tarjetas de emociones
- Material complementario
- Cuaderno emocional

Duración

Aproximadamente 60 minutos.

Consejos

Si alguna emoción no es adivinada, el psicólogo podrá ayudarlos mediante sugerencias o preguntas.

2.2.9.2.4 EL JUEGO DE LA PELOTA

Objetivos

- Respetar las cualidades ajenas.
- Aprender a expresar necesidades/deseos.
- Conocer las cualidades del resto.

Metodología

Los niños se dispondrán en círculo. Se le dará una pelota a uno de ellos, y este se la pasará a otro compañero diciendo: “Me gusta cuando haces……, pero me molesta cuando haces……Así, todos conocerán lo que les gusta del prójimo y lo que al resto molesta que hagan.

Una vez finalizada la actividad, los alumnos podrán escribir en su cuaderno todo lo que hayan aprendido.

Materiales

- Pelota
- Cuaderno emocional

Duración

Aproximadamente 20 minutos.

Consejos

Para facilitar el desarrollo del juego el supervisor puede comenzar el ejercicio, mencionando que los comentarios deben realizarse con respeto sin herir los sentimientos del otro.

2.2.9.2.5 TARJETA SECRETA

Objetivos

- Valorarse a uno mismo.
- Confiar en nuestras capacidades.
- Valorar y respetar las cualidades del resto.

Metodología

En una bolsa, el psicólogo meterá papeles con los nombres de todos los niños. Estos deberán coger uno (que no sea el suyo) y le escribirán una nota a la persona que les haya tocado. En su cuaderno deberán copiar las siguientes preguntas (dictadas por el psicólogo):

- ¿Qué es lo que más te gusta de él/ella?
- ¿Qué cosas crees que hace bien?
- Escribe algo por lo que estes orgulloso de él/ella.

Una vez copiadas, deberán responder a las preguntas y posteriormente arrancar la página y doblarla por la mitad. Además, deberán escribir para quién es la nota y de parte de quién es. Cuando todos hayan acabado, el psicólogo recogerá las notas y se las dará al destinatario. Una vez que todos tengan su nota, uno a uno, deberán leerla en voz alta, y dar tiempo al alumno si lo desea poder hablar con la persona que le ha mandado la nota para comentarla juntos.

Materiales

- Cuaderno emocional
- Lápiz / Bolígrafo
- Bolsa
- Papeles con los nombres

Duración

Aproximadamente 50 minutos.

2.2.9.3 REGULACIÓN EMOCIONAL

2.2.9.3.1 LAS FAMILIAS DE EMOCIONES

Objetivos

- Conocer las intensidades y expresiones de las emociones básicas.
- Aprender a identificar las emociones.

Metodología

El psicólogo se encargará de realizar grupos de 4 personas, y a cada grupo le dará un juego de cartas. Cada grupo deberá seguir las normas de las cartas de las familias. Cada juego se compone de 24 cartas, en total hay 8 familias. Los grupos deben formar familias. En cada carta se pone cuantas personas tiene cada familia de emociones.

Una vez se repartan todas las cartas, el que se encuentre a la derecha del que ha repartido las cartas comenzará el juego, y podrá pedir a cualquier jugador las cartas que necesite para formar una familia. Para formar una familia deberá tener en su poder alguna carta de dicha familia. Si acierta lo que ha pedido, el jugador puede seguir pidiendo hasta que falle. Cuando falle, será el turno de la última persona a la que le haya pedido una carta y esta continuará.

Cuando se termina una familia, se colocará en la mesa y una vez terminadas todas las familias, ganará la persona que haya conseguido más cartas (no quien haya formado más familias).

Las familias de emociones que se trabajarán son: alegría, miedo, tristeza, amor, enfado, sorpresa, odio y vergüenza. Las emociones dentro de cada familia tendrán el mismo color, por ejemplo, las emociones dentro del miedo serán moradas.

Las subemociones de cada emoción son:

- Alegría: entusiasmo, diversión, euforia.
- Miedo: pánico, ansiedad, angustia.

- Tristeza: melancolía, frustración, nostalgia.
- Amor: cariño, afecto, apego.
- Enfado: rabia, resentimiento, irritación.
- Sorpresa: asombro, curiosidad, fascinación.
- Odio: rencor, venganza, rechazo.
- Vergüenza: timidez, inseguridad, humillación.

Materiales

- Cartas de familias de emociones.
- Cuaderno emocional

Duración

Aproximadamente 30 minutos.

Consejos

Para que el juego se desarrolle satisfactoriamente, antes de comenzar, el psicólogo explicará brevemente las emociones y las subemociones que se van a trabajar, así los niños podrán comentar entre ellos que subemociones creen que pertenecen a cada emoción y así clarificar antes de comenzar cuales son las subemociones pertenecientes a cada familia.

2.2.9.3.2 LAS EMOCIONES NOS PUEDEN AYUDAR O PERJUDICAR

Objetivos

- Analizar los aspectos negativos y positivos de las emociones.
- Aprender los distintos grados de las emociones.

Metodología

El psicólogo escribirá en la pizarra las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, enfado, amor, odio, sorpresa y vergüenza. Se crearán ocho grupos y a cada uno se le adjudicará una emoción. Cada grupo deberá conocer las intensidades de la emoción que le hayan asignado y la escribirán en su

cuaderno. Una vez las hayan escrito, deberán escribir tanto las expresiones saludables como las negativas de la emoción.

Por ejemplo: si a un grupo le asignan la tristeza, escribirán las siguientes intensidades: pena, melancolía, depresión, desesperanza, soledad, disgusto…

En cuanto a la expresión de la tristeza, es beneficioso hablarle a alguien sobre ella, escribir lo que se siente, dibujarla…Algunas expresiones dañinas pueden ser encerrarse en uno mismo, no expresar lo que sentimos, consumir drogas, beber alcohol, suicidarse, autolesionarse…

Materiales

- Cuaderno emocional
- Lápiz / Bolígrafo
- Pizarra

Duración

Aproximadamente 60 minutos.

Consejos

El ejercicio se puede repetir las veces que se consideren, intercambiando las emociones entre grupos.

2.2.9.3.3 CADA CUAL TIENE SUS ESTRATEGIAS

Objetivos

- Aprender a identificar y controlar las emociones.
- Afrontar las situaciones difíciles de manera sana.
- Aprender estrategias para controlar emociones.
- Conocer las estrategias de los demás.

Metodología

El psicólogo explicará la emoción que van a trabajar. Cada niño escribirá qué es lo que hace para sentirse mejor cuando sienten esa emoción y escribirán en el cuaderno hojas las estrategias que utilizan.

Una vez que todos hayan completado lo pedido, se escribirán en la pizarra las estrategias propuestas. Los niños saldrán de uno en uno y escogerán las estrategias que consideren adecuadas para manejar esa emoción (escritas por ellos o por sus compañeros) y las escribirán en su cuaderno. Finalmente, comentarán las estrategias elegidas.

Materiales

- Cuaderno emocional
- Lápiz / Bolígrafo

Duración

Aproximadamente 60 minutos.

Consejos

El psicólogo mencionará la existencia de muchas estrategias y que no todas funcionan por igual para cada persona.

2.2.9.3.4 CONTROLANDO LA PREOCUPACIÓN

Objetivos

- Identificar y controlar las emociones de uno mismo.
- Aprender a afrontar situaciones complicadas.
- Conocer varias estrategias para controlar las emociones.

Metodología

En este ejercicio se trabajará la ansiedad. Una vez que el psicólogo comente que se trabajará dicha emoción, comunicará a los alumnos que escriban en su

cuaderno de la manera más detallada posible lo que les haya preocupado últimamente o les preocupe. Después los alumnos leerán lo que hayan escrito y tendrán que subrayar las frases que estén relacionadas con recuerdos y que borren las que han usado para explicar el problema. Suelen utilizar: además, entonces, seguramente, siempre, pero, nunca…

Una vez se haya conseguido esto, se identificará el problema que produce la ansiedad. Cuando se identifique, tienen que pensar para después escribir lo que le dirían a un amigo que les cuente el mismo problema. Posiblemente comentarán cosas positivas para animar a su amigo, cosas que serán reales. Estas cosas le ayudarán a tener un pensamiento más positivo.

Materiales

- Cuaderno emocional
- Lápiz / Bolígrafo

Duración

Aproximadamente 60 minutos.

Consejos

Se recomienda que el juego se realice en dos sesiones, para que los niños aprendan que con el paso del tiempo se reduce la tensión que genera recordar el problema.

2.2.9.3.5 VISUALIZANDO VIVENCIAS

Objetivos

- Aprender a controlar las emociones.
- Integrar la visión corporal propia.
- Obtener situaciones tranquilizantes mediante la relajación.

Metodología

Los niños deberán coger aire profundamente con los ojos cerrados. Mientras, el psicólogo les dirá que piensen en alguna emoción que les haya hecho daño (enfado, odio, vergüenza, asco…). Al cabo de unos minutos, visualizarán en su mente alguna situación donde hayan sentido esa emoción y deberán pensar en cómo la regularían (jugando, abrazando a un amigo, pidiendo perdón…).

Una vez hayan finalizado, el psicólogo realizará las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Os habéis sentido mejor al haber podido regular la emoción?
- ¿Habéis sacado alguna conclusión?

Con estas preguntas, se busca que los alumnos reflexionen entre todos, conociendo las opiniones y sentimientos de los demás.

Una vez que hayan reflexionado y debatido entre todos, los alumnos escribirán en su cuaderno las reflexiones, ideas y el aprendizaje de la actividad.

Materiales

- Aula (Ambiente tranquilo)
- Cuaderno emocional

Duración

Aproximadamente 30 minutos.

Consejos

Si algún alumno no consigue visualizar alguna manera de regular la emoción que ha sentido, el psicólogo intentará que el resto de los compañeros lo ayuden, proponiendo ideas entre todos.

2.2.9.4 AUTONOMÍA EMOCIONAL

2.2.9.4.1 LAS PENSAMIENTOS NEGATIVOS A LA PAPELERA

Objetivos

- Aceptar como somos y aumentar nuestra autoestima.
- Intentar convertir los pensamientos negativos en positivos.
- Aprender a interrumpir los pensamientos negativos.

Metodología

Los niños deberán escribir en su cuaderno los mensajes negativos que les han dicho gente de su entorno (padres, profesores, amigos, familiares…). Una vez que tengan los pensamientos escritos, convertirán los mensajes en positivos. Para facilitar la actividad, los niños contarán con ejemplos en el cuaderno. Cuando hayan convertido los mensajes, tacharán la parte de los mensajes negativos y guardarán los mensajes positivos en el cuaderno centrándose en ellos.

Materiales

- Cuaderno emocional
- Lápiz / Bolígrafo

Duración

Aproximadamente 45 minutos.

Consejos

Para que el juego se pueda realizar con facilidad, es probable que los niños tengan dificultades para convertir los mensajes negativos en positivos, por lo que el psicólogo deberá ayudarles en caso de que sea necesario.

2.2.9.4.2 ¿QUÉ SOY YO?

Objetivos

- Aumentar la confianza y comunicación del grupo.
- Ver el lado positivo del resto de compañeros.
- Hacer que los demás se sientan valorados.
- Reforzar la visión positiva de uno mismo.

Metodología

El psicólogo dividirá a los niños en grupos de cinco. Cuando los grupos estén formados, el psicólogo pedirá a los integrantes de cada grupo que piensen en un símbolo (imagen) para cada uno de sus compañeros de equipo. La idea es que los símbolos escogidos representen el carácter de las personas del grupo, y deberán razonar en positivo la elección.

Por ejemplo:

- Una rosa, porque eres majo y guapo.
- Una luna, porque en situaciones difíciles actúas como la luna en la noche iluminando la oscuridad.
- Un perro, porque eres cariñoso y leal.
- Una montaña, porque eres fuerte y siempre estás firme, aunque tengas problemas
- Un río, porque ayudas a que las cosas fluyan mejor para todos
- ……

Se le concederá a cada grupo unos minutos para pensar en los símbolos que escogerán para sus compañeros. Una vez hayan acabado, a cada miembro se le dirán los símbolos y mensajes que lo caracterizan y este los apuntará en su cuaderno.

Cuando todos los niños hayan comentado los símbolos y mensajes, entre todos se comparará lo que se le ha dicho a cada alumno con la visión que tiene el de

sí mismo: cada uno se preguntará si está de acuerdo, si alguna vez le habían dicho algo parecido…

Materiales

- Cuaderno emocional
- Lápiz / Bolígrafo

Duración

Aproximadamente 60 minutos.

Consejos

Los símbolos elegidos sólo pueden representar características positivas y verdaderas.

2.2.9.4.3 SUPERANDO DIFICULTADES

Objetivos

- Mejorar la capacidad de atravesar situaciones complicadas.
- Conocer las capacidades y limitaciones de uno mismo.
- Considerar las dificultades como una oportunidad de mejora.
- Ser menos exigente y más flexible con uno mismo.
- No focalizarse únicamente en los fracasos.

Metodología

Los niños deberán escribir en su cuaderno las cosas que creen que hacen bien, aquellas en las que tienen dificultades y los pasos que consideran que deben hacer para mejorar en relación con sus amigos, su familia y en la escuela. Cuando tengan todo, deberán asumir un compromiso para cada situación y lo escribirán.

Materiales

- Cuaderno emocional
- Lápiz / Bolígrafo

Duración

Aproximadamente 40 minutos.

Consejos

A lo largo del curso, el psicólogo hablará sobre los compromisos adquiridos y hará un seguimiento de estos hasta que se cumplan. Cuando un alumno logre un objetivo propuesto, el psicólogo le reconocerá su esfuerzo, ya que el verdadero objetivo al final de todo esto es superar las limitaciones y esforzarse, no ser perfecto.

2.2.9.4.4 NO Y NO

Objetivos

- Aprender a decir no.
- Conocer los aspectos positivos de decir no.
- Saber cómo tomar las decisiones correctas.

Metodología

El psicólogo describirá a los alumnos una serie de situaciones para que las analicen. Por ejemplo (a modo de ficha):

“Aitor, el amigo de Ander, ha traído de casa, un paquete de tabaco. Aitor quiere que Ander también fume. ¿Qué debe decidir Ander?”

1. ¿Cuáles son las opciones de Ander?.....
2. ¿De qué forma puede decirle Ander a Aitor que no?.....
3. Piensa que eres Ander, ¿qué querrían tu madre y tu padre que hicieras?.....
4. Ponte en el lugar de Ander y di qué pasó:
    - Opción: .....
    - Lo que podría pasar: .....

Habrá varias respuestas. He aquí algunos ejemplos:

1.
   - Aceptar lo que le pide Aitor, aunque no está bien
   - Decirle que no y explicarle por qué
   - Proponerle otra alternativa
   - Pedirle ayuda a un adulto si no sabe que hacer
2.
   - “No quiero hacerlo, no me parece bien”
   - “No es bueno para la salud”
   - “Podemos hacer otra cosa que no sea mala para nosotros”
   - “Yo no quiero hacerlo, pero tu haz lo que creas”
3.
   - Que tomara una decisión responsable
   - Que dijese que no si no me parece correcto
   - Que pensara en las consecuencias negativas
   - Que cuidara de mí mismo y no hiciera nada para encajar
4.
   - **OPCIÓN:** No hice lo que me pidió Aitor
   - **Lo que podría pasar:** Aitor se enfadó al principio, pero luego lo entendió. Me sentí bien conmigo mismo y mis padres estuvieron orgullosos de mí.

Otras situaciones:

- Tienes que estudiar y tus amigos vienen a intentar convencerte para que salgas a la calle a jugar.
- Tus amigos te dicen “no hagas caso a tu madre” y se ríen de ti porque dicen que haces cosas de niños.
- Unas personas conocidas o desconocidas intentan convencerte para que pruebes una bebida alcohólica.
- Unos amigos te proponen ir a unos recreativos, en lugar de ir a clase.
- Tus amigos te presionan para que te vistas como ellos

Los niños se irán turnando para dar respuestas para ayudar a Ander o para otras situaciones que se representen. La situación que escojan deberán apuntarla en el cuaderno y seguir el ejemplo dispuesto para completar la actividad. Cuando finalice la actividad, los alumnos firmarán en su cuaderno un compromiso, donde se comprometan a decir "no" cuando quieran o lo necesiten.

Materiales

- Cuaderno emocional
- Lápiz / Bolígrafo

Duración

Aproximadamente 60 minutos.

Consejos

El psicólogo aprovechará para explicar las diferencias entre las distintas respuestas que puede utilizar Ander (firme, no tan firme, agresiva) comentando las ventajas de usar una respuesta más firme, donde ambas personas no tienen por qué dejar de ser amigos porque una no quiera hacer algo. Además, es conveniente que los niños reflexiones sobre las consecuencias de esta actividad, y que nadie más que ellos son los responsables de sus actos.

2.2.9.4.5 SOY CAPAZ DE DECIDIR

Objetivos

- Darse cuenta de lo importante que es decir "no".
- Saber cómo tomar las decisiones correctas.

Metodología

Los niños deben contestar las siguientes preguntas en su cuaderno (las cuales les ayudara a tomar decisiones):

- Piensa: ¿Cuál es la situación que me preocupa?
- Piensa: ¿Qué decisión puedo tomar?
- Piensa: ¿Cuáles son las opciones?
- Piensa: ¿Qué puede pasar? Consecuencias.
- Piensa: ¿Qué es lo más importante para mí?
- Piensa: ¿Qué es importante para las personas que me quieren?
- Mi decisión final ha sido: …….
- Piensa: ¿Qué he aprendido?

Materiales

- Cuaderno emocional
- Lápiz / Bolígrafo

Duración

Aproximadamente 40 minutos.

Consejos

Los niños deberán trabajar inicialmente de manera individual; después, el ejercicio se trabajará en grupos pequeños donde cada uno dirá su opinión y escuchará la del resto.

2.2.9.5 HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

2.2.9.5.1 EL JUEGO DE NO OÍR

Objetivos

- Conocer las razones por las que ser un buen oyente.
- Experimentar las dificultades que tiene la comunicación unidireccional y destacar lo importante que es la escucha.
- Distinguir las buenas y malas actitudes del oyente.
- Mejorar la eficacia de la comunicación no verbal.

Metodología

La clase se dividirá en dos grupos. Una mitad se quedará dentro del aula, y la otra mitad saldrá de esta. El psicólogo pedirá al grupo que se ha quedado dentro que piensen en una historia que luego deberán contar a los compañeros que han salido del aula. A los compañeros que están fuera del aula, el psicólogo les dirá que cuando vuelvan a entrar un compañero les contará una historia pero que deben hacer como que no le hacen caso (mirando para otro lado, bostezando, mirando el reloj…). Los alumnos que estén dentro no sabrán lo que harán los de fuera.

Una vez que los niños que se hayan quedado dentro hayan terminado de pensar la historia, los que estén fuera entrarán y se formarán parejas con los de dentro. Cuando se formen las parejas, los que se hayan quedado dentro le contarán la historia a los que hayan salido (ambas partes cumplirán su papel). Cuando finalice la actividad, reflexionaremos sobre cómo se han sentido aquellos que han contado la historia.

Para terminar, en pequeños grupos se hará un listado con las normas de la escucha activa que luego se colgará en clase.

Los alumnos deberán apuntar en su cuaderno las pautas de escucha activa y describir como se han sentido después de realizar la actividad.

Materiales

- Cuaderno emocional
- Lápiz / Bolígrafo

Duración

Aproximadamente 60 minutos.

Consejos

El psicólogo debe intentar que el grupo que haya salido este el menor tiempo

posible fuera de clase; para ello, deberá explicar las normas a los alumnos que estén dentro con la mayor claridad y brevedad posible. Algunas pautas de escucha activan pueden ser:

- Mirar a los ojos a la persona a la que hables y mirar a quien nos esté escuchando.
- Mostrar una actitud positiva al compañero al que nos dirigimos.
- No interrumpir ni juzgar a la persona que nos hable.
- Si no comprendemos algo, preguntar a la persona para comprender lo que nos dice.
- Se pueden dar opiniones propias, siempre y cuando se respeten los puntos comentados anteriormente.

2.2.9.5.2 EL RESTO DE LAS PERSONAS TAMBIÉN SIENTEN

Objetivos

- Validar las emociones ajenas.
- Aumentar la empatía.
- Aceptar las opiniones ajenas.

Metodología

Antes de comenzar la actividad, el psicólogo preguntará a los alumnos los conocimientos que tienen sobre el tema: ¿Qué es para ti comprender a otra persona?

Una vez se haya reflexionado y debatido sobre las respuestas dadas, los alumnos escribirán en su cuaderno las respuestas que se han debatido y se crearán grupos. Cada grupo nombrará secretaria a una persona, que será la encargada de explicar lo que hayan decidido. El psicólogo mencionará las distintas situaciones y la persona secretaria de cada grupo escogerá una situación y se la dirá a sus compañeros. Una vez dicha la situación, los integrantes de forma individual, dirán que emociones pueden sentir en esas

situaciones. Los alumnos deberán redactar en la ficha todos los comentarios. Se aceptarán todos los comentarios, puesto que todos son válidos.

Una vez se haya hecho esto, los niños formarán un círculo y cada secretario de cada grupo leerá lo que su grupo haya dicho, mientras el psicólogo escribe en la pizarra todas las respuestas. Cuando acaben, el psicólogo eliminará las emociones que se repitan y aquellas que no son emociones. Después de esto, se hará una reflexión grupal para expresar que en cada situación pueden sentirse diferentes emociones.

Materiales

- Cuaderno emocional
- Lápiz / Bolígrafo
- Pizarra

Duración

Aproximadamente 60 minutos.

Consejos

La idea de este ejercicio es que los alumnos reflexionen que para una misma situación se pueden sentir diferentes emociones.

2.2.9.5.3 ALUMNOS AYUDANTES

Objetivos

- Ayudar al resto.
- Aprender a ayudarse mutuamente.
- Desarrollar actitudes de cooperación.
- Fomentar el trabajo en equipo.

Metodología

El psicólogo, les mencionará a los profesores de otras asignaturas, que deben nombrar a varios alumnos que estén dispuestos a ayudar a compañeros que presenten dificultades. Estos alumnos podrán turnarse cuando sea necesario.

Los alumnos voluntarios deberán realizar:

- Explicar el tema que ha explicado el profesor, resumirlo…
- Recordar los deberes pendientes.
- Ayudar con los deberes.
- Escuchar si tiene algún problema.
- …

Finalmente, el profesor encargado de cada ayudante valorará el trabajo realizado por las personas voluntarias de la manera que consideren (puntos positivos, recursos que consideren oportunos, …).

Materiales

- Cuaderno emocional

Duración

Durante todo el curso.

Consejos

Se debe tener en cuenta que hay algunas personas que necesiten ayuden pueden no querer recibirla, es recomendable no forzar a nadie. Es importante que los profesores acuerden previamente el “premio” que recibirán las personas que se ofrezcan voluntarias, así como cuando se turnarán, etc.

2.2.9.5.4 MEJORO CON LA CRÍTICA DEL RESTO DE PERSONAS

Objetivos

- Aprender a recibir críticas, y utilizarlas para mejorar.
- Aprender a realizar críticas constructivas.

Metodología

Esta actividad se realizará en dos sesiones. En la primera, el psicólogo explicará como tienen que rellenar la ficha. Por un lado, los alumnos preguntarán a sus padres qué es lo que podrían mejorar de su carácter o actitud. Por otro lado, deberán realizar las mismas preguntas a gente de su entorno como sus hermanos o amigos. Una vez reciban las respuestas, deberán escribirlas en la ficha.

En la segunda sesión, reflexionarán entre todos los comentarios que hayan recibido, y con ayuda del tutor, asumirán un compromiso de mejora.

Materiales

- Cuaderno emocional
- Lápiz / Bolígrafo

Duración

Dos sesiones.

Consejos

El ejercicio se puede realizar desde otra perspectiva, en este caso, la familia puede ayudar a los alumnos a completar la ficha, mencionando en qué aspectos creen que pueden mejorar.

2.2.9.5.5 CONVENCE

Objetivos

- Aprender a usar diferentes argumentos sobre un mismo tema.
- Aprender a respetar, aceptar y valorar todos los argumentos.
- Fomentar la escucha activa.

Metodología

Una semana antes del inicio de la actividad, el psicólogo propondrá diversos temas para debatir en clase (inmigración, utilizar vehículo propio o transporte público…).

Una vez propuestos diversos temas, los alumnos se pondrán de acuerdo para elegir un tema, cuando se hayan puesto de acuerdo, el supervisor definirá que postura defenderá cada uno de ellos. Se les proporcionará una semana para que puedan buscar información sobre el tema elegido y se puedan preparar una argumentación para la postura propuesta.

Cuando haya pasado la semana, la clase se dividirá según la postura que les haya tocado defender. El psicólogo seleccionará de cada parte una persona moderadora y una persona secretaria para que se encarguen de tomar nota de las actitudes de los alumnos del grupo contrario. Cuando finalice el debate, se les preguntará a las personas secretarias sobre la actitud que han tenido los componentes del grupo contrario al suyo: si se han respetado los turnos, si se han enfadado, cómo se han sentido, qué han aprendido, etc.

Materiales

- Reloj
- Cuaderno emocional

Duración

Dos sesiones (una sesión para elegir un tema y las posturas a defender, y otra sesión para el debate).

Consejos

Cada alumno tendrá 30 segundos para hablar, se puede utilizar un reloj, para que cuando finalice un turno se escuche el sonido de este. Cada vez que acabe el turno de un alumno, no podrá hablar en voz alta hasta que vuelva a ser su turno.

2.2.9.6 HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

2.2.9.6.1 SOÑAR EN GRUPO

Objetivos

- Aprender la importancia de los sueños.
- Compartir los propios sueños con el resto.

Metodología

El psicólogo hará hincapié en la importancia de visualizar los sueños y los objetivos propios. Tener claro nuestros objetivos y nuestros sueños puede ayudarnos a tener un futuro favorable.

Una vez aclarado esto, el psicólogo les dirá a los alumnos que cierren los ojos y se relajen, cuando se hayan relajado, deberán visualizar como sería su aula ideal (como sería la decoración, cuál sería su profesor, quienes estarían en su clase…); para ello, se utilizará una música relajante para favorecer los pensamientos. A los cinco minutos, cada alumno comentará al resto lo que ha visualizado y lo podrá expresar mediante un dibujo.

Materiales

- Cuaderno emocional
- Lápiz / Bolígrafo
- Rotuladores
- Música relajante

Duración

Aproximadamente 45 minutos.

Consejos

Antes de empezar la actividad, sería de vital importancia trabajar algunas técnicas de relación para dirigir al grupo y hacer que se sientan cómodos y seguros.

2.2.9.6.2 ¡VAMOS A TRABAJAR!

Objetivos

- Reflexionar sobre la importancia del trabajo.
- Conocer y desarrollar diferentes modos de trabajar.

Metodología

Se harán parejas, y cada una de ellas deberá redactar una definición de lo que ellos consideran que es el trabajo. Una vez hecho esto, el psicólogo recogerá todas las definiciones y las escribirá en la pizarra. El objetivo de esto es buscar entre todos una nueva definición del trabajo, para posteriormente compararla con su definición técnica: Para lograr algo o para hacer algo se utiliza el poder del cuerpo y de la mente / Algo obtenido a través del esfuerzo. Cuando hayamos comparado las definiciones, se comentará la importancia que tiene el trabajo y las diferentes formas de trabajar que existen (individual, en pareja, en grupo). Todo lo mencionado deberá apuntarse en el cuaderno emocional.

Se recogerán los materiales para reciclar que se hayan acumulado durante la semana, se colocarán sobre la mesa, y los observaremos para después crear un boceto del objeto que crearían utilizando dichos materiales. Los alumnos tendrán diez minutos para dibujar el objeto (individualmente).

Después, en otros diez minutos, formarán parejas y el psicólogo les pedirá que dibujen otro objeto utilizando los mismos materiales de antes. Harán lo mismo

formando grupos de cinco. Además, se les pedirá que para la siguiente semana traigan el material y las cantidades que necesitarían para fabricar el objeto.

Una vez concluido esto, los alumnos reflexionarán sobre:

- ¿Cómo se han sentido?
- Ventajas y Desventajas de las diferentes formas de trabajar.
- ¿Os han surgido las ideas más interesantes trabajando en grupo o individualmente, si ha sido en grupo, en pareja o en el grupo de cinco?

En la segunda sesión, los grupos de cinco desarrollarán su objeto basado en el boceto que crearon en la sesión anterior, y en los últimos quince minutos, lo presentarán al resto del grupo (qué es, para qué sirve, las características que tiene…).

Materiales

- Cuaderno emocional
- Lápiz / Bolígrafo
- Material manualidades
- Material para reciclar

Duración

Dos sesiones.

Consejos

Antes de realizar esta actividad, se les pedirá a los alumnos que traigan de casa material para reciclar (rollos de papel higiénico, latas de conserva, botes de plástico…).

2.2.9.6.3 DESAYUNO SALUDABLE

Objetivos

- Mejorar los hábitos personales en el desayuno.
- Conocer los elementos para tener un buen desayuno.

- Crear y experimentar distintos tipos de desayuno.

Metodología

La clase reflexionará sobre los desayunos saludables, y las respuestas que den las copiarán en su cuaderno. Las preguntas podrían ser las siguientes:

- ¿Desayunas todos los días?
- ¿Qué has desayunado hoy?
- ¿Te ha gustado?
- ¿Desayunas todos los días lo mismo?
- ¿Con quién desayunas usualmente?
- ¿Cuánto tiempo tardas en desayunar?
- ¿Consideras que tu desayuno es adecuado?

Cuando hayan respondido a las preguntas, se comentarán en clase y el psicólogo explicará la relevancia que tiene comer un desayuno saludable:

- Un desayuno saludable consta de: lácteos, fruta y cereales.
- Comer despacio y masticar bien.
- Se recomienda dedicar entre 15-20 minutos para el desayuno.
- Se recomienda desayunar en un ambiente tranquilo, en familia si es posible.
- Para que no sea aburrido o monótono, deber ser variado.

Una vez que el psicólogo haya explicado esto, dividirá a la clase por parejas y una de ellas deberá preparar un desayuno y la otra persona deberá analizar si el desayuno que ha creado su compañero es saludable o no. Además de las imágenes, tendrán una plantilla de 3 espacios para pegar los alimentos. Cada alumno mostrará a su compañero la plantilla para que pueda observar si es saludable o no.

Para finalizar, se pondrá en práctica lo aprendido para el siguiente desayuno de los alumnos. Estos prepararán un desayuno con alimentos que traigan de casa.

Materiales

- Cuaderno emocional
- Lápiz / Bolígrafo
- Alimentos

Duración

Dos sesiones.

Consejos

En alguna reunión que se realice con los padres, se darán las instrucciones necesarias sobre este tema para fomentar la comunicación entre el alumnado-profesorado y la familia. Esta actividad se utilizará como un progreso, no como un ejercicio único.

2.2.9.6.4 ANALIZO MI TIEMPO

Objetivos

- Aprender a identificar las prioridades de cada uno.
- Analizar como utilizamos el tiempo.
- Aprender a utilizar el tiempo de manera eficaz.

Metodología

El psicólogo explicará a los alumnos que deben rellenar en la ficha que tienen en su cuaderno todas las actividades que realizan fueran del horario de clase (tareas, comidas, hobbies, extraescolares…). Deben de rellenarla al final de cada día y entregarla en la siguiente sesión.

En la siguiente sesión, donde los alumnos han cumplimentado sus fichas, deberán pintar con colores cada tipo de actividad. Por ejemplo: en verde las actividades relacionadas con los estudios, en naranja las relacionadas con el deporte, etc.

En clase se comentará cuáles son las actividades que destacan en cada alumno, si alguno les falta algún color con respecto a sus compañeros…

Se pondrá música relajante de fondo y se reflexionará sobre lo comentado en la actividad, y cada niño deberá escribir en su cuaderno las conclusiones que ha sacado de la actividad.

Ejemplos:

- Me ha sorprendido que: ……
- Utilizo mucho tiempo para: …….
- Debería dedicarle más tiempo a: ……

Materiales

- Cuaderno emocional
- Lápiz / Bolígrafo
- Colores
- Música

Duración

Aproximadamente 10 minutos para la explicación y 45 minutos para la actividad.

Consejos

En la primera sesión el psicólogo les explicará como rellenar la ficha y deberá recordarles cada día al final de clase que deben rellenarla al final del día.

2.2.9.6.5 EL TESORO DE MANO EN MANO

Objetivos

- Fomentar el trabajo grupal.
- Desarrollar el concepto de “sacrificio”.

Metodología

La clase se dividirá en dos equipos, y cada uno se colocará en cada extremo del patio. A un equipo, el psicólogo les dará un objeto pequeño (por ejemplo: una goma). Una persona del grupo será la encargada de guardar el objeto (el otro equipo no sabe quién tiene el objeto). El objetivo de la actividad es que la persona que lleva el objeto debe conseguir llegar al otro extremo del patio sin ser atrapada por el equipo contrario, y el otro equipo, por su parte, debe evitar que esa persona consiga llegar al otro lado del patio. Se realizará la actividad dos veces para que cada equipo tenga el objeto una vez.

Una vez hecho esto, los alumnos reflexionarán lo siguiente:

- ¿Ha tenido más posibilidades el equipo de ganar gracias a mi ayuda?
- ¿Cuál ha sido la estrategia que hemos empleado?

Materiales

- Un objeto pequeño (goma, pelota…)

Duración

Una sesión.

Consejos

Al equipo encargado de llevar el “tesoro” se le pueden proporcionar varios objetos y ver que estrategia utilizan para llevar al máximo número de miembros a la meta.

2.3 ANEXO C. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

CIUDAD EMOCIONAL

MANUAL DE INSTRUCCIONES

CIUDAD EMOCIONAL

NOTA: Las posiciones de las piezas que se encajan en el panel verde no son fijas. Las ubicaciones indicadas son solo una guía orientativa, así que... ¡dad rienda suelta a vuestra imaginación y colocadlas como más os inspire!

PIEZAS PARA LA PLAZA

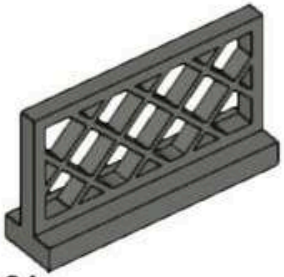
CIUDAD EMOCIONAL

8x
4073
Black

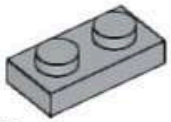
8x
85861
Black

8x
86996
Black

8x
63965
Black

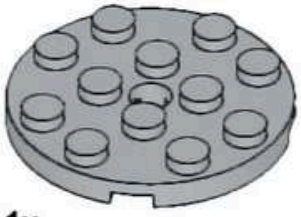


24x
3185
Dark Bluish Gray

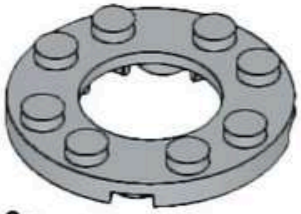


16x
3023
Light Bluish Gray

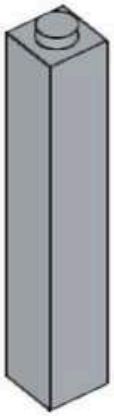
24x
68568
Light Bluish Gray



1x
60474
Light Bluish Gray

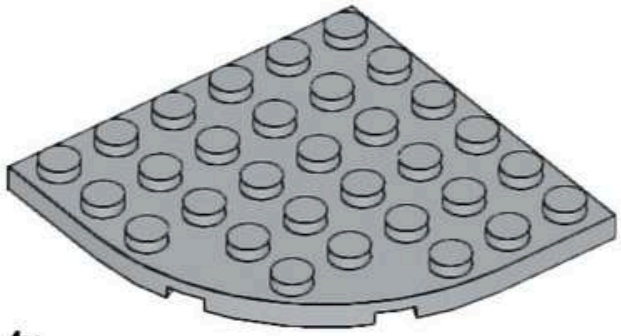


3x
11833
Light Bluish Gray

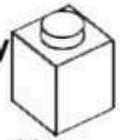


4x
2453b
Light Bluish Gray

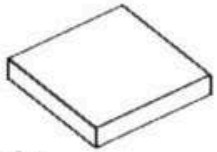
16x
80015
Light Bluish Gray



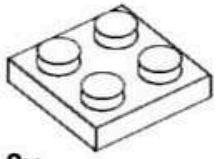
4x
6003
Light Bluish Gray



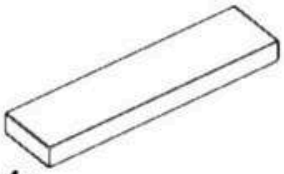
12x
3005
White



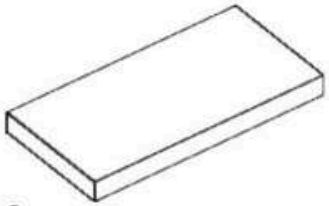
4x
3068
White



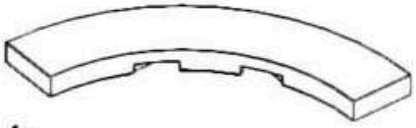
8x
3022
White



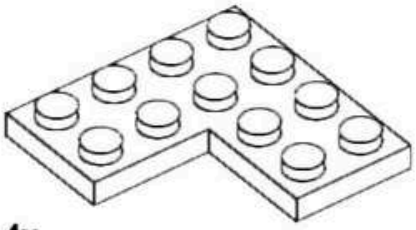
4x
2431
White



8x
87079
White

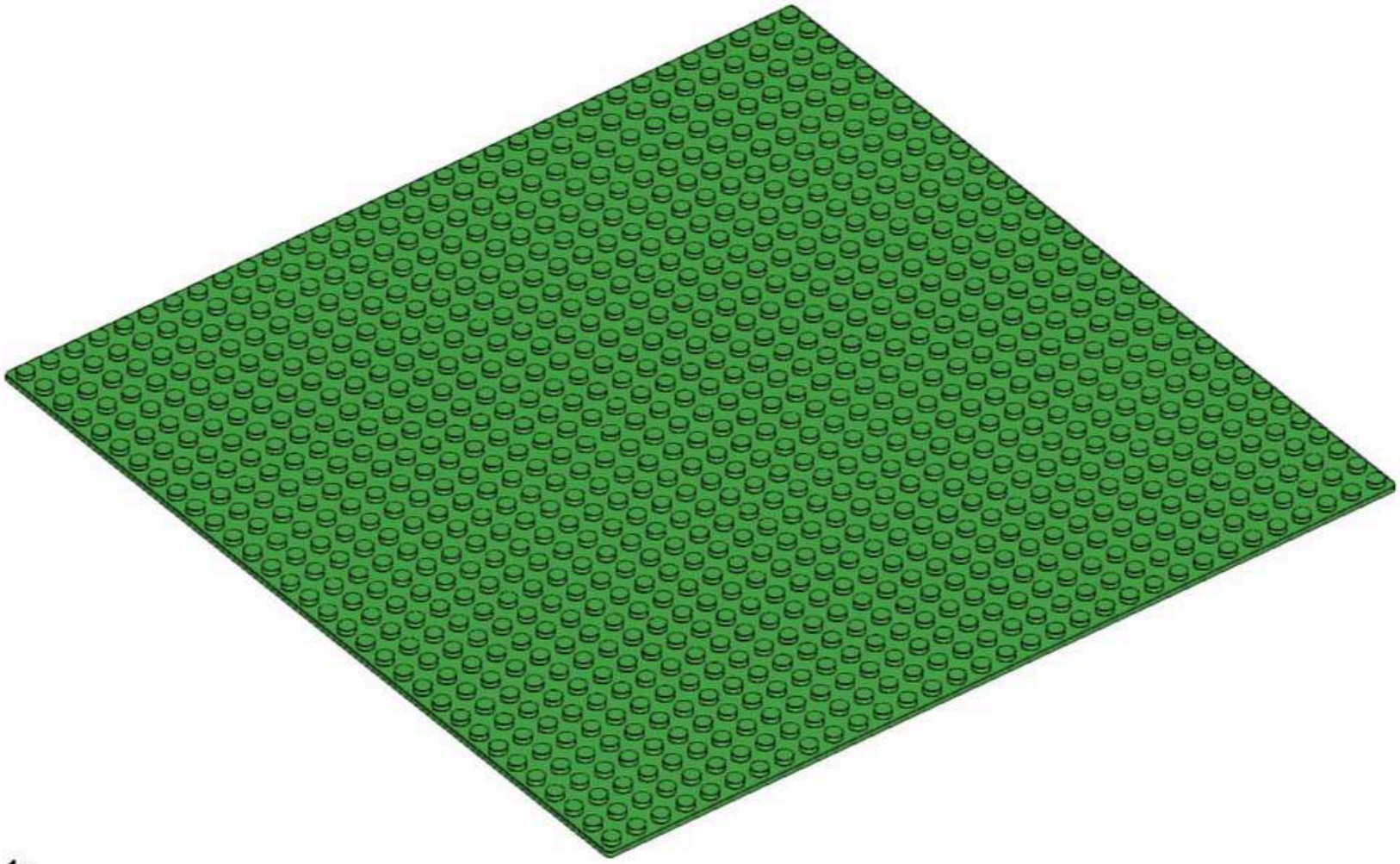


4x
27507
White



4x
2639
White

4x
6064
Dark Green



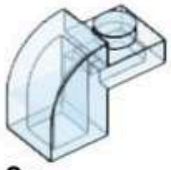
1x
3811
Bright Green

8x
3062
Trans-Yellow

8x
3024
Trans-Aqua

24x
3005
Trans-Aqua

8x
3069
Trans-Aqua



8x
6091
Trans-Aqua

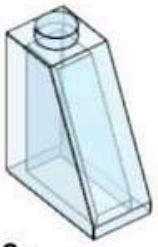
4x
27925
Trans-Aqua

4x
79393
Trans-Aqua

4x
4032
Trans-Aqua

4x
68568
Trans-Aqua

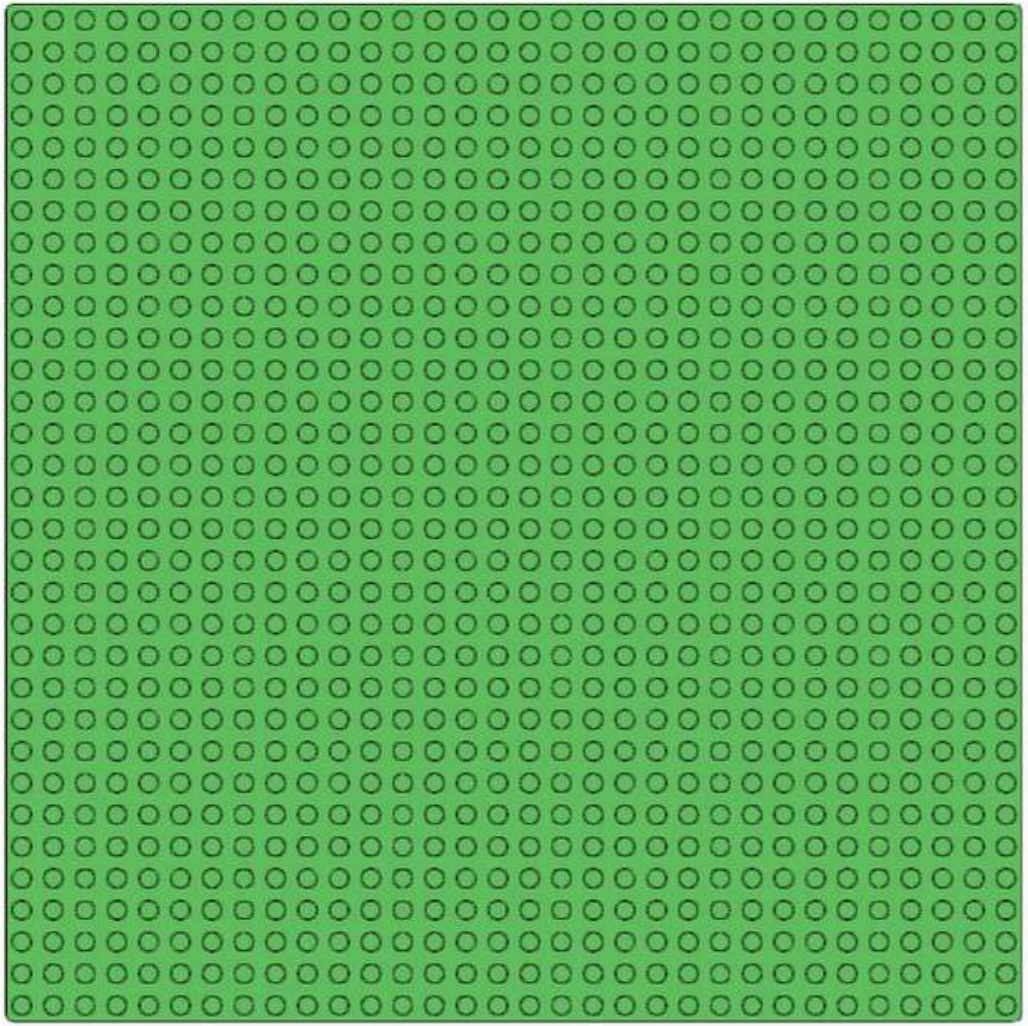
28x
79491
Trans-Aqua

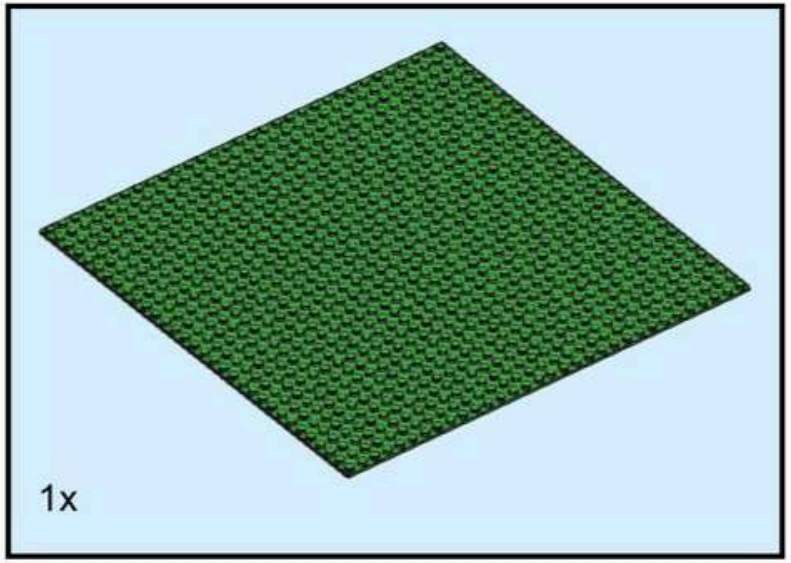


8x
60481
Trans-Aqua

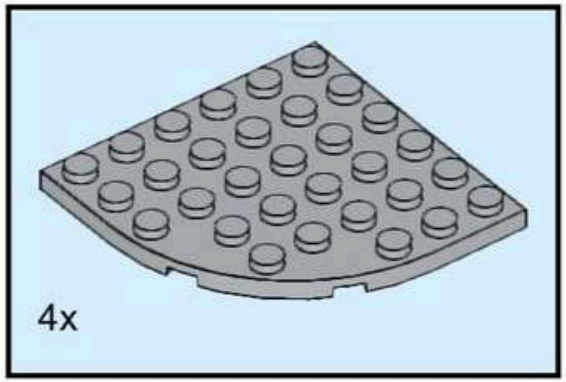
¿CÓMO SE MONTA LA PLAZA?

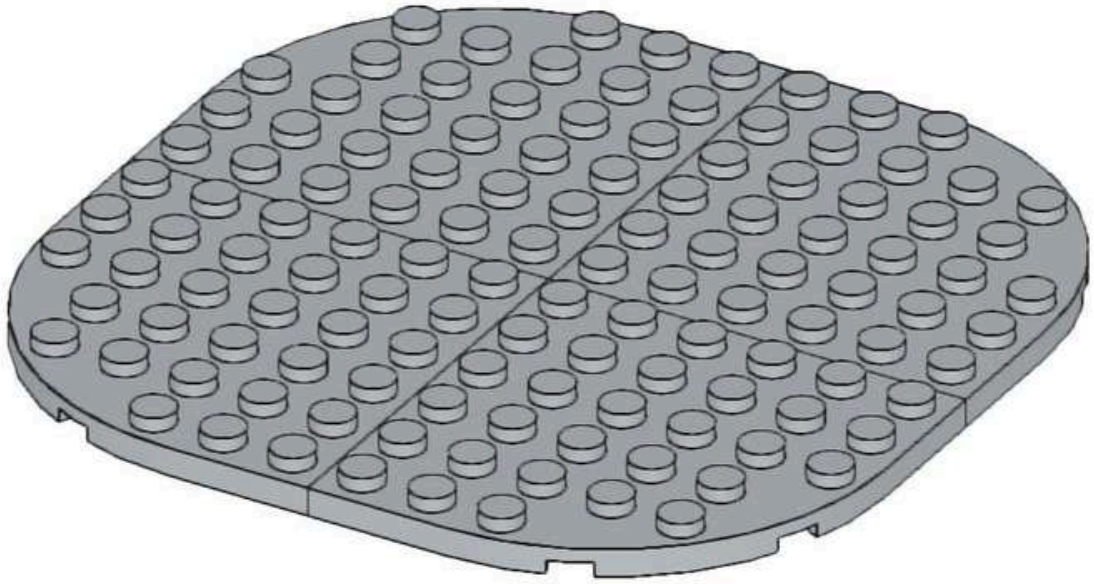
1



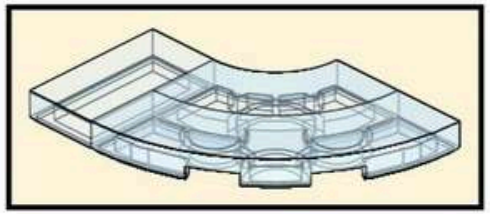


2

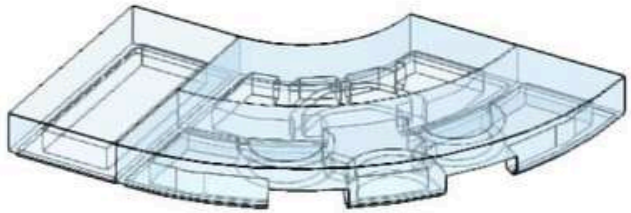


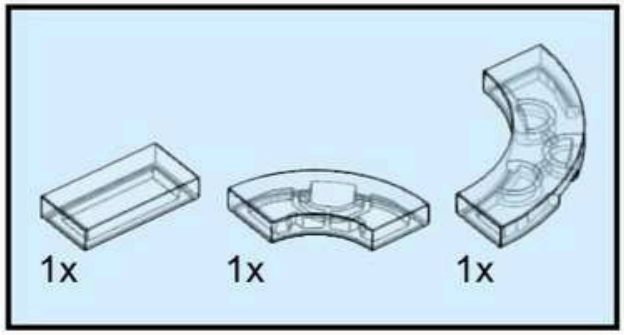


3

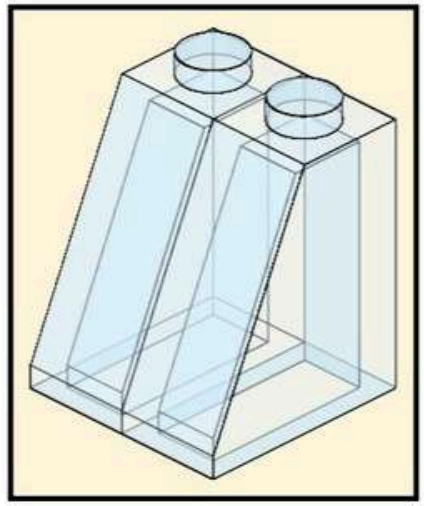


4x

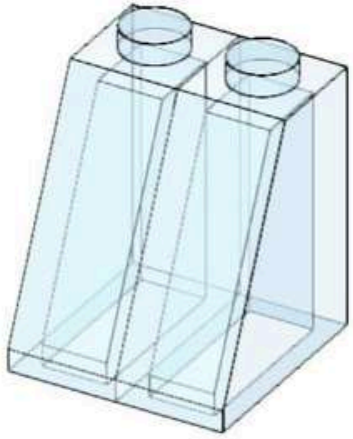


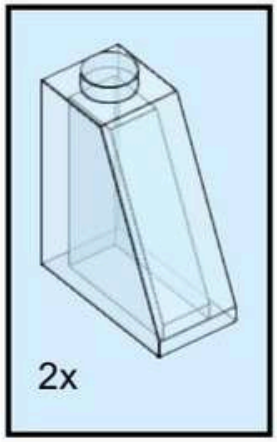


4

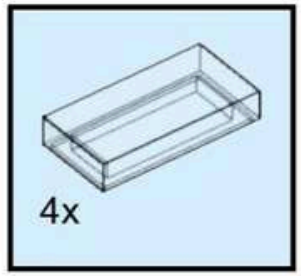


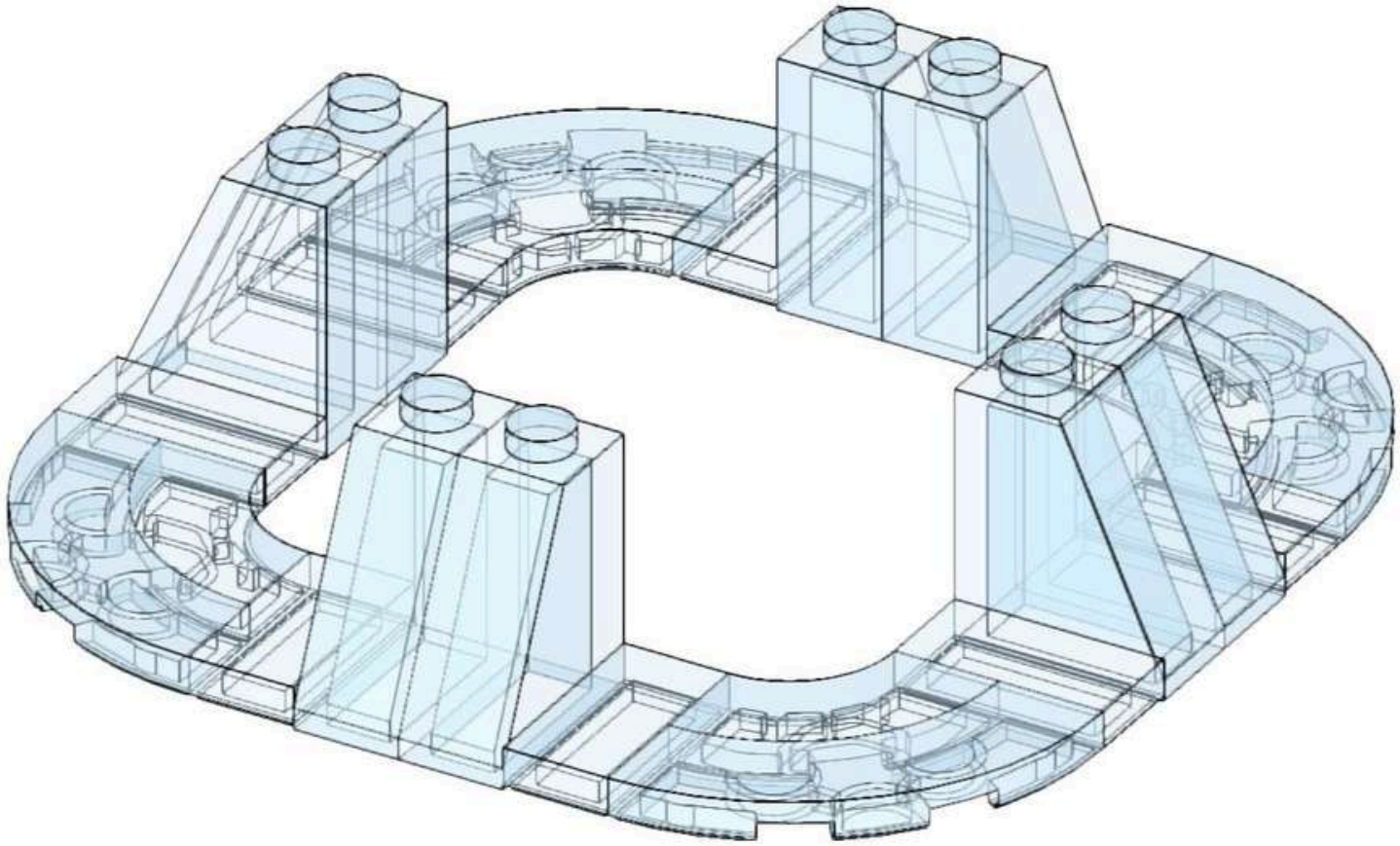
4x

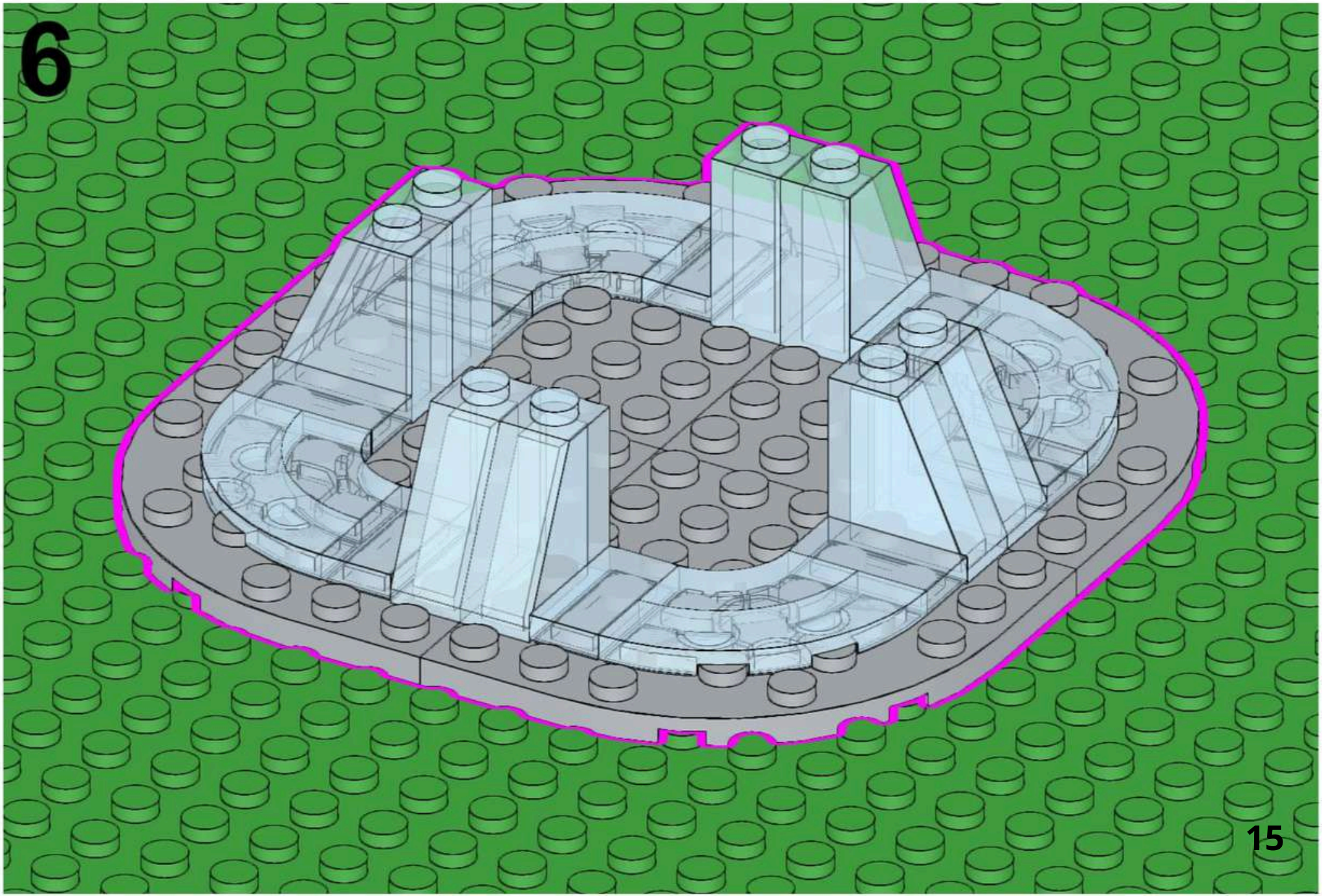




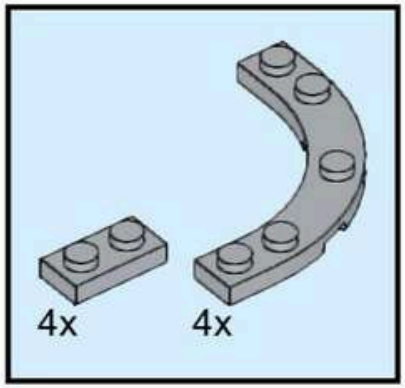
5

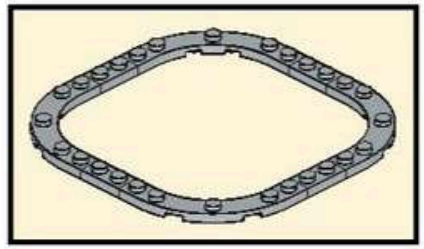




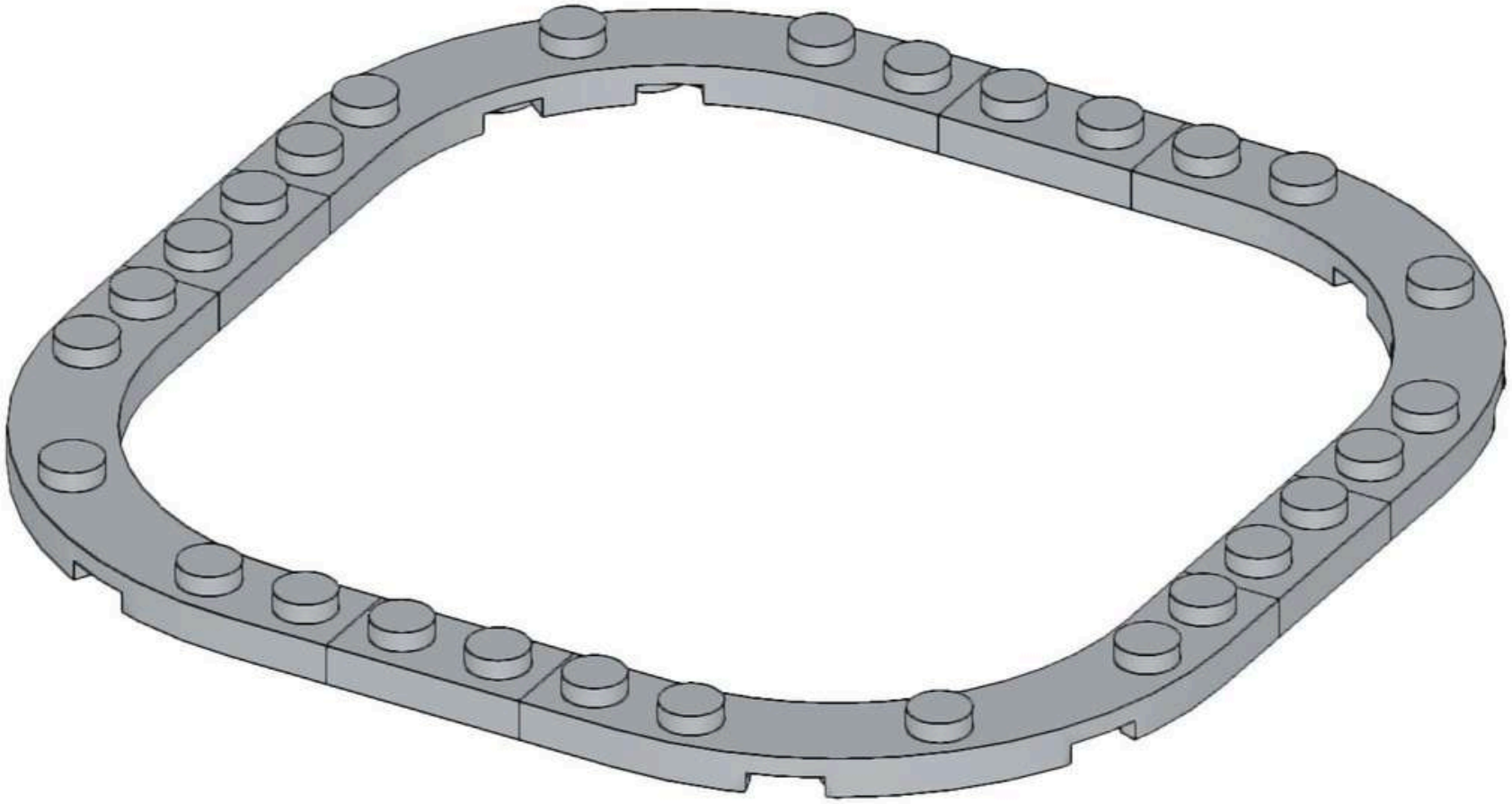

6

7

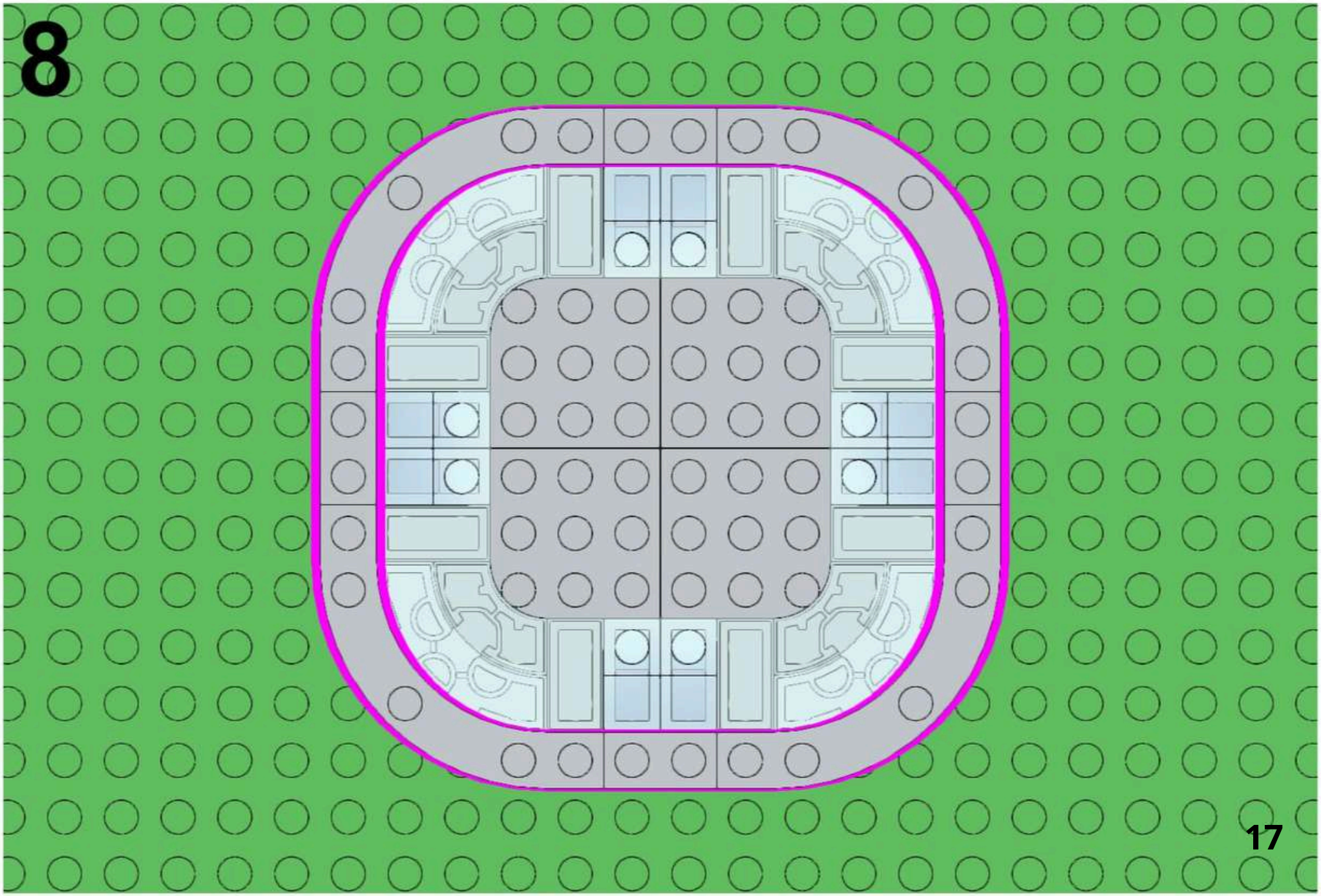




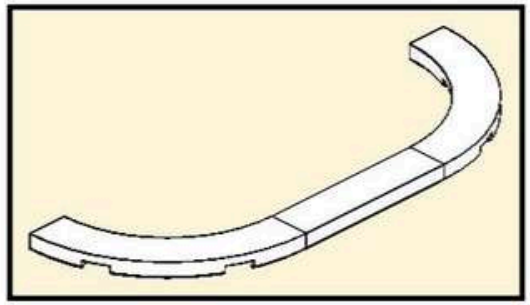
4x



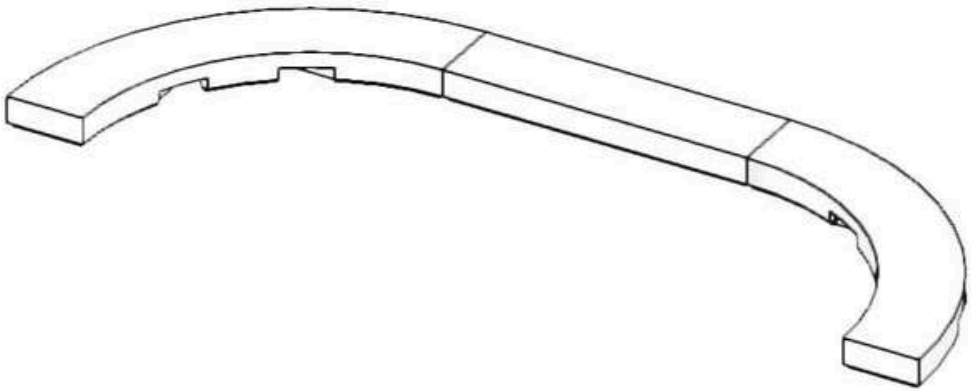
8

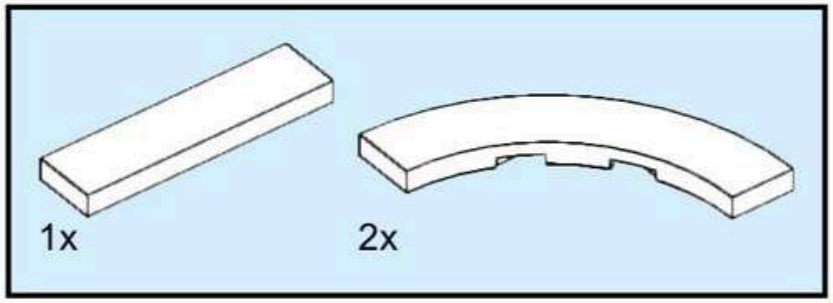


9

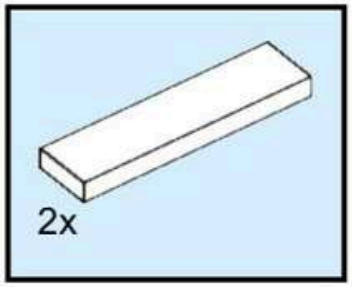


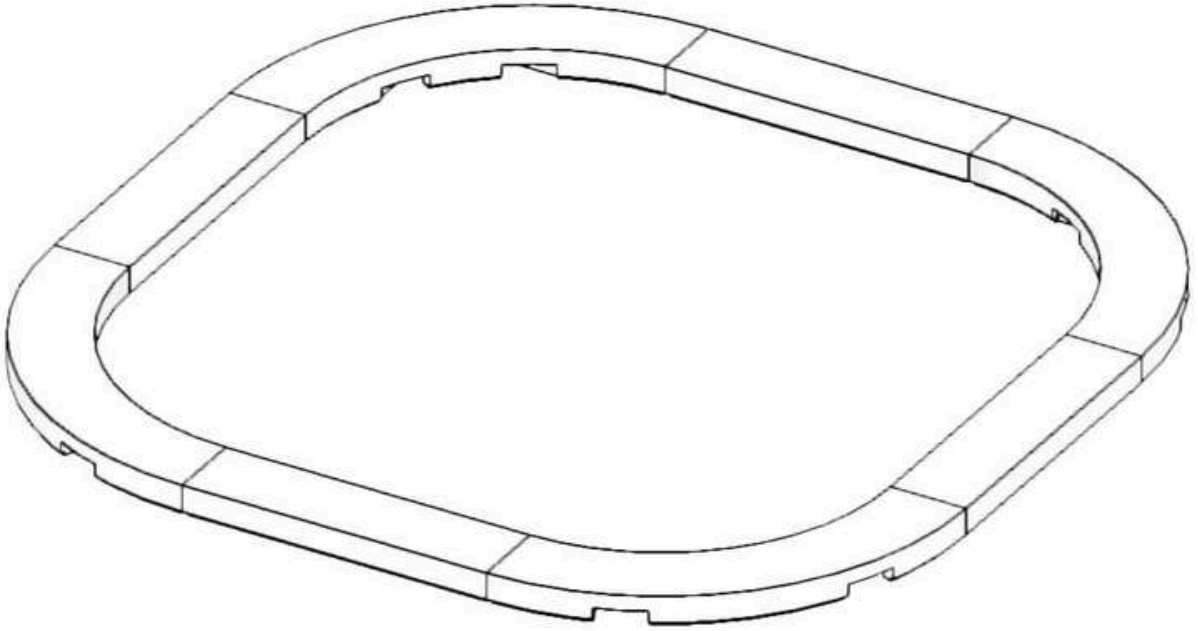
2x



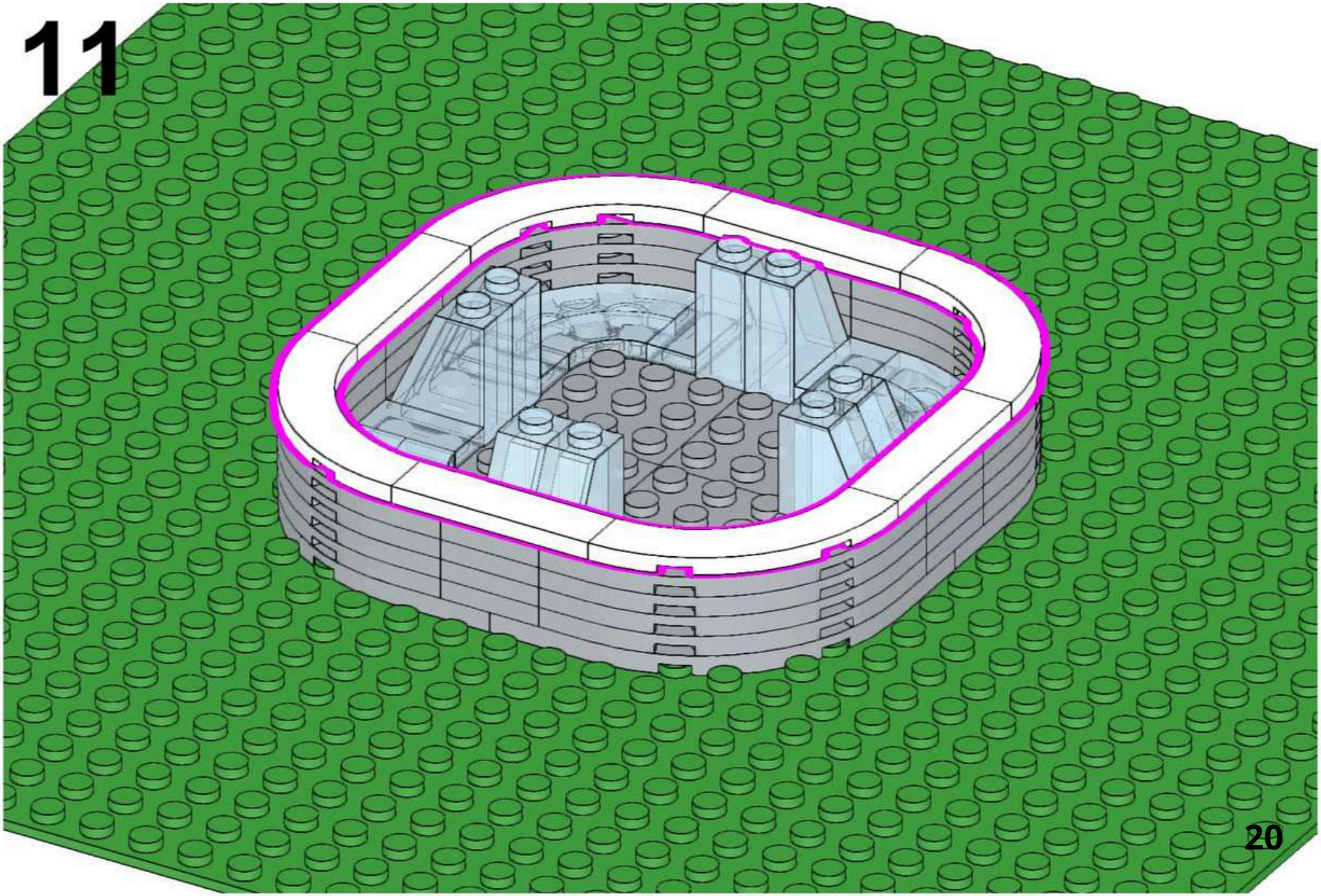


10

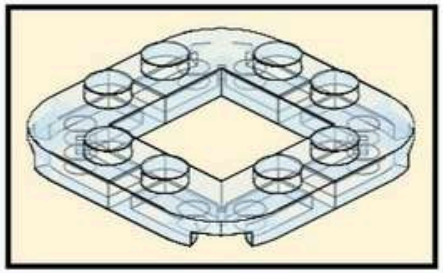




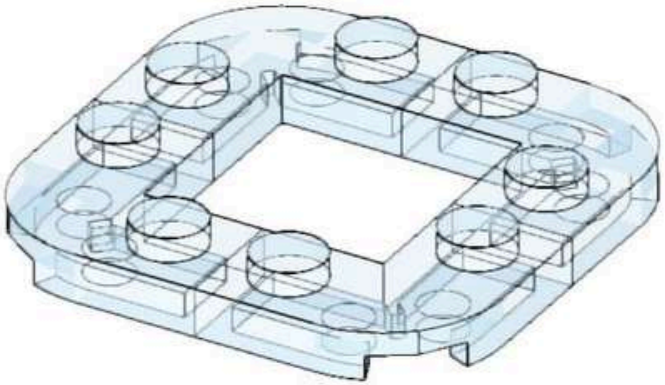
11

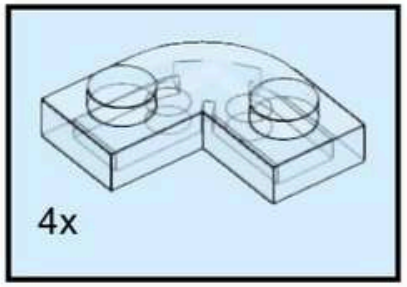


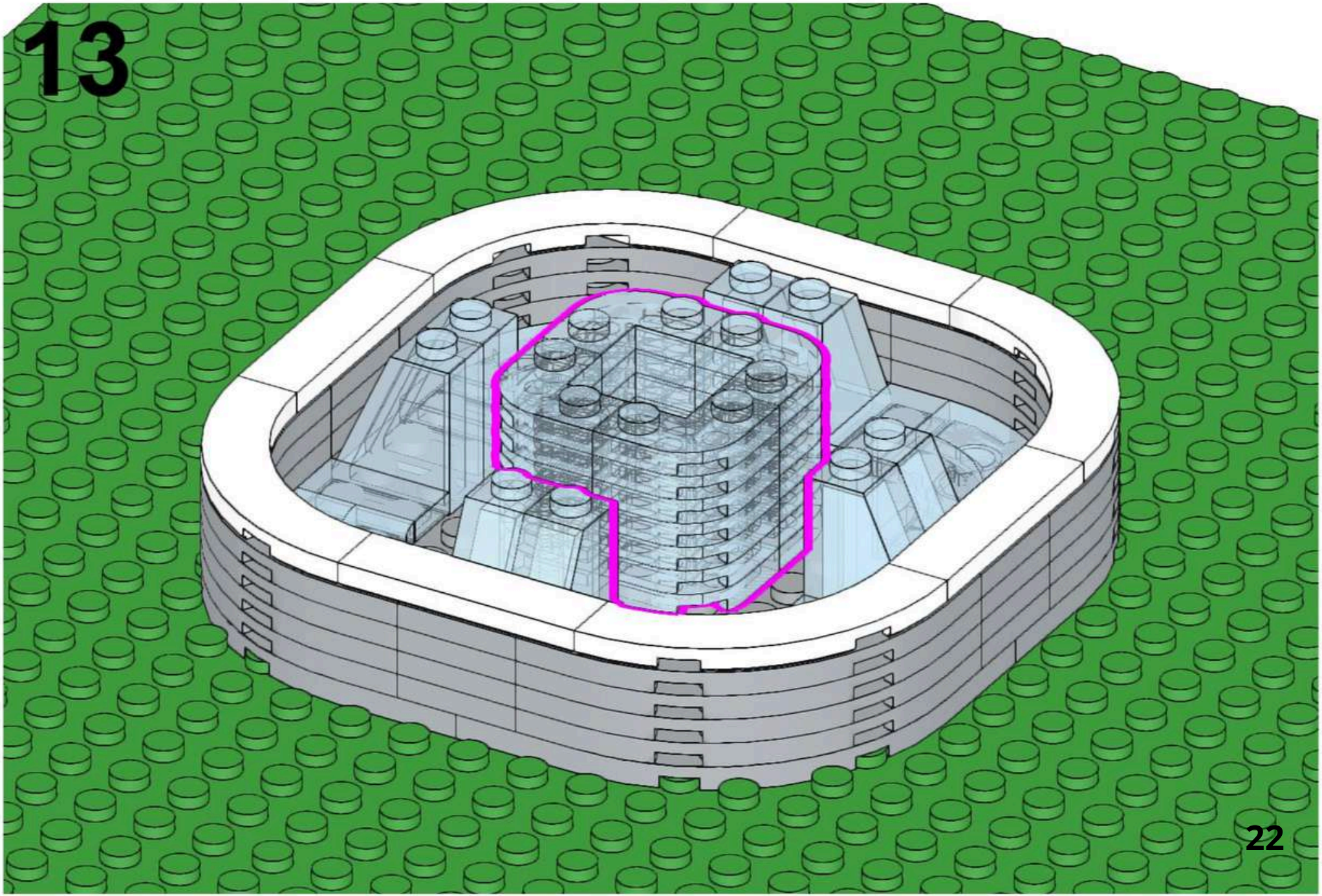
12



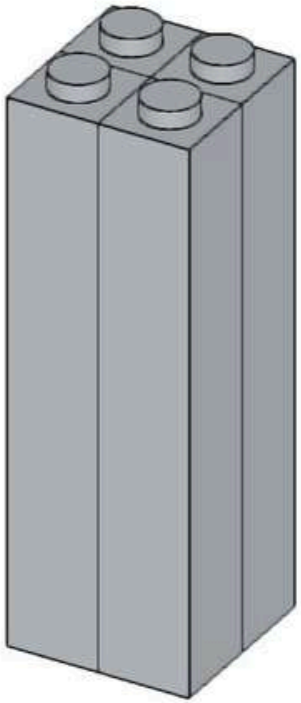
7x

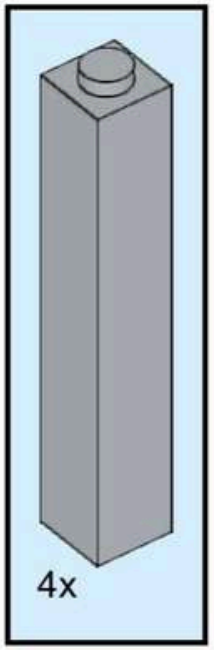


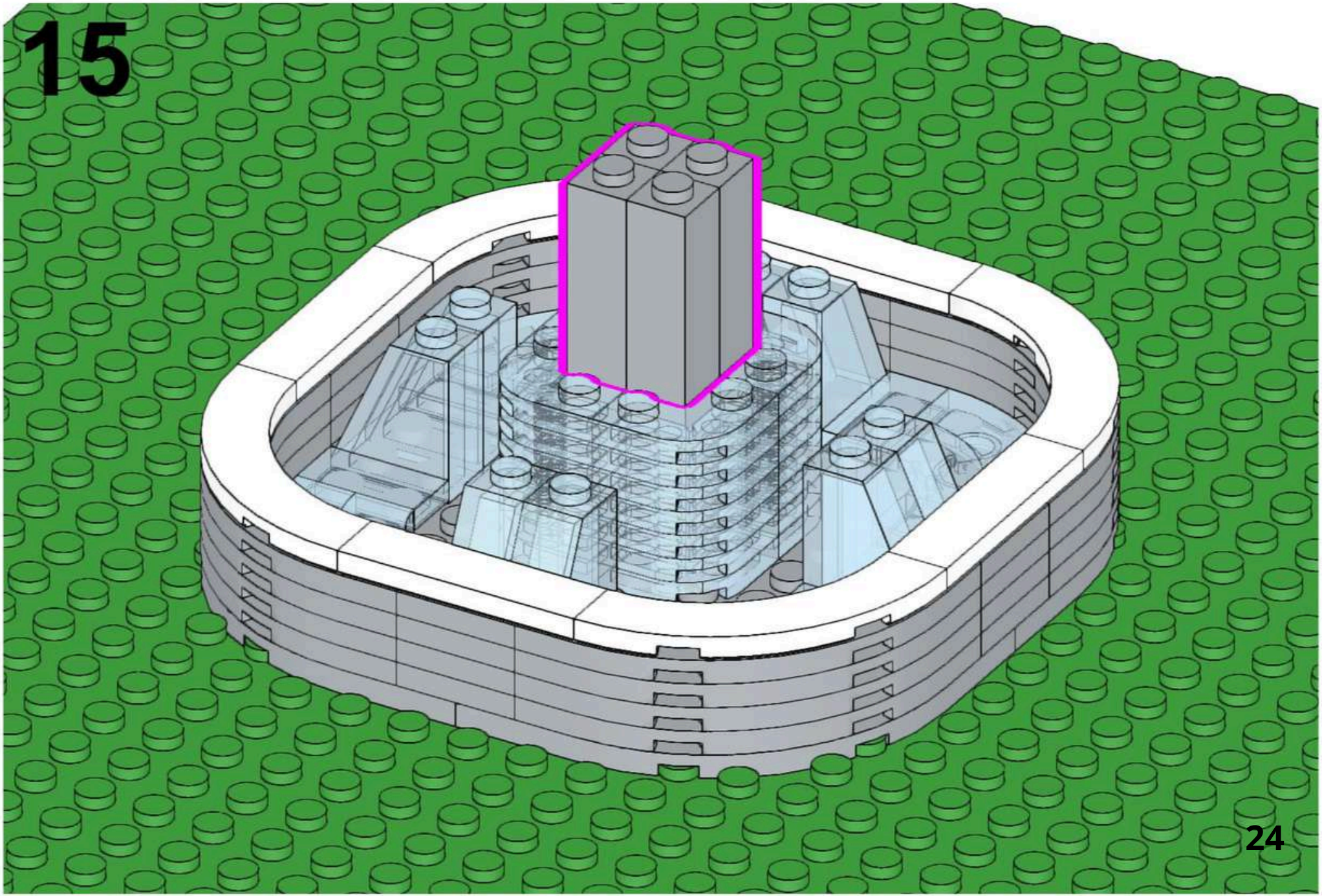



13

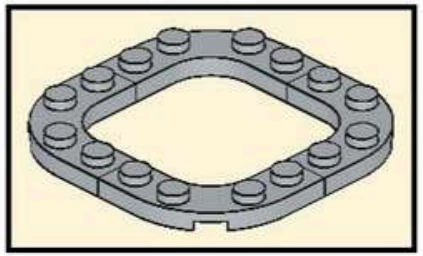
14



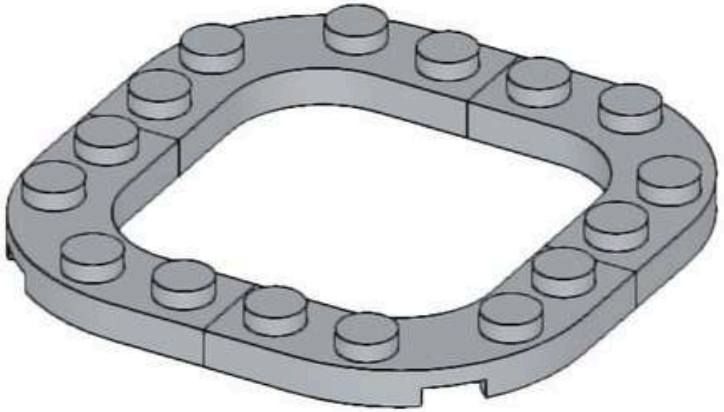


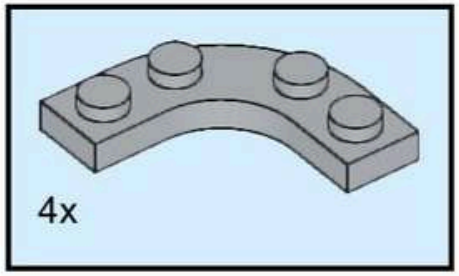

15

16

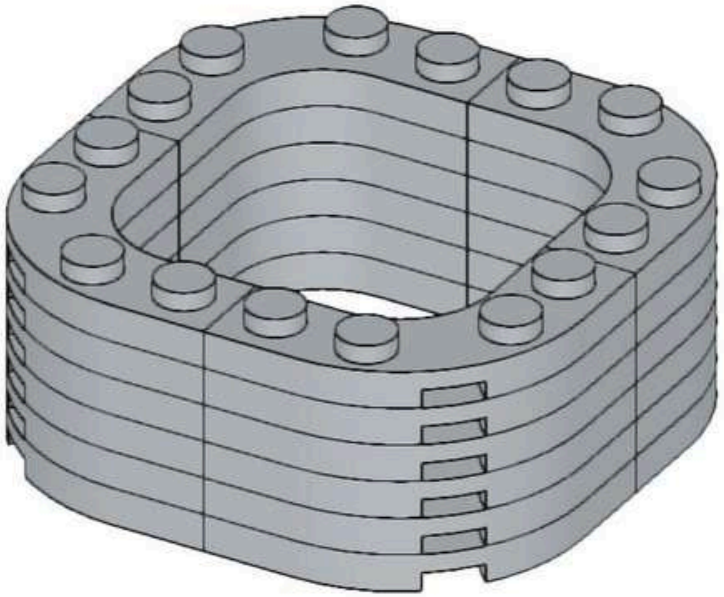


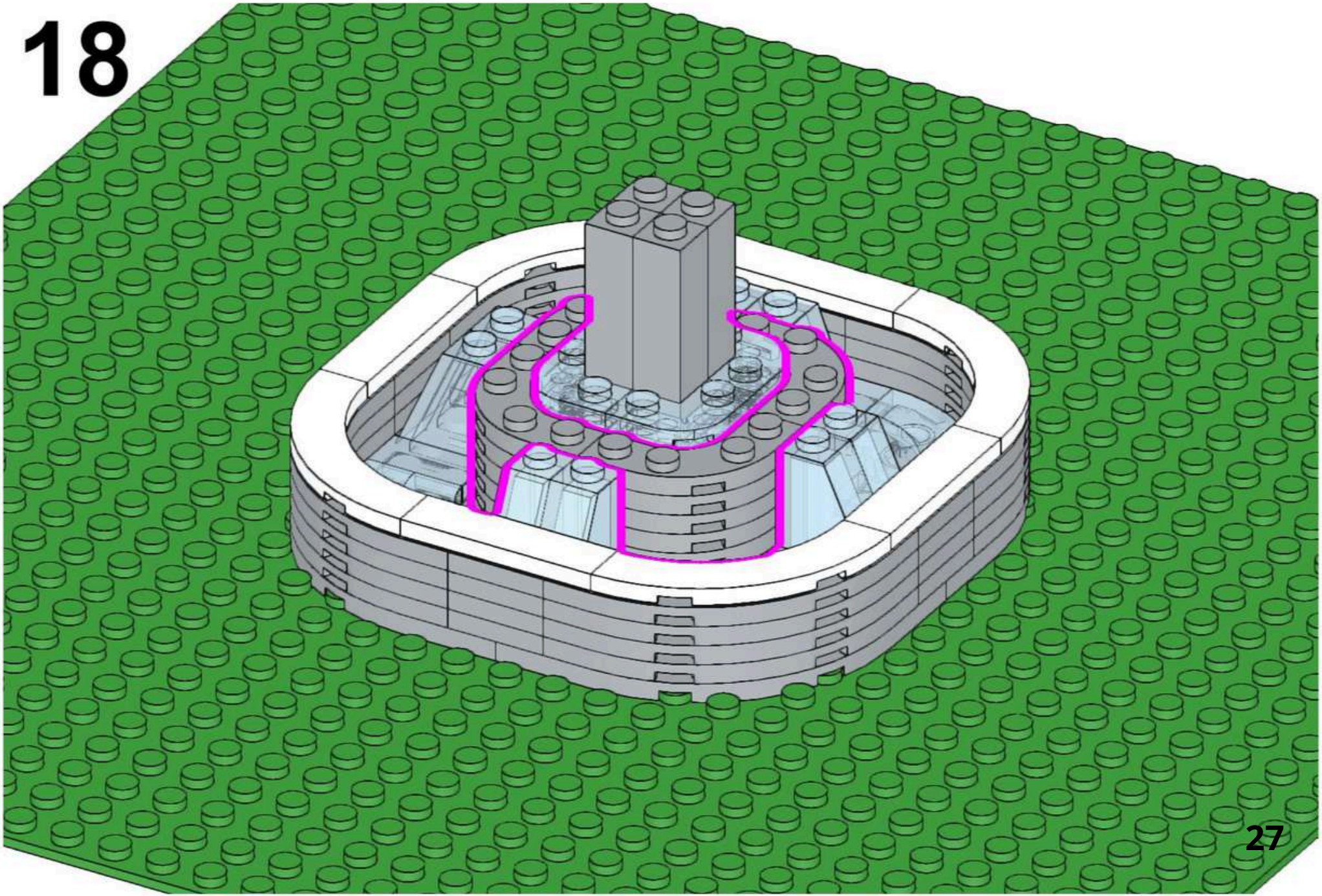
6x



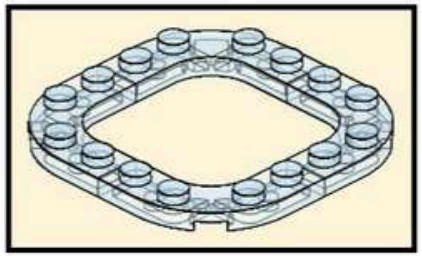


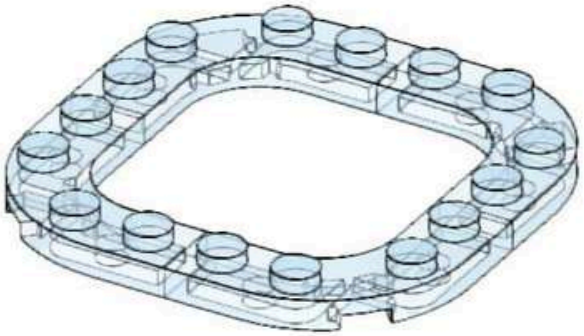
17

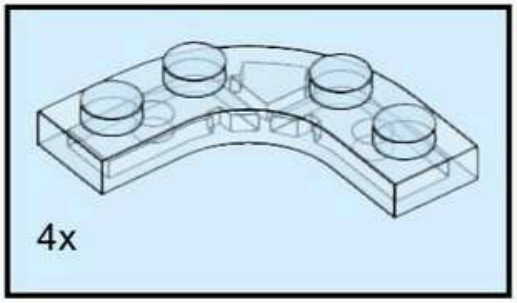


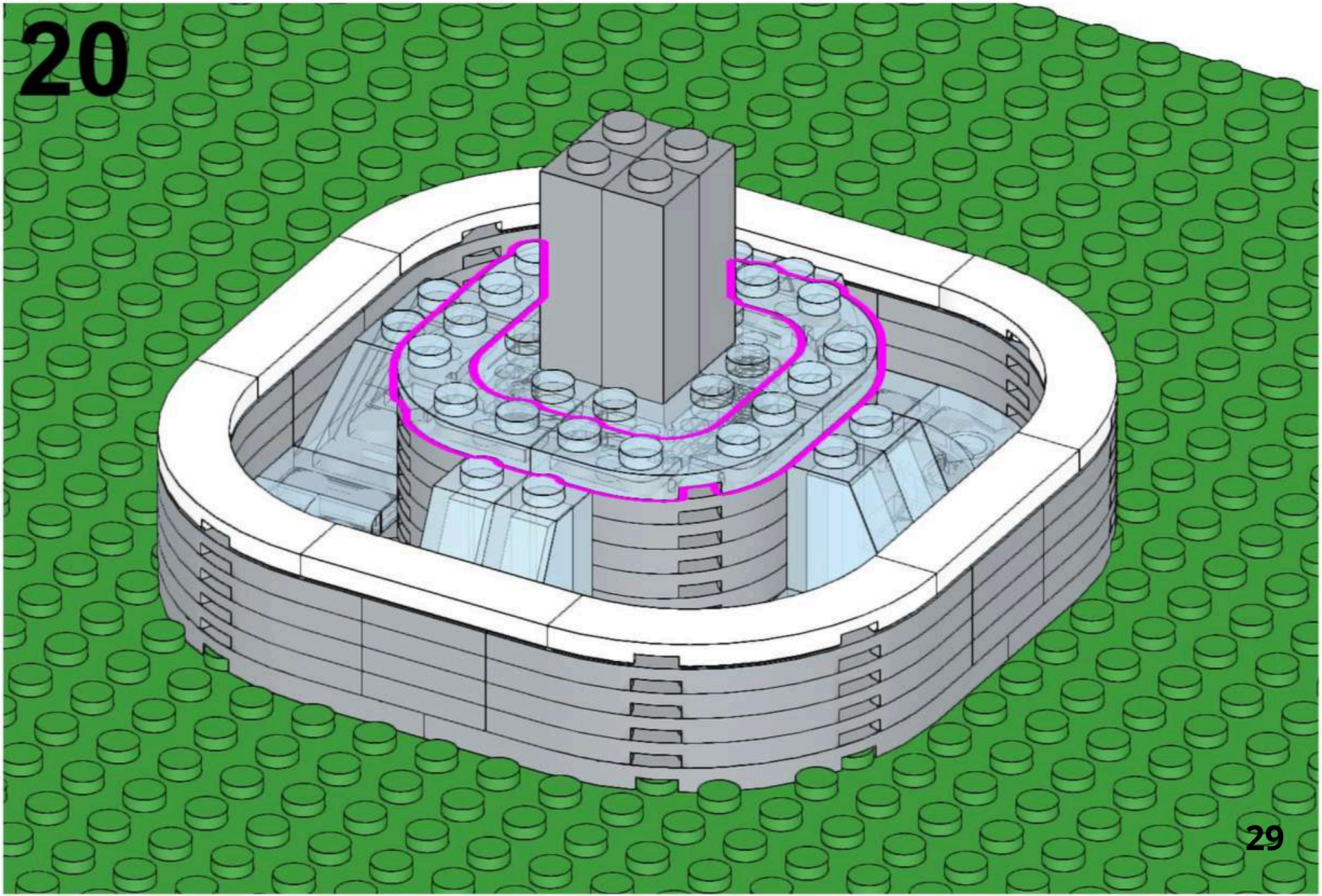

18

19

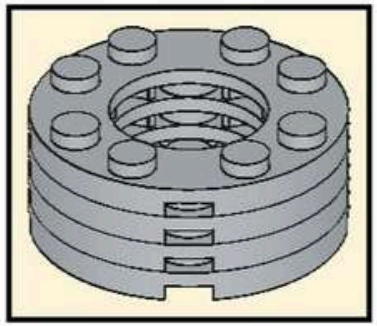


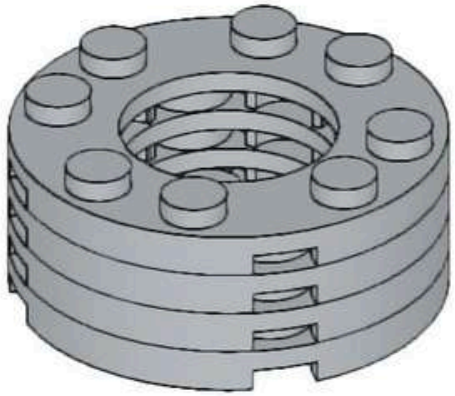


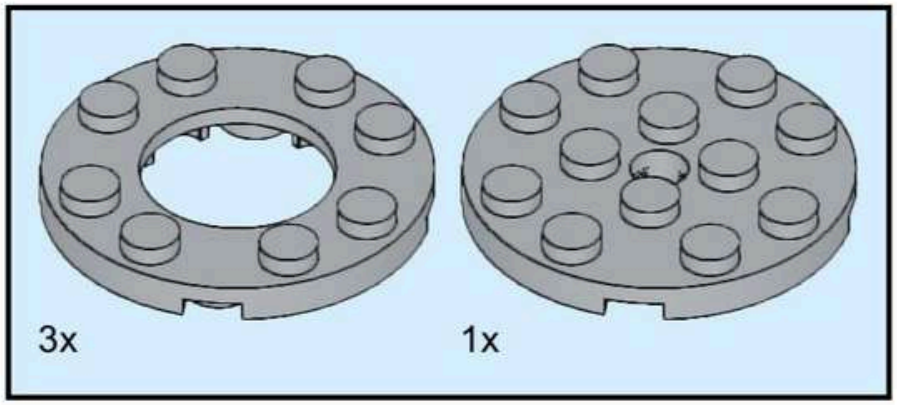



20
29

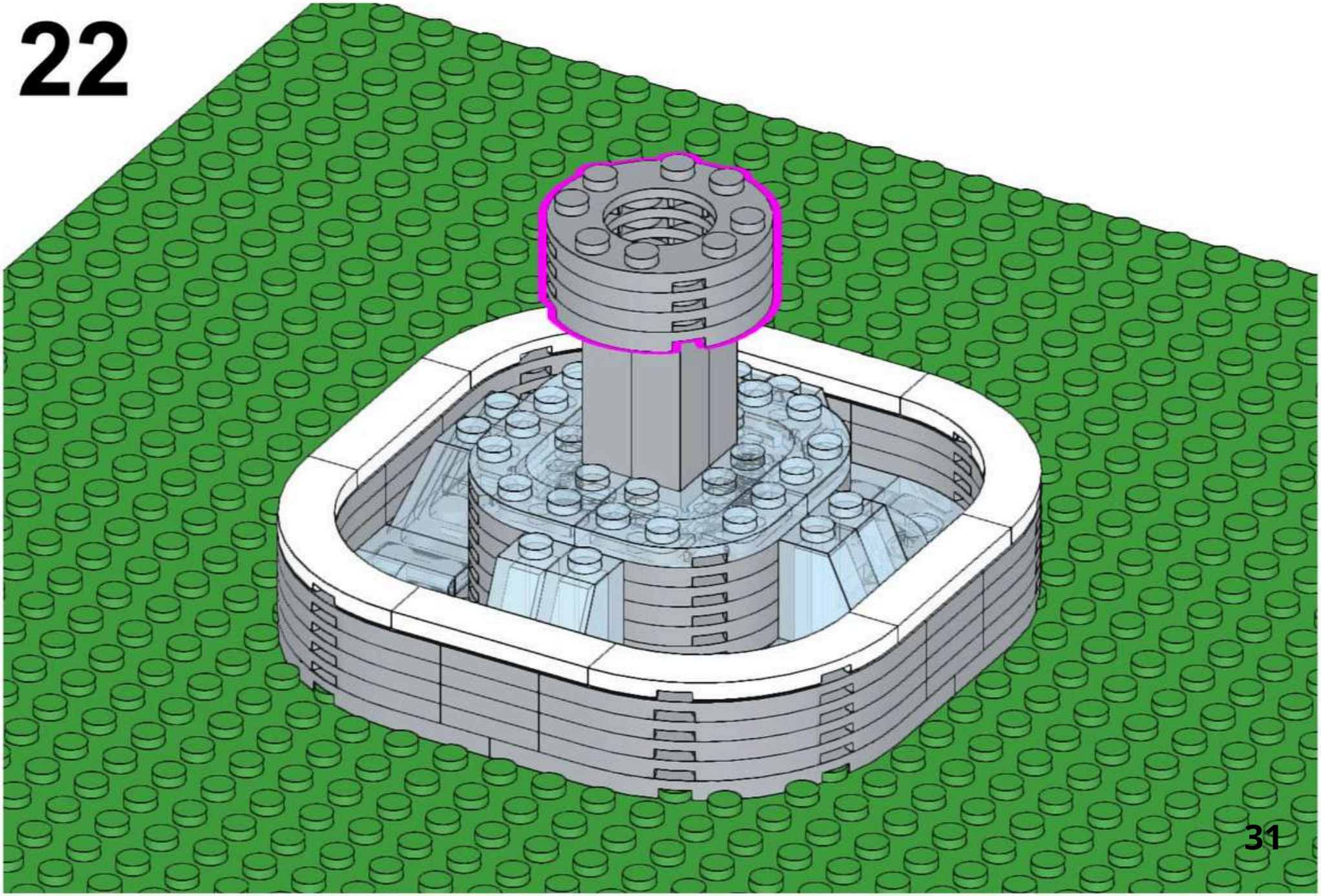
21



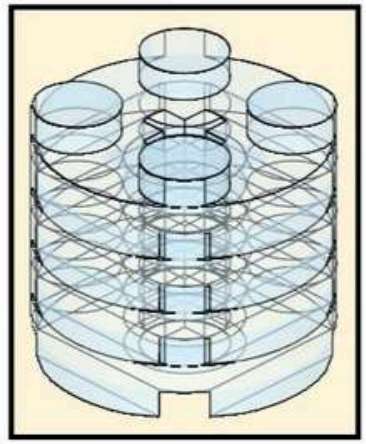


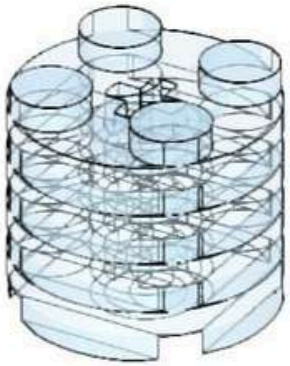


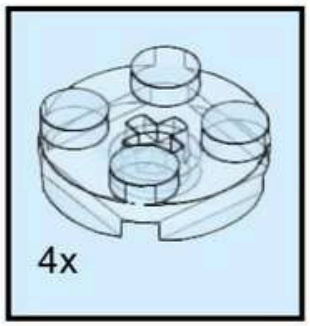
22



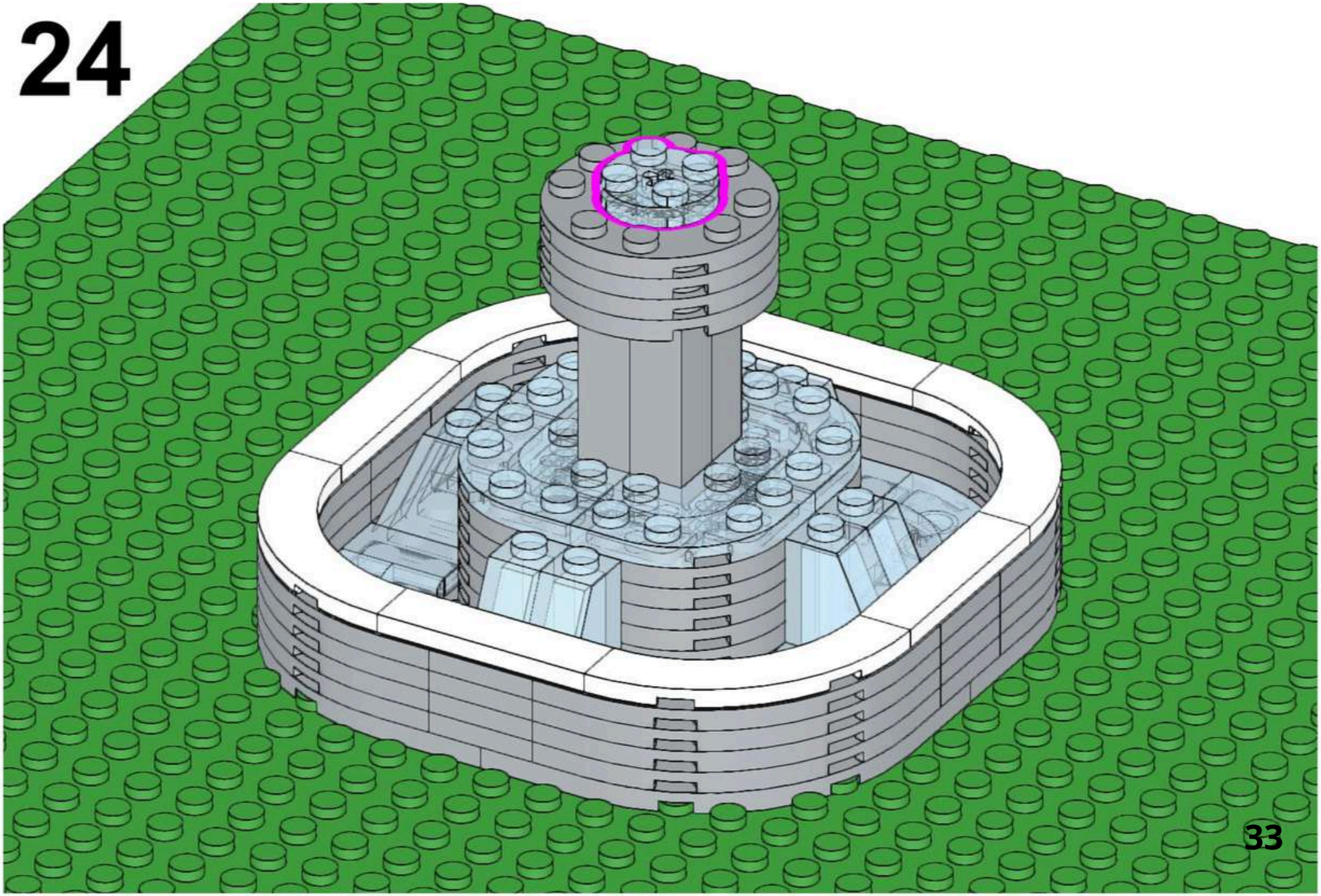
23



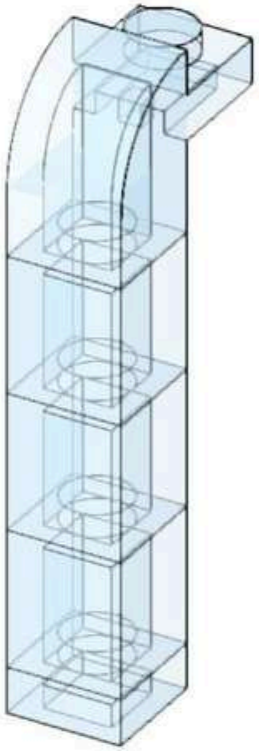


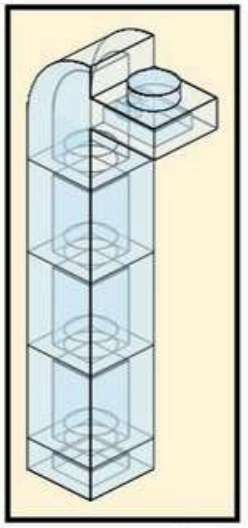


24

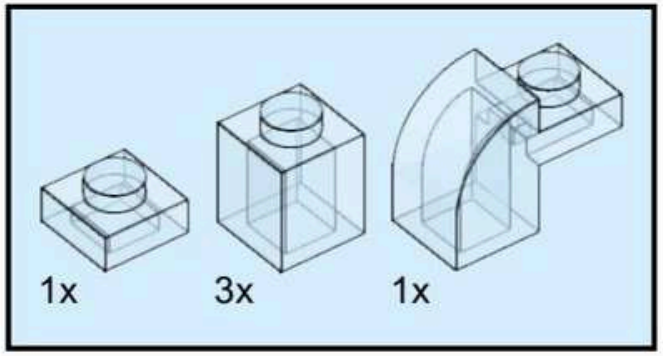


25

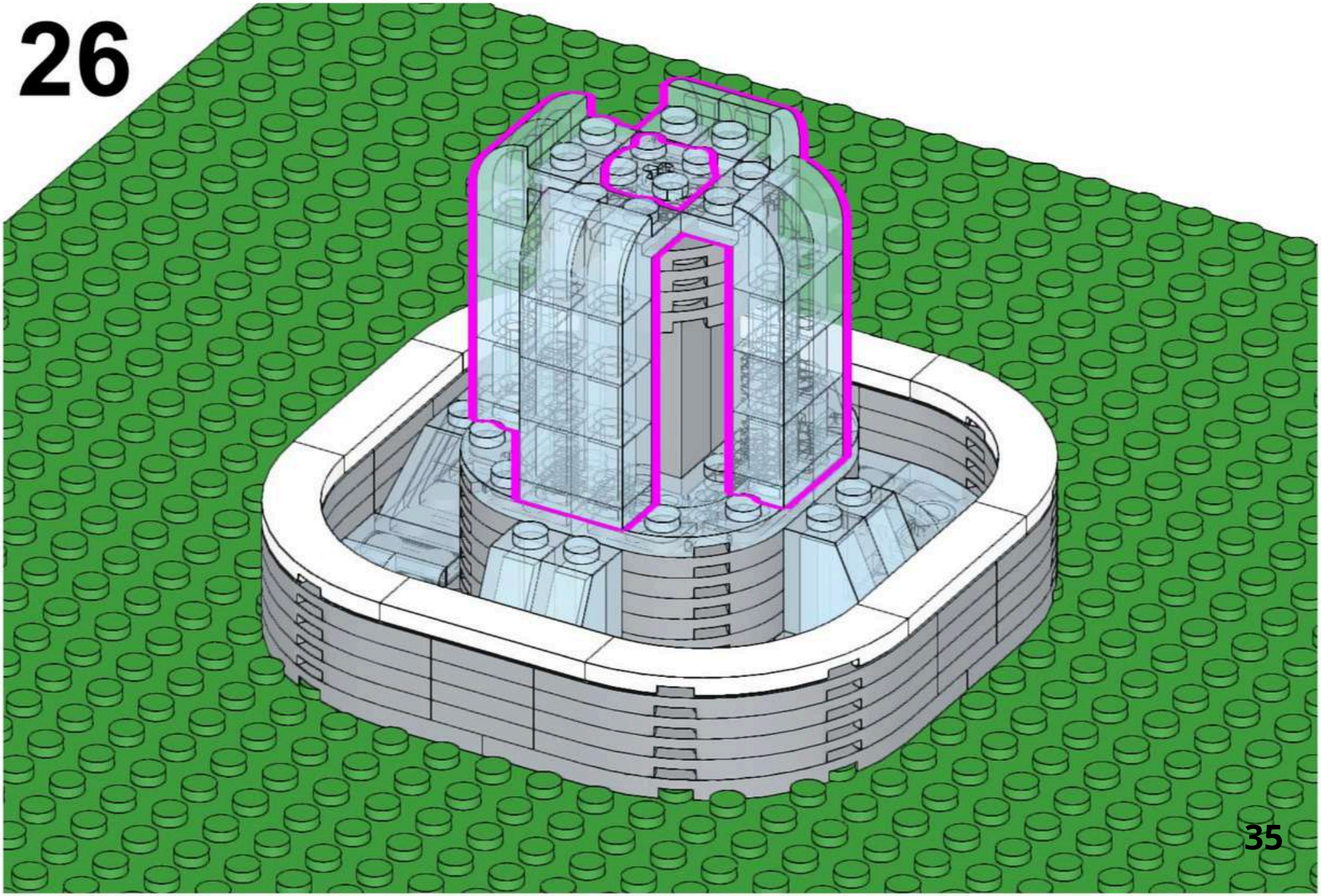




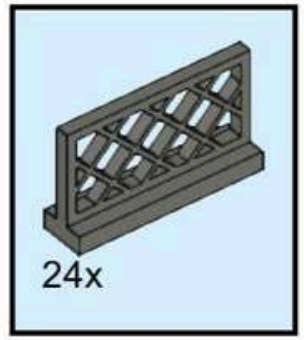
8x

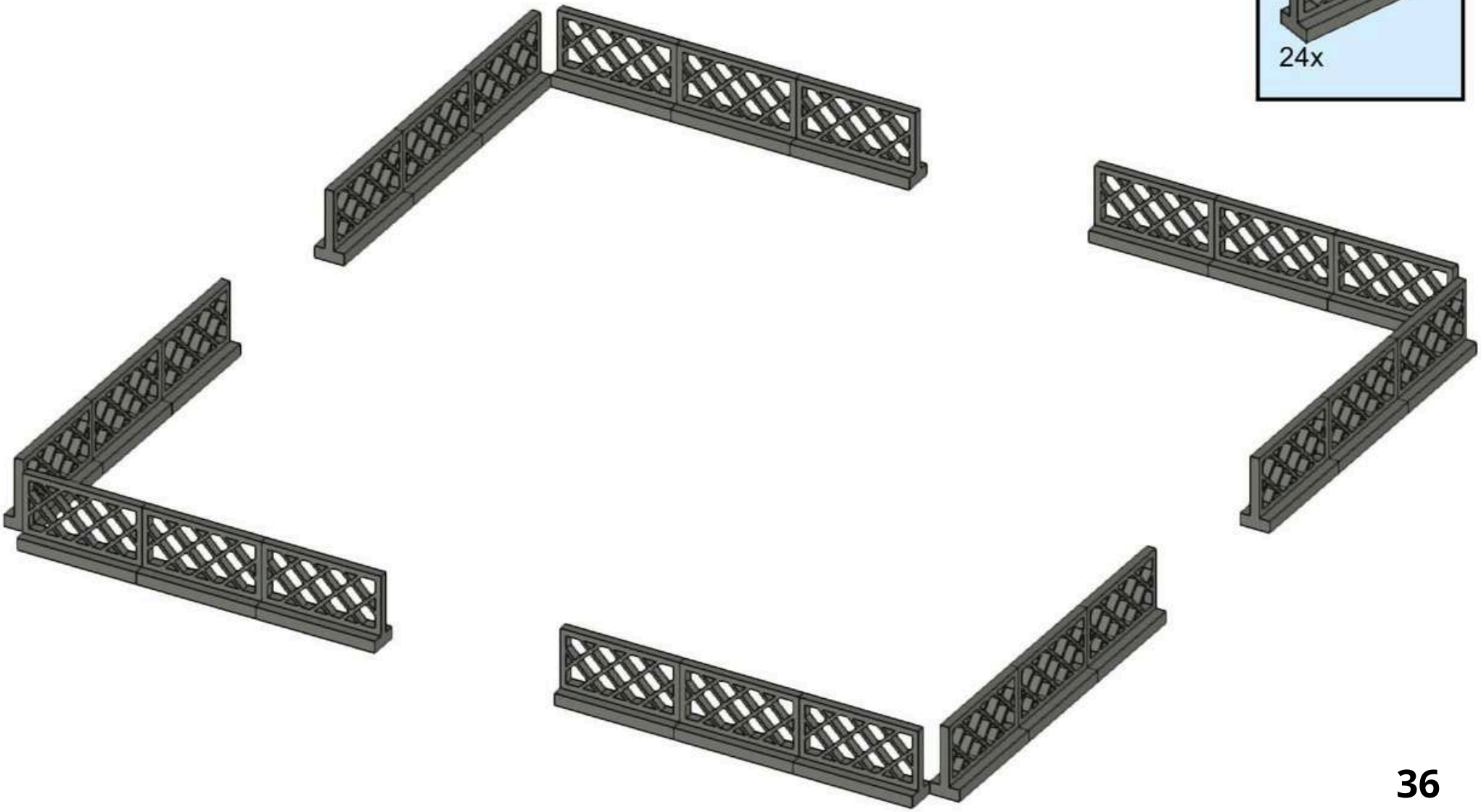


26

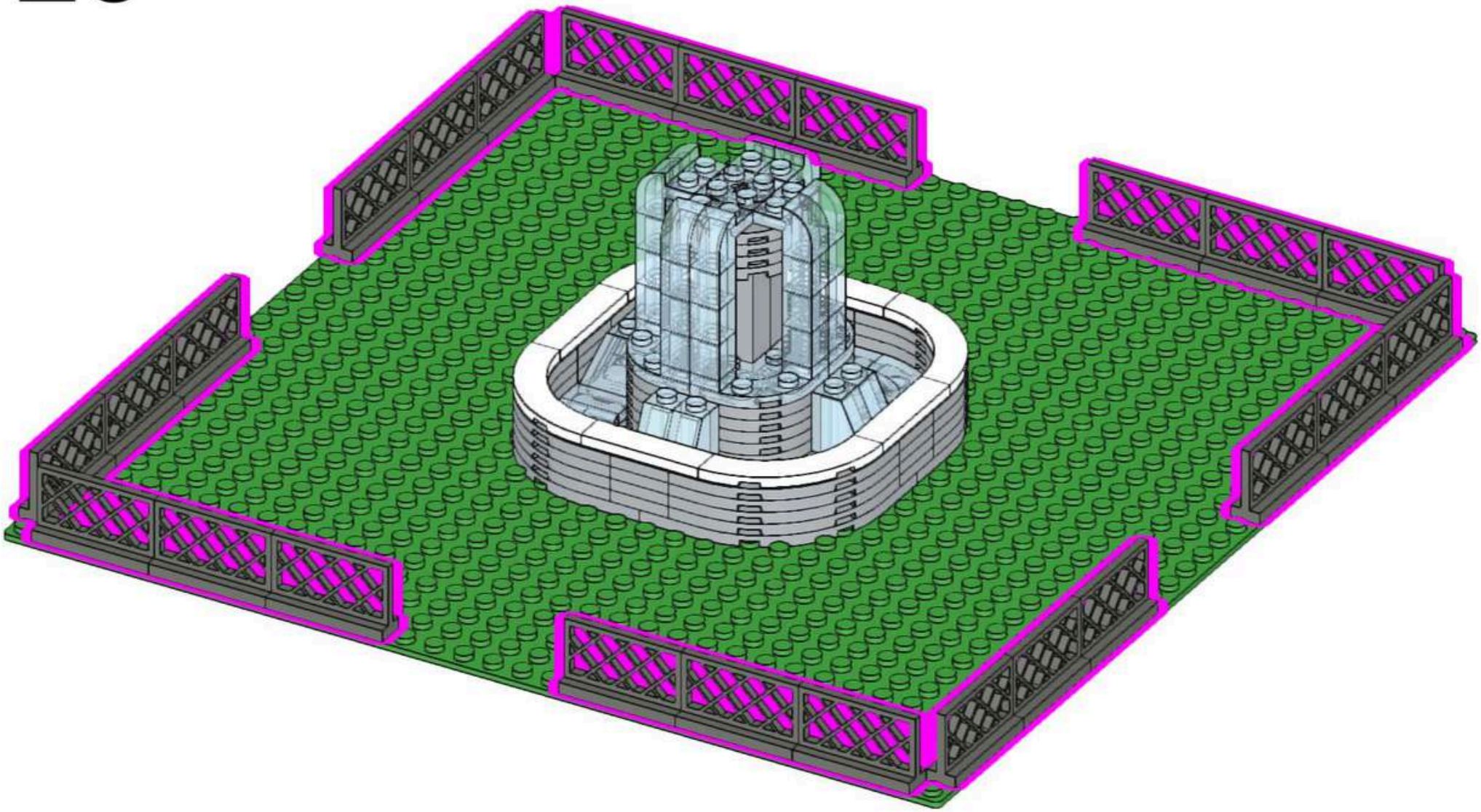


27

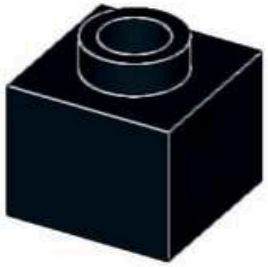


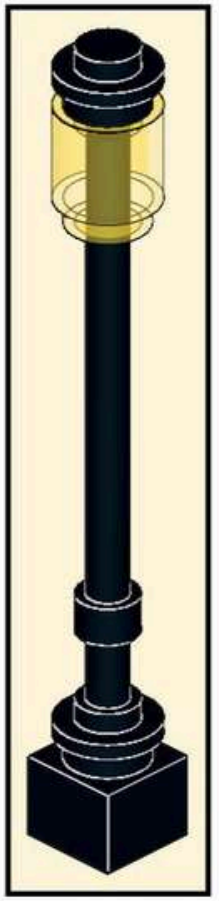


28

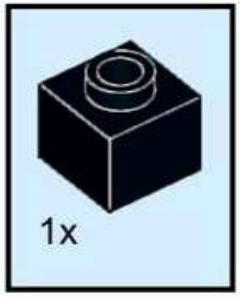


29

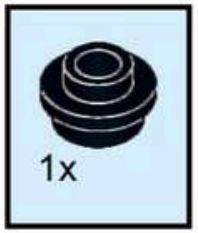


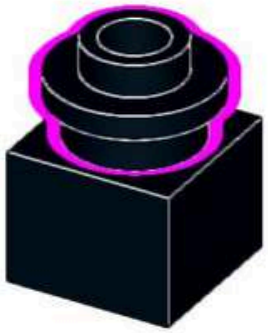


8x



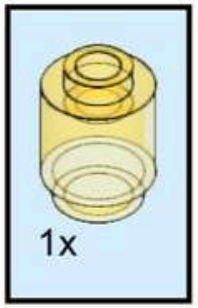
30



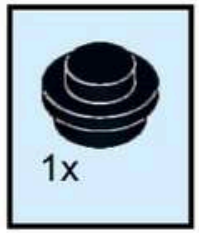


31

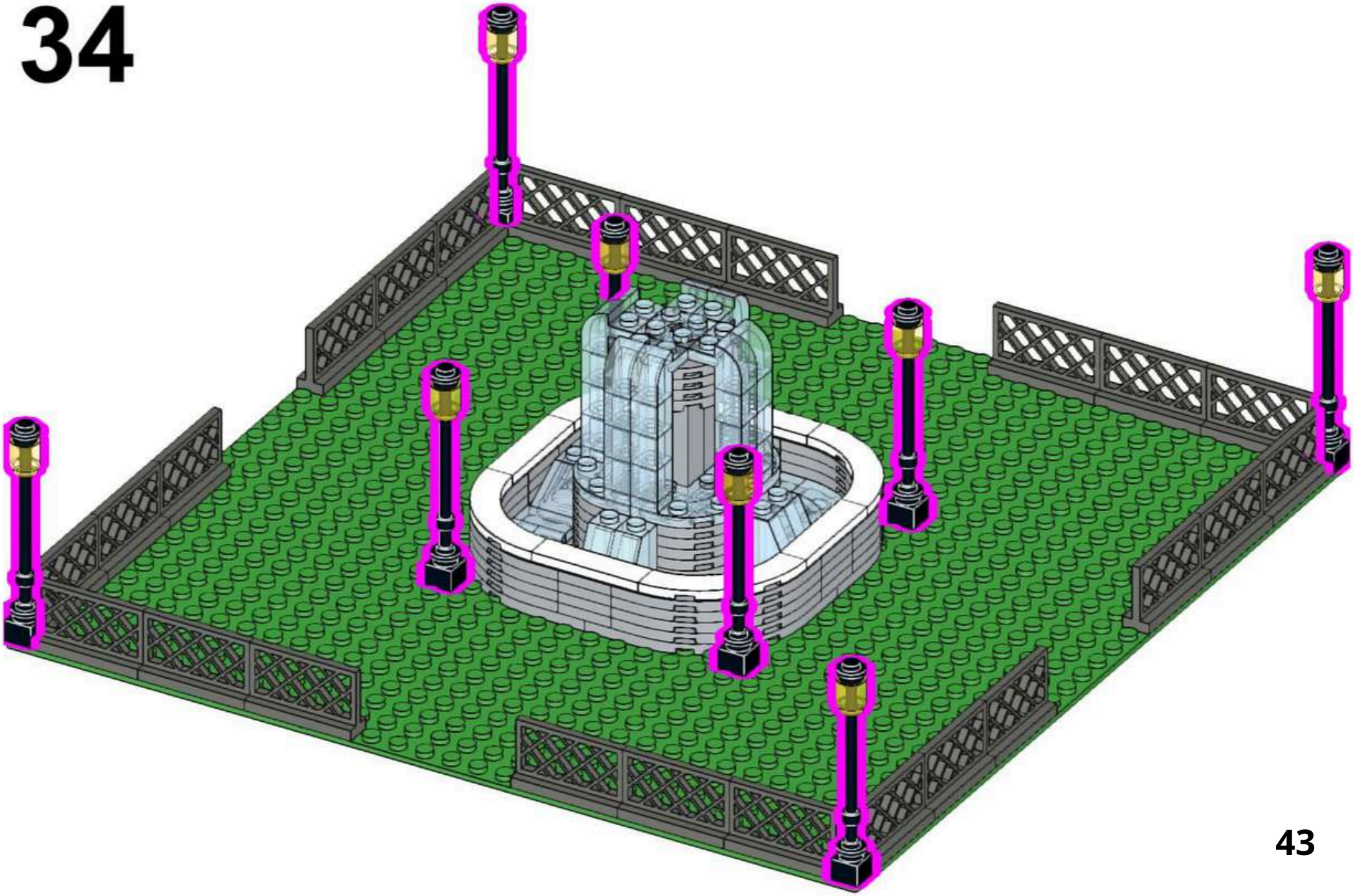
32



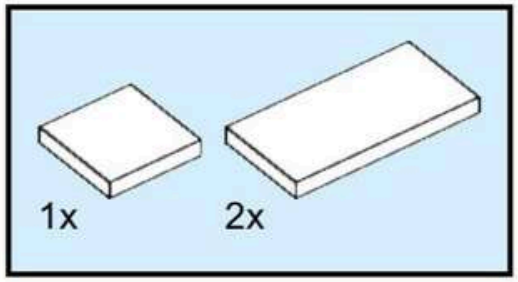
33

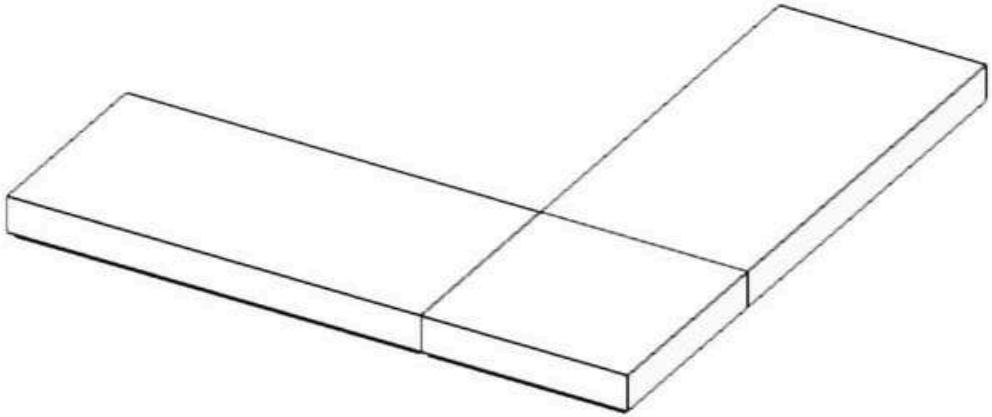


34

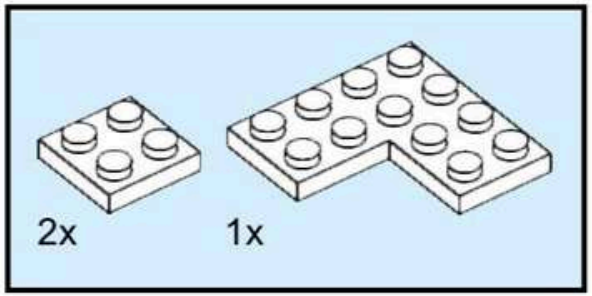


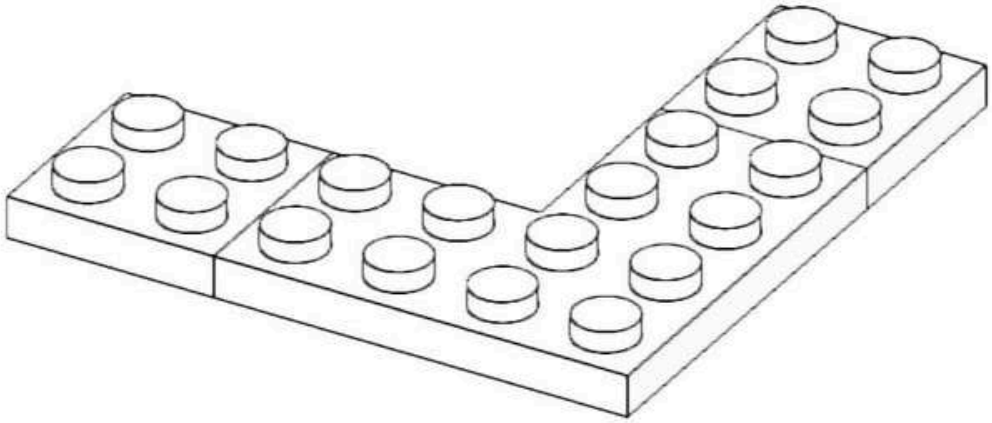
35



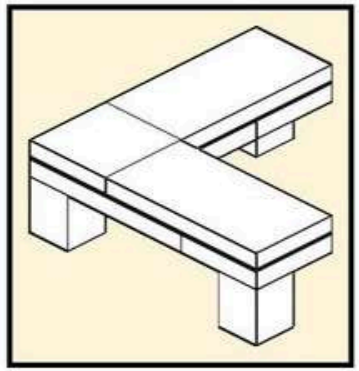


36

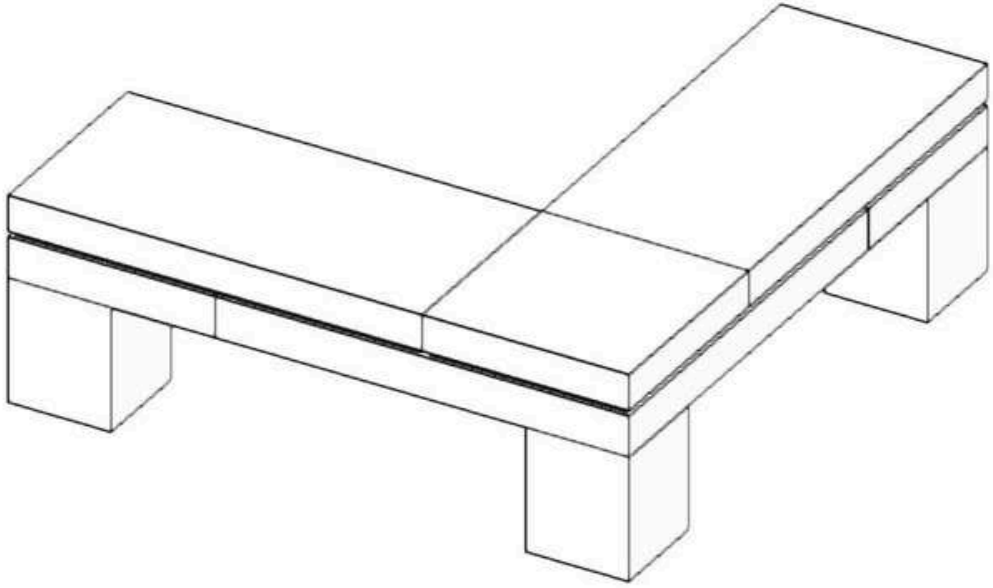


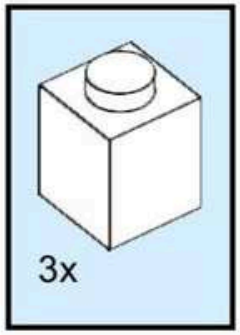


37

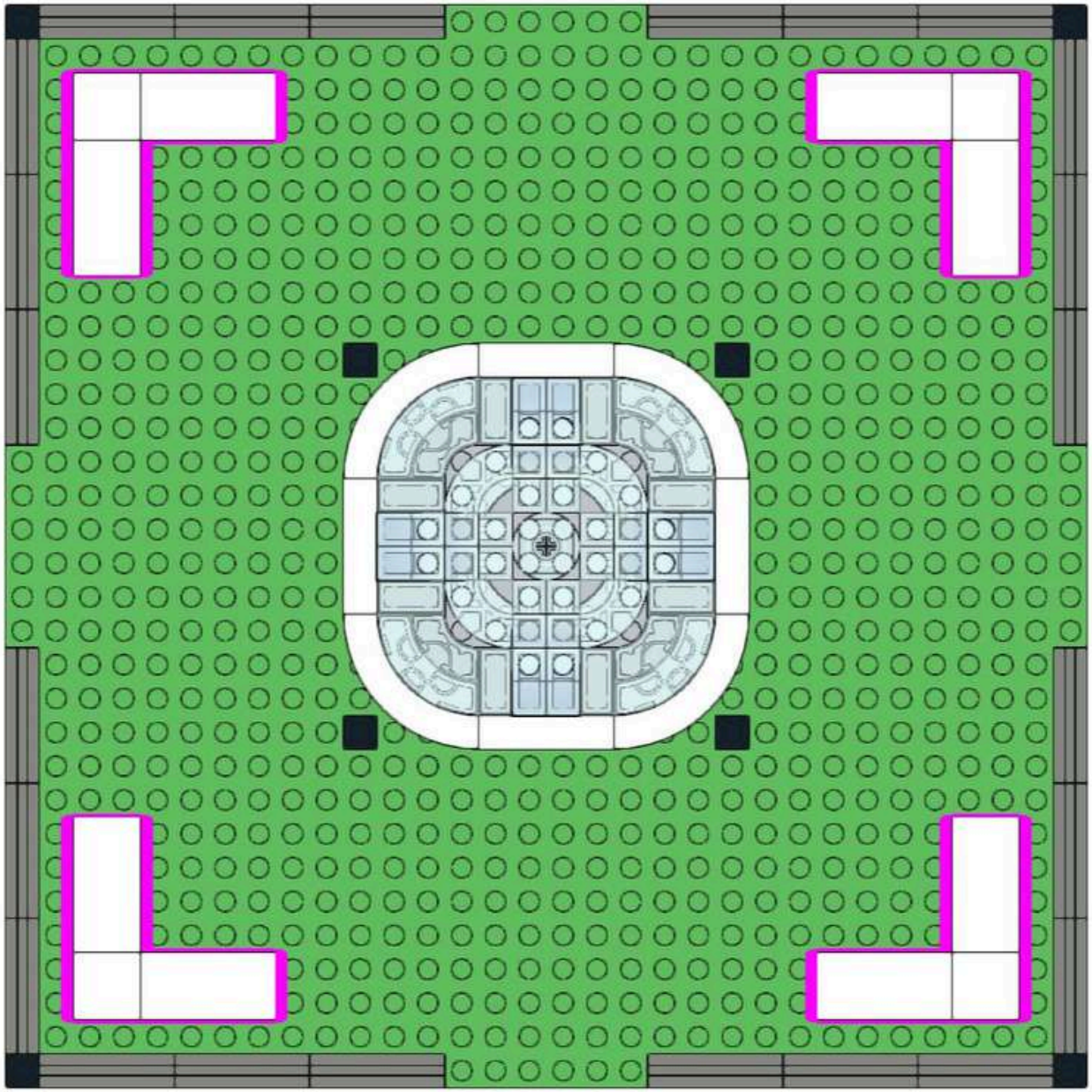


4x

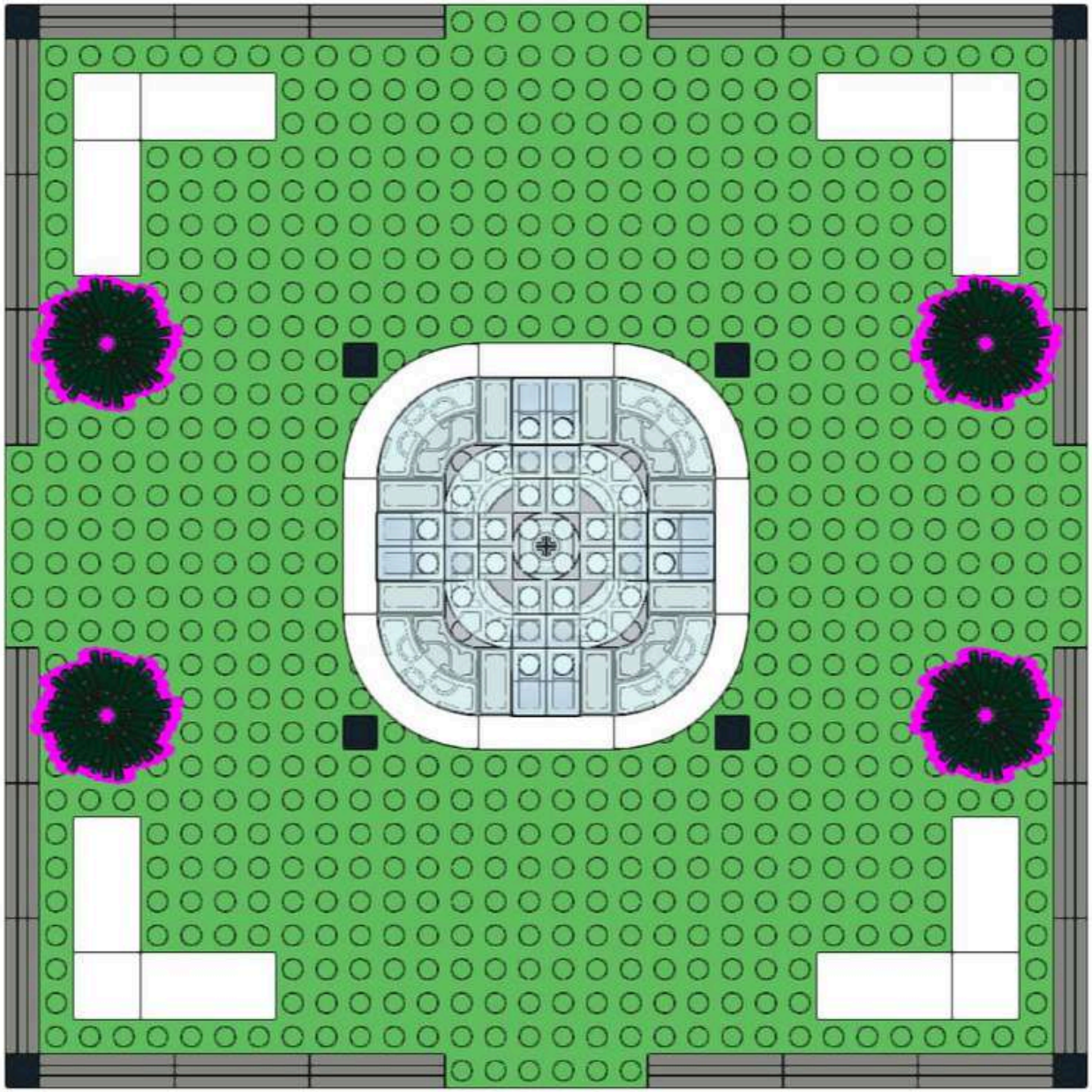


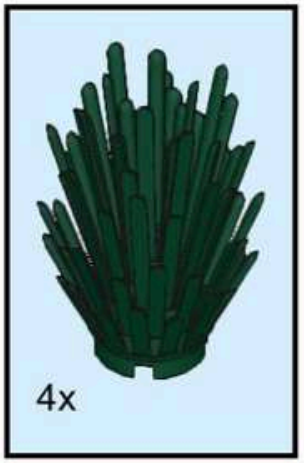


38

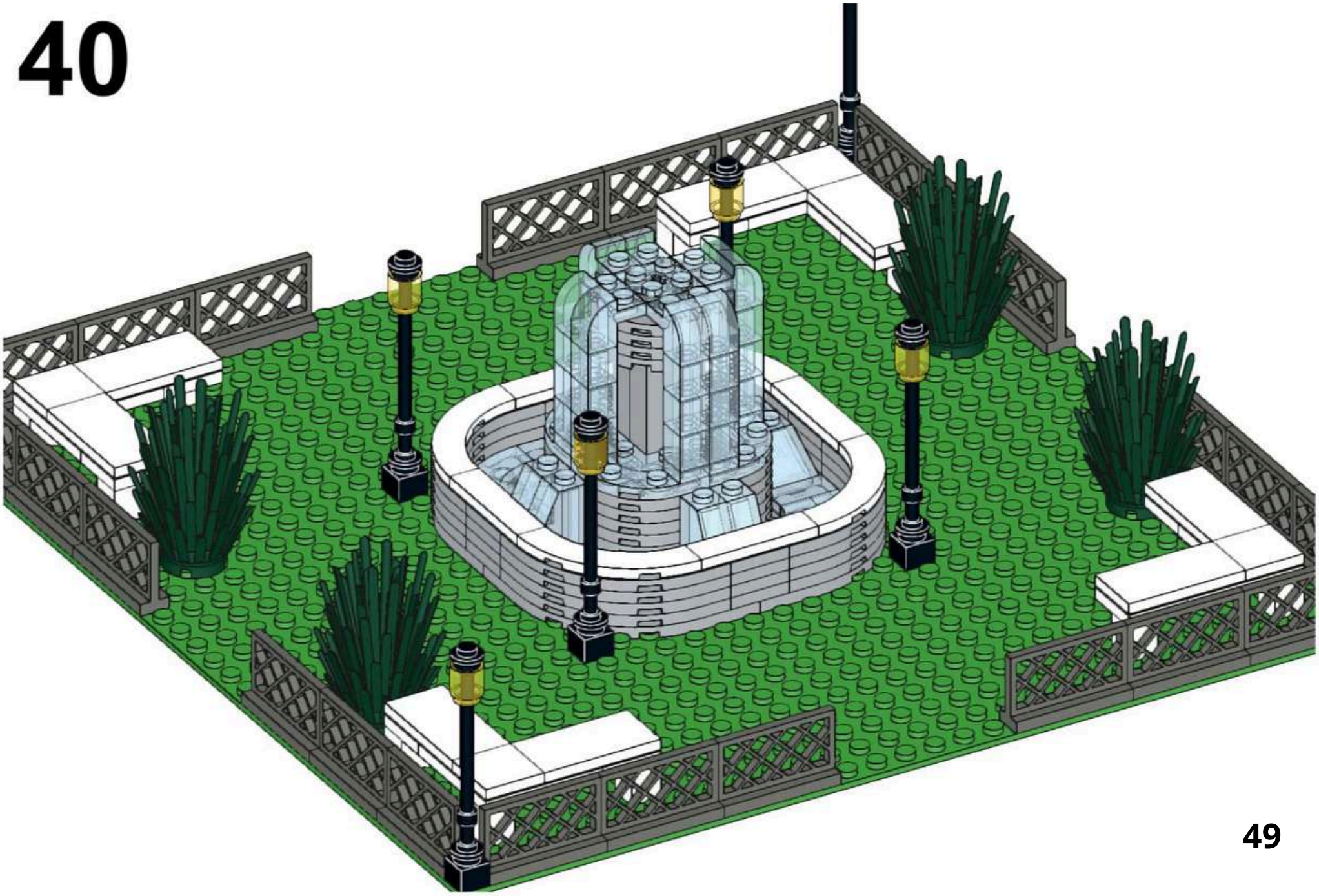


39



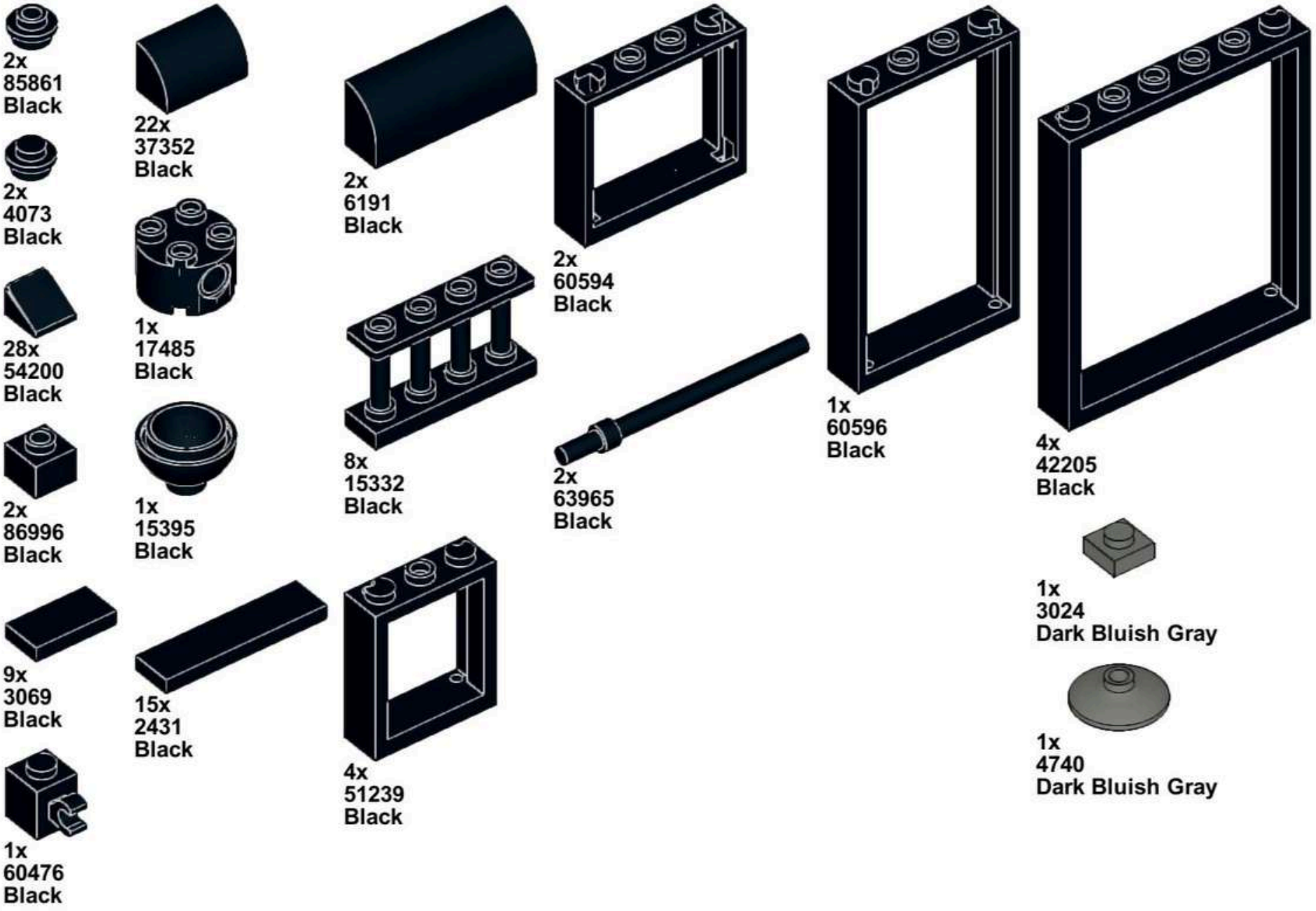


40

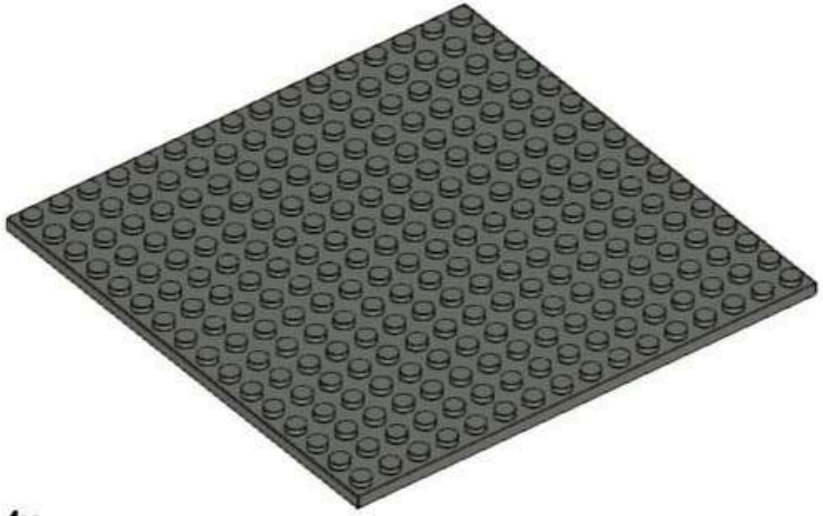


PIEZAS PARA EL OBSERVATORIO

CIUDAD EMOCIONAL


2x
85861
Black
22x
37352
Black
2x
6191
Black
2x
60594
Black
1x
60596
Black
4x
42205
Black
2x
4073
Black
1x
17485
Black
8x
15332
Black
2x
63965
Black
28x
54200
Black
1x
15395
Black
2x
86996
Black
1x
3024
Dark Bluish Gray
9x
3069
Black
15x
2431
Black
4x
51239
Black
1x
4740
Dark Bluish Gray
1x
60476
Black

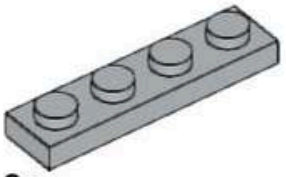
1x
30154
Dark Bluish Gray



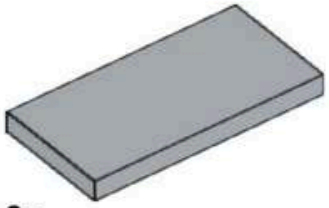
4x
91405
Dark Bluish Gray

4x
3024
Light Bluish Gray

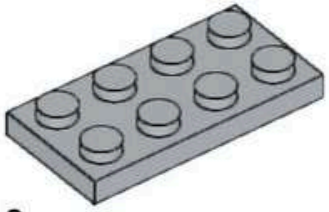
3x
3069
Light Bluish Gray



2x
3710
Light Bluish Gray

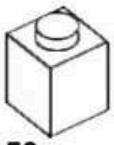


3x
87079
Light Bluish Gray



2x
3020
Light Bluish Gray

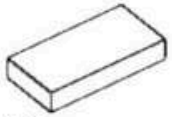
1x
4274
White



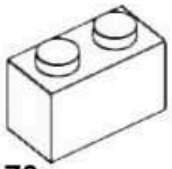
50x
3005
White

1x
3062
White

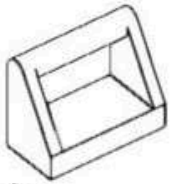
1x
78258
White



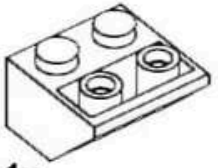
2x
3069
White



70x
3004
White

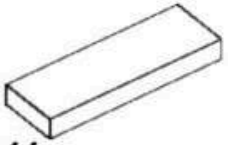


1x
2432
White

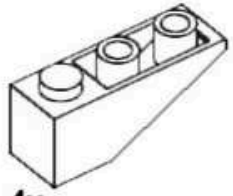


1x
76959
White

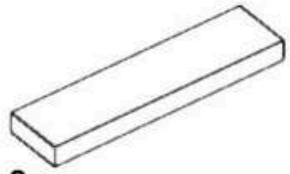
3x
17485
White



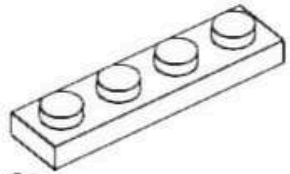
14x
63864
White



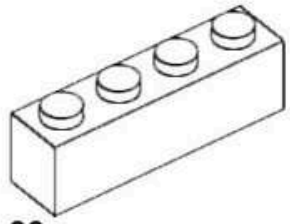
4x
4287
White



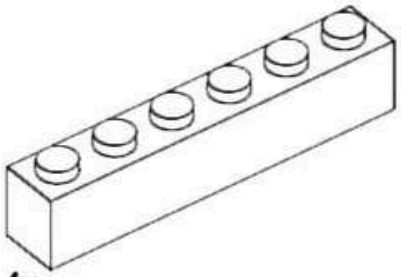
2x
2431
White



9x
3710
White

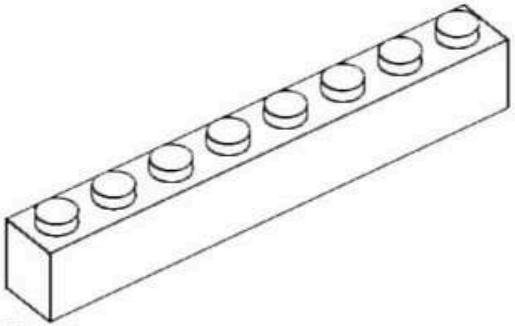


36x
3010
White

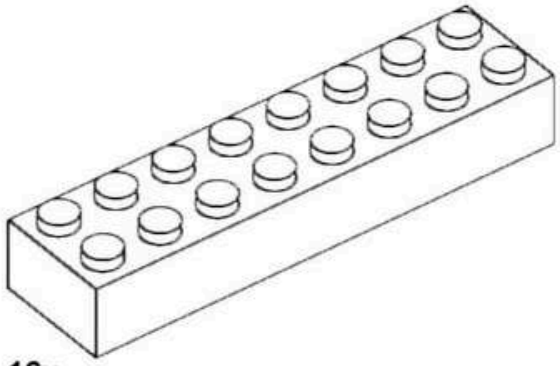


4x
3009
White

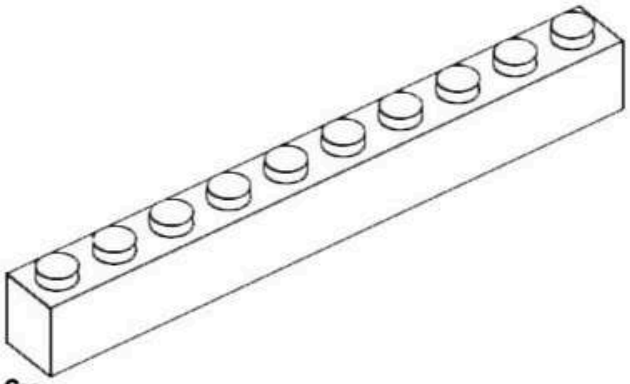
3x
2454
White



5x
3008
White



16x
3007
White



6x
6111
White

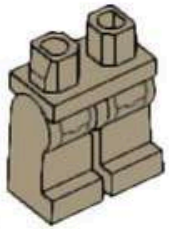
6x
32606
Dark Pink

6x
32606
Red

1x
3833
Red

1x
23186
Dark Brown

1x
973pb1895c01
Orange



1x
970c00pb1214
Dark Tan

6x
32606
Bright Light Orange

1x
3626pb1349
Yellow

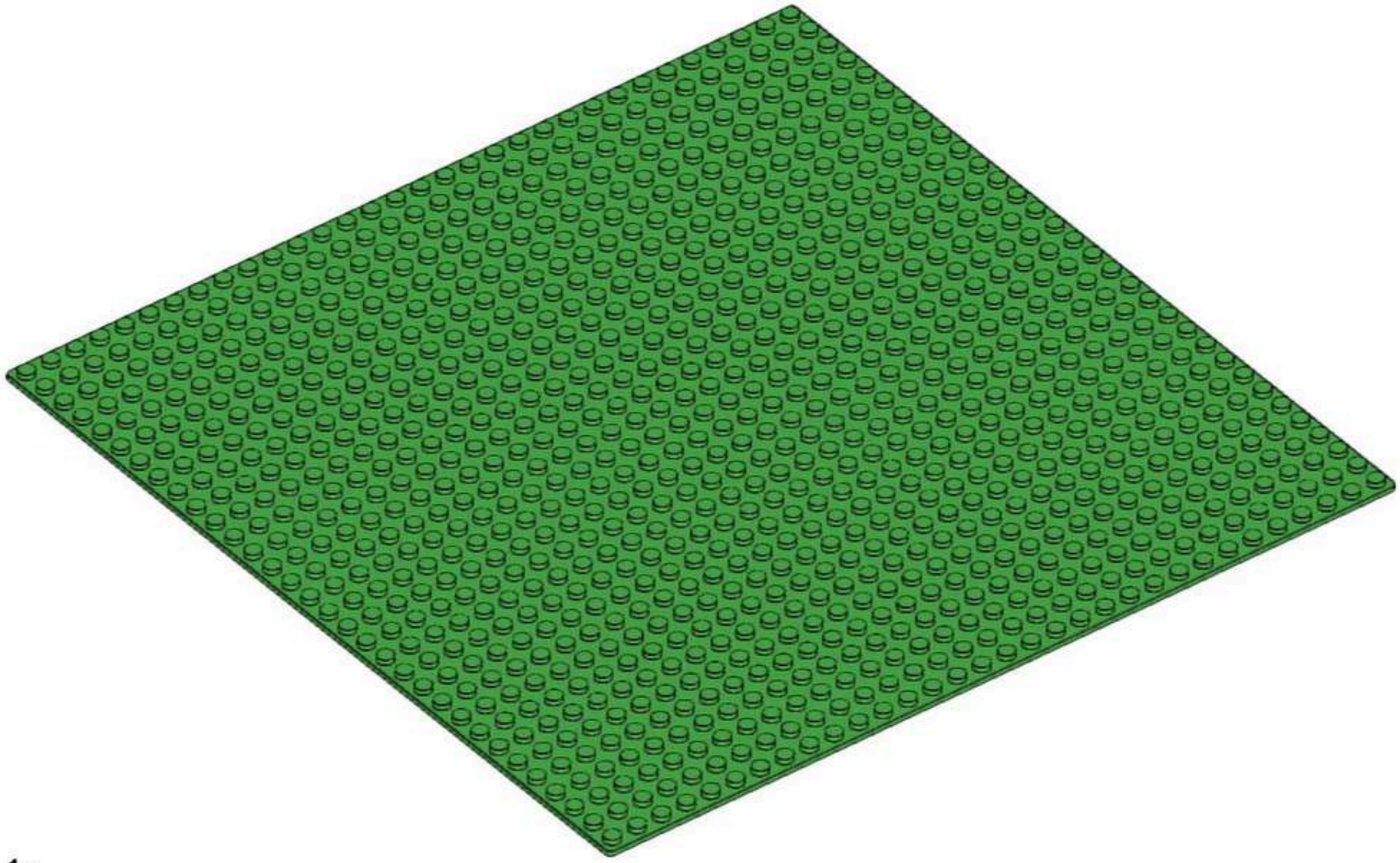
1x
3626pb2724
Yellow

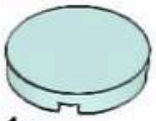
1x
970cm00
Yellow

6x
33291
Green

1x
3811
Bright Green

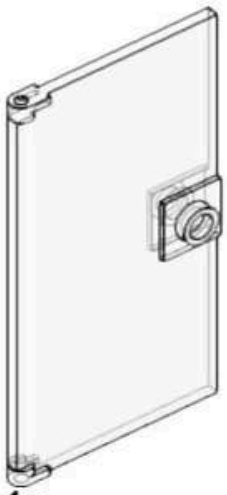
6x
68211
Bright Green





1x
14769
Light Aqua

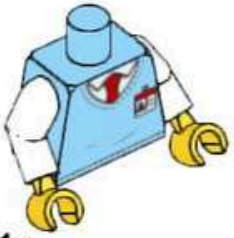
4x
51266
Trans-Clear



1x
60616
Trans-Clear

1x
98138
Trans-Light Blue

2x
3062
Trans-Light Blue

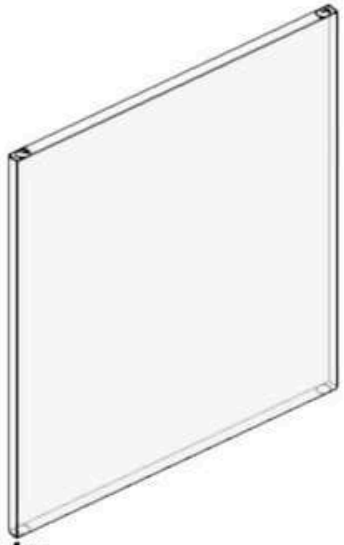


1x
973pb5459c01
Bright Light Blue

2x
60603
Trans-Clear

1x
92690
Pearl Dark Gray

1x
98368
Dark Blue



4x
42509
Trans-Clear

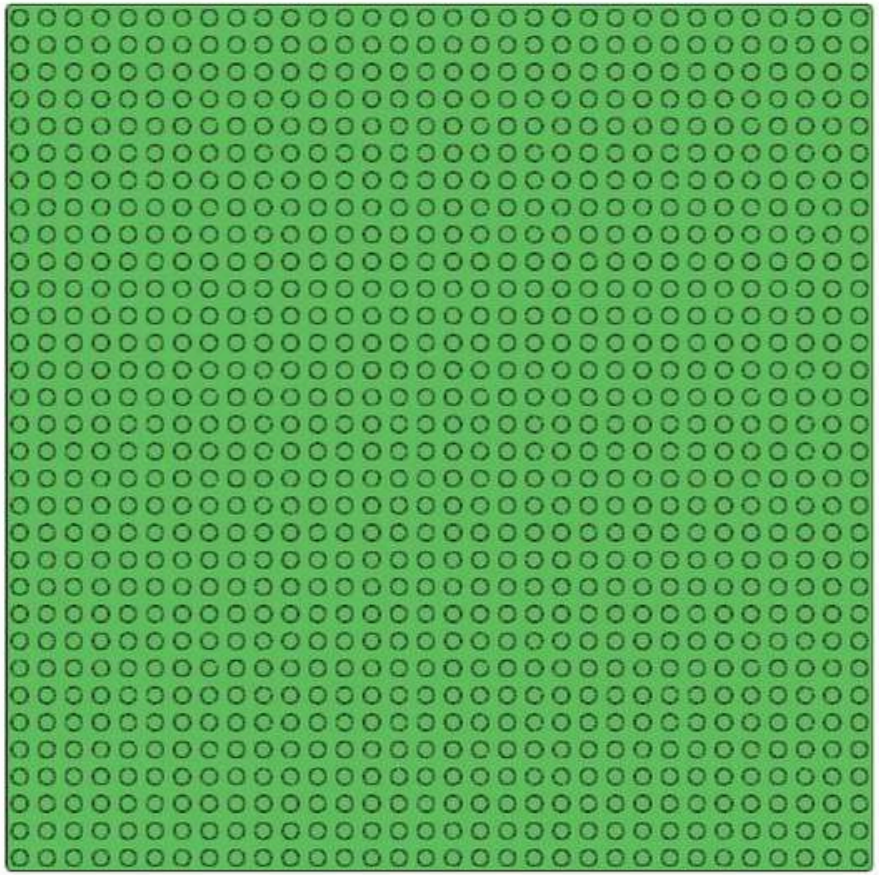
1x
87994
Pearl Dark Gray

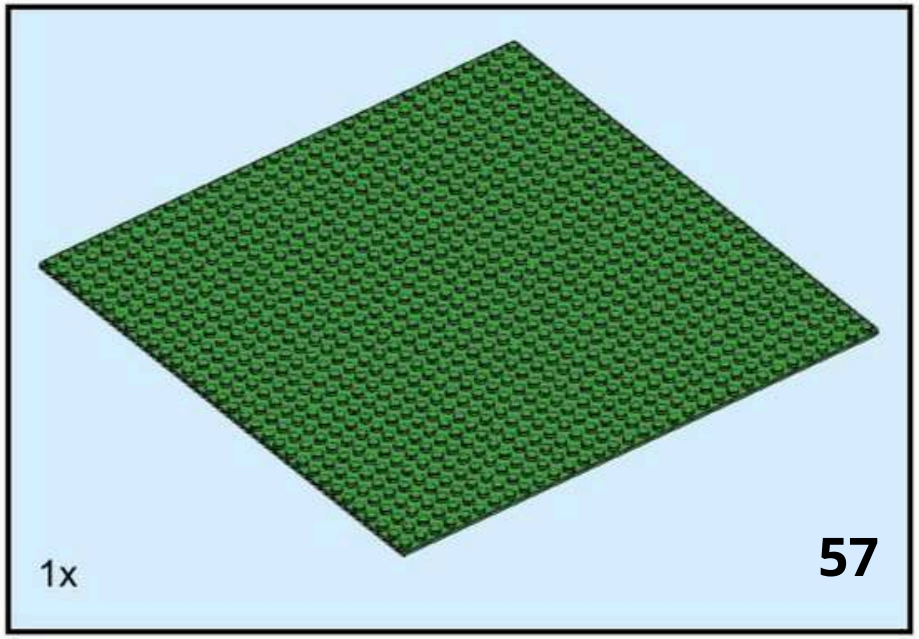
1x
20482
Trans-Clear

1x
11402f
Flat Silver

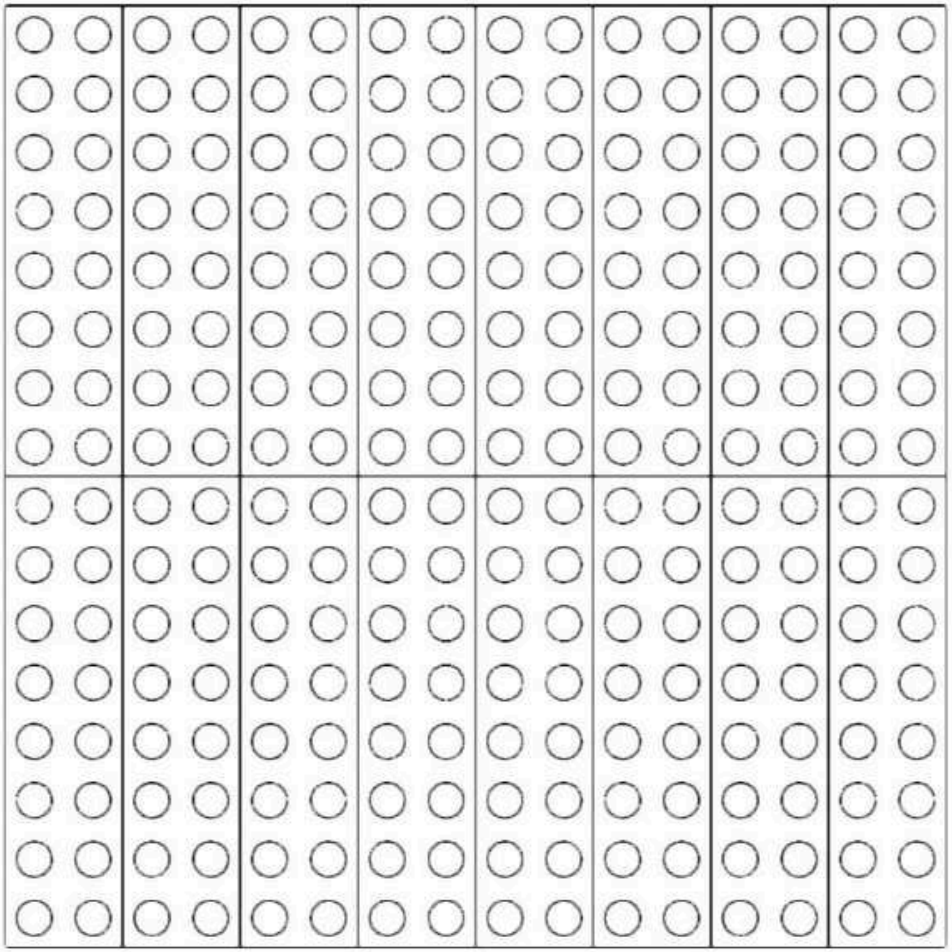
¿CÓMO SE MONTA EL OBSERVATORIO?

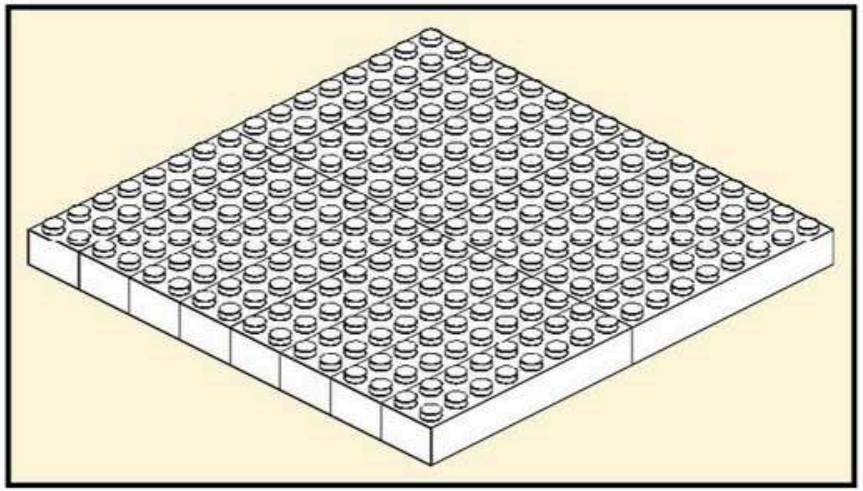
41

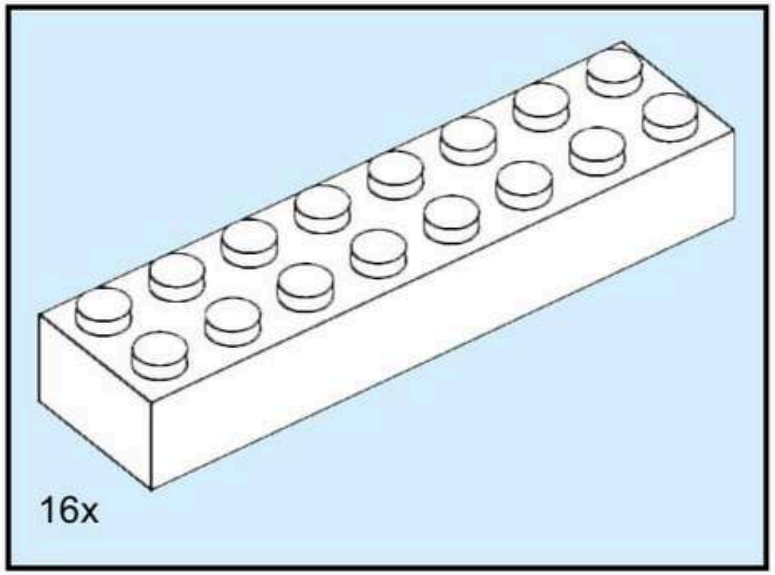




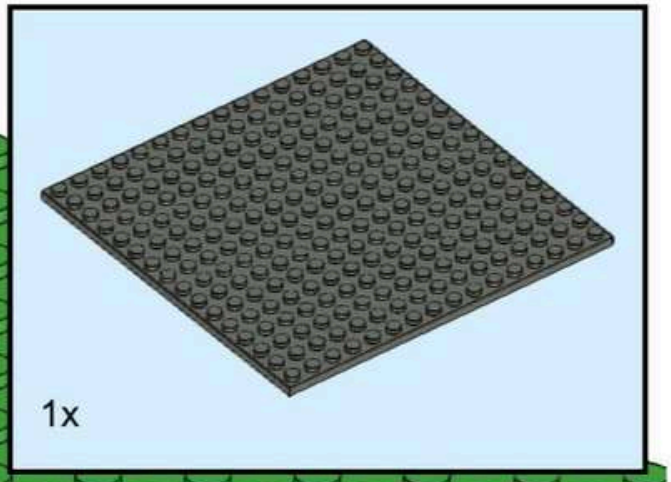
42



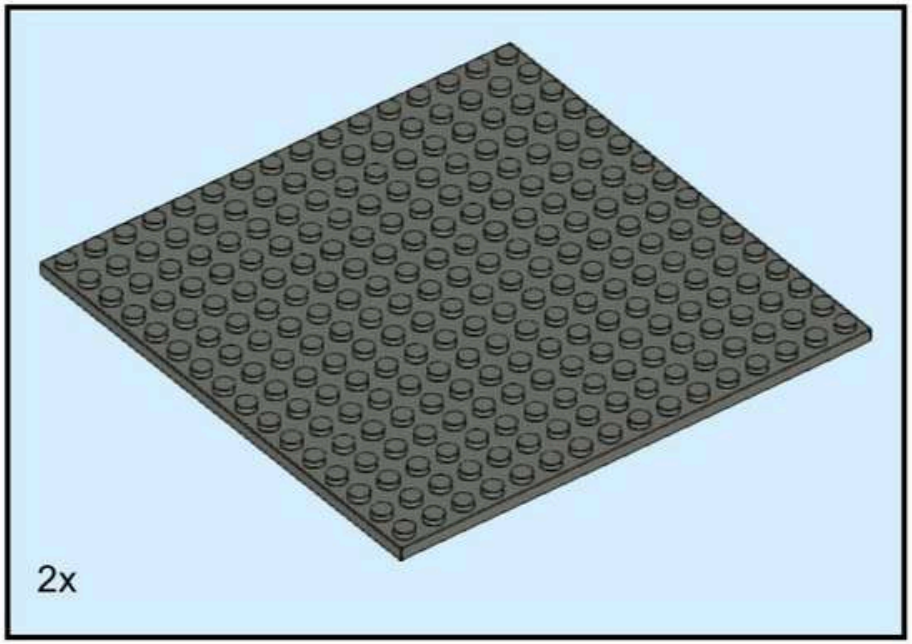


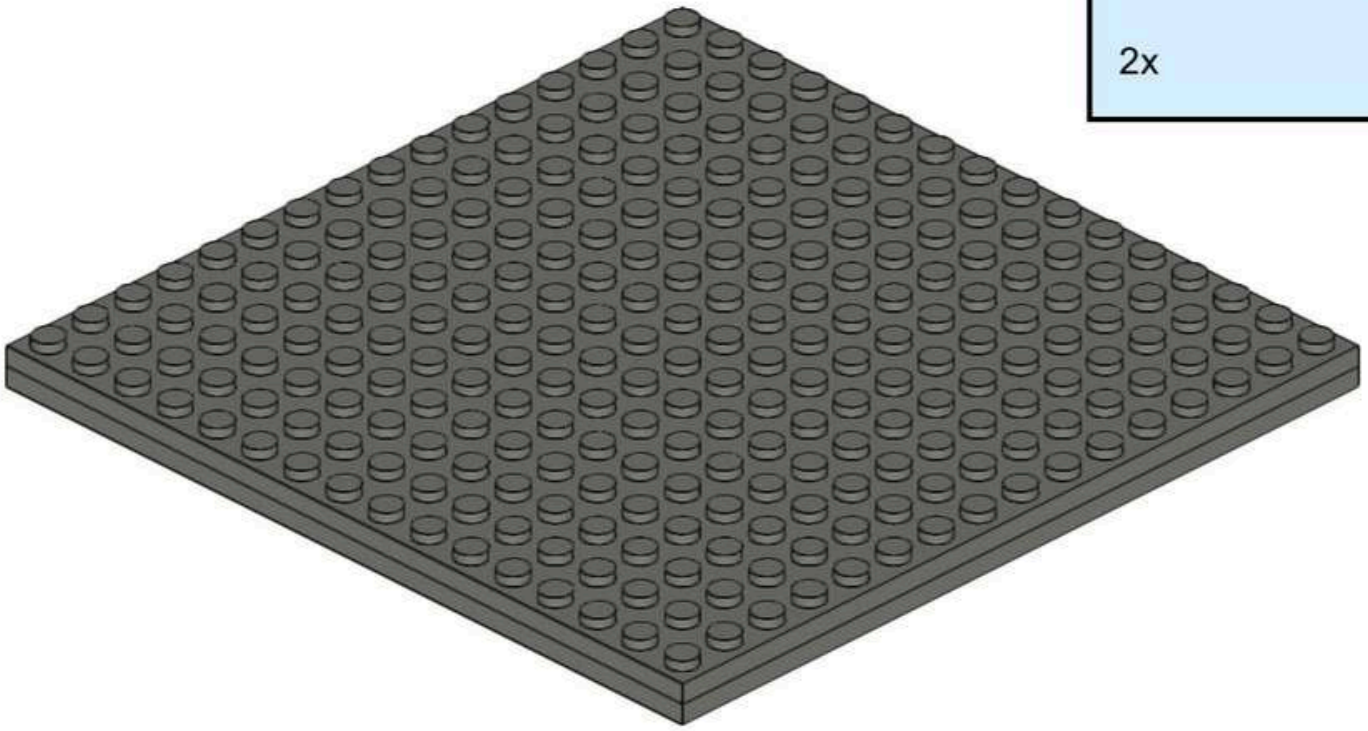


43

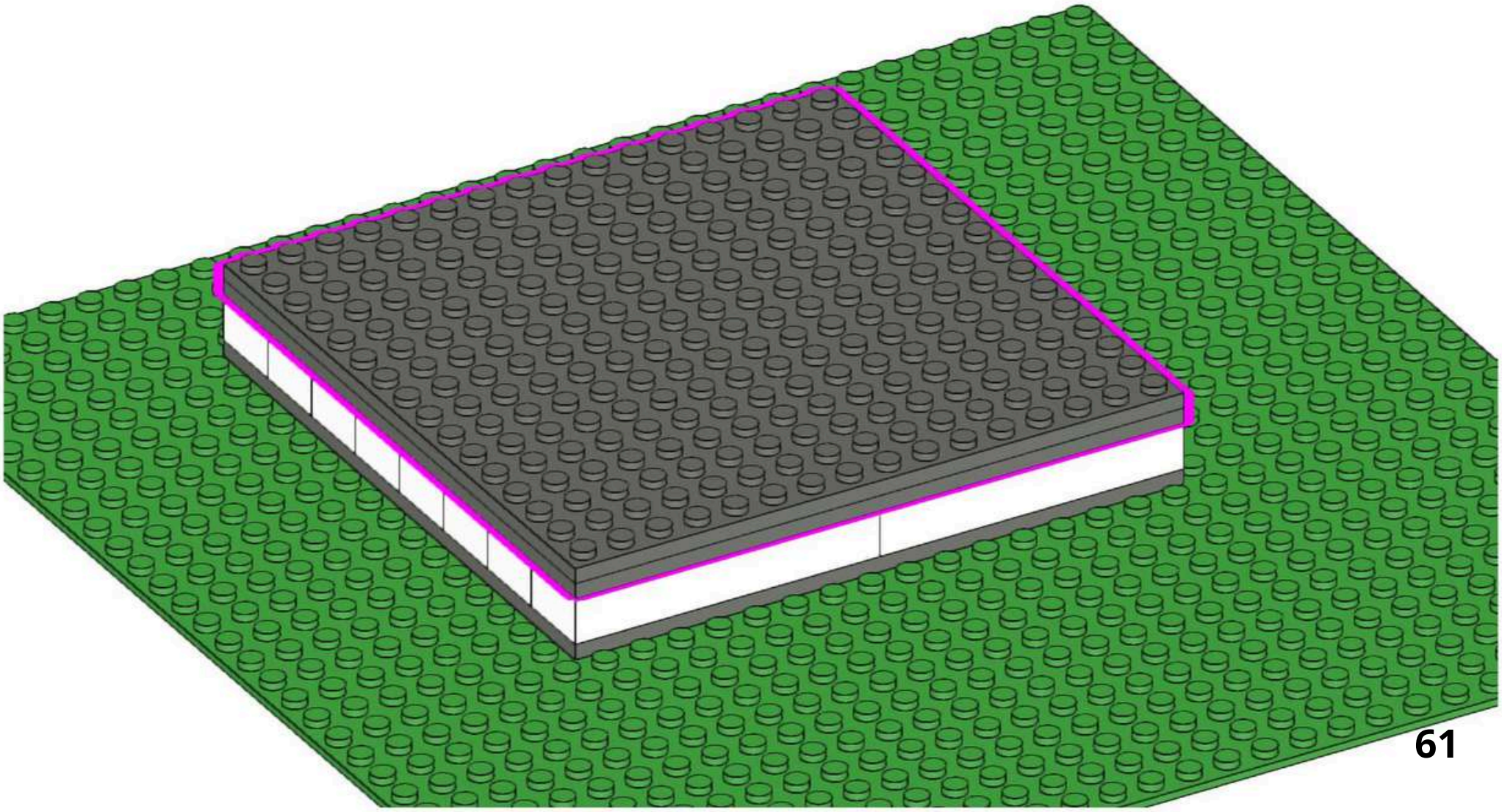


44

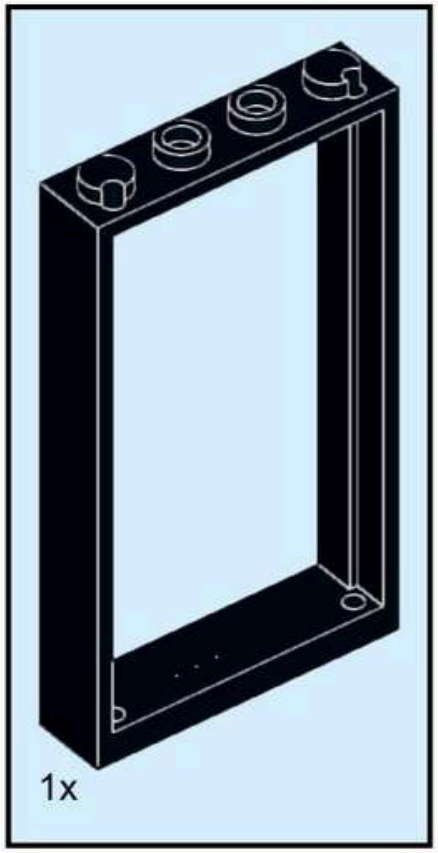


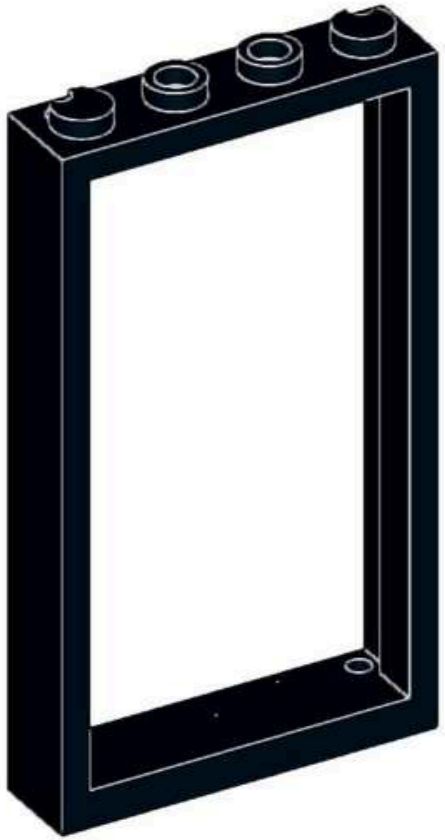


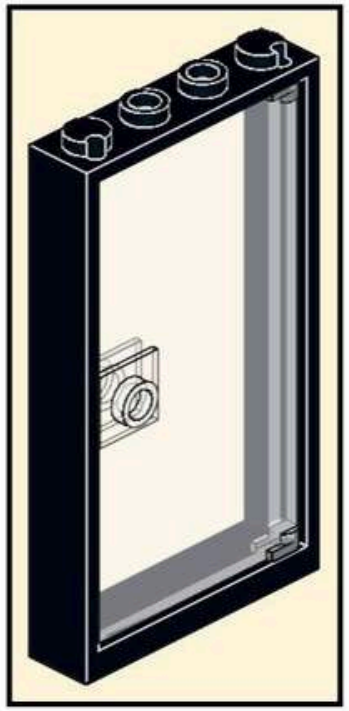
45



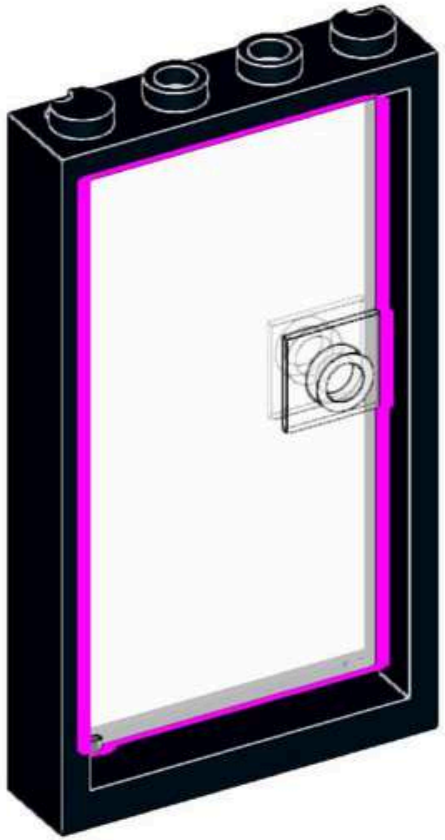
46

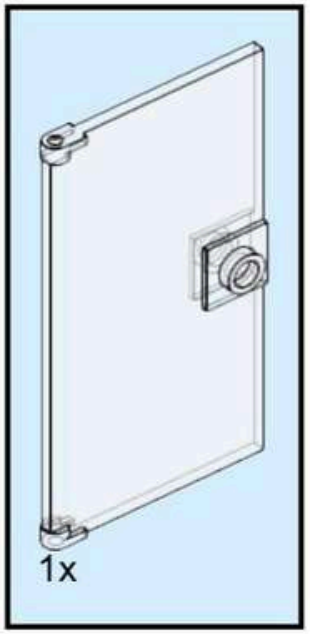




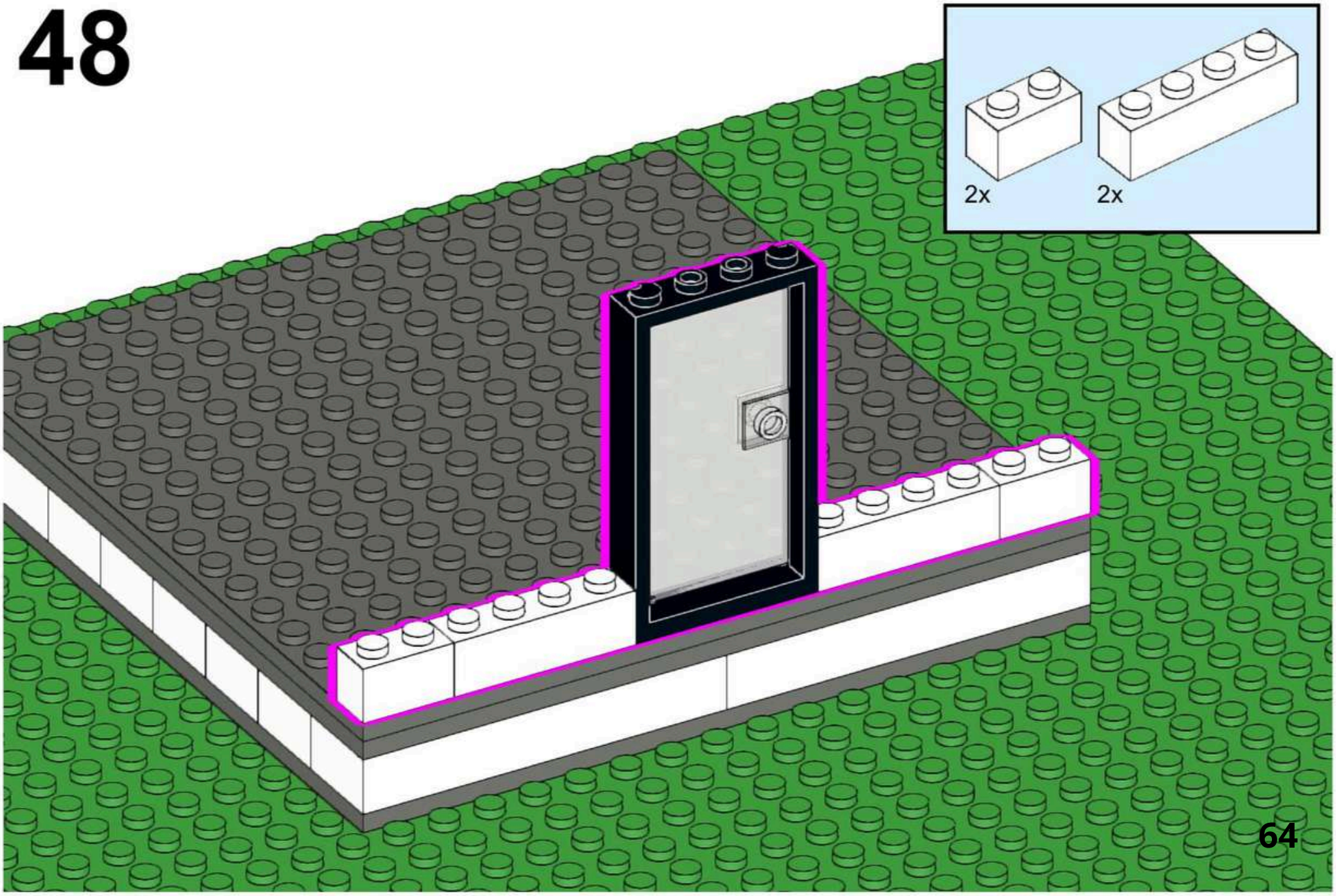


47

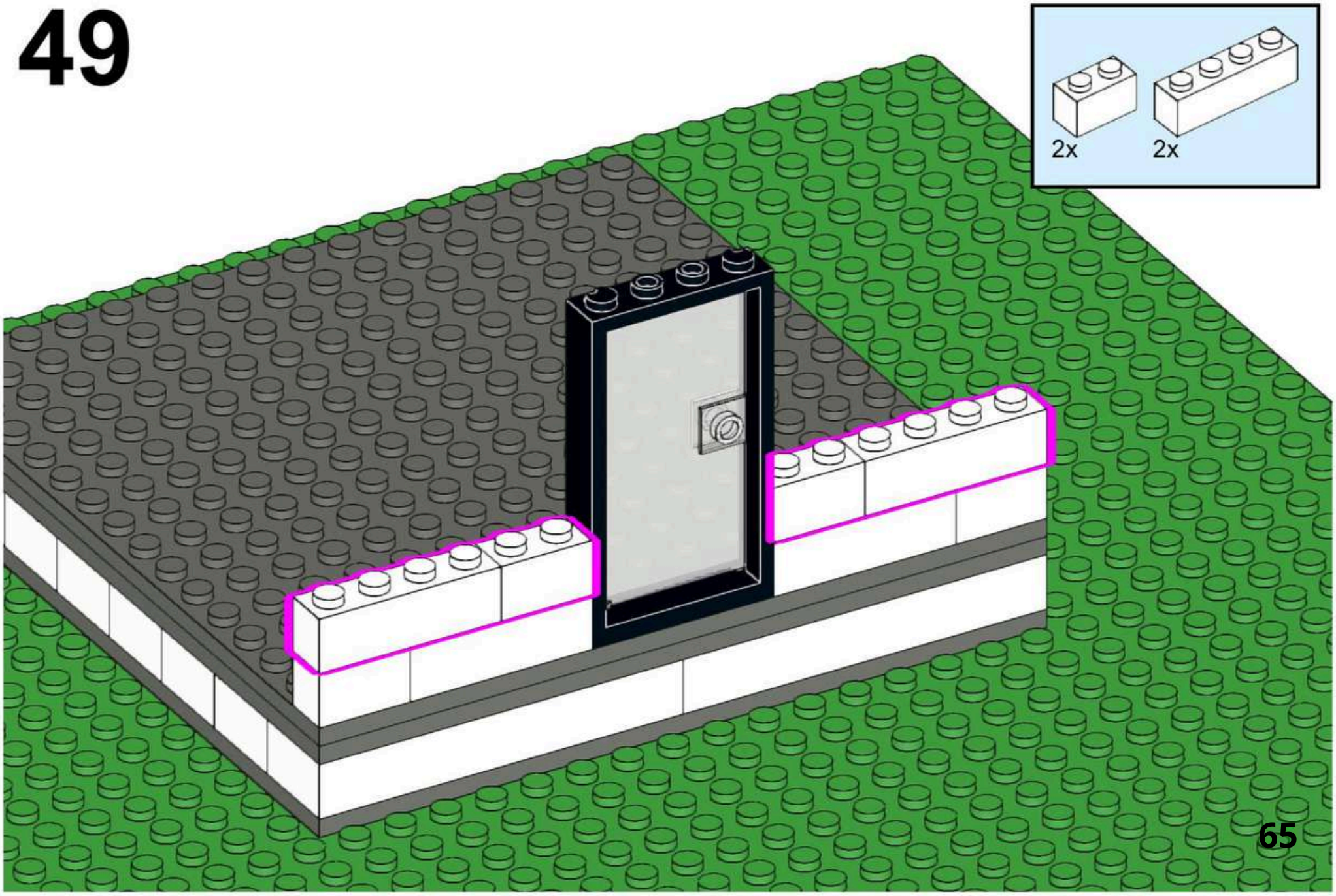




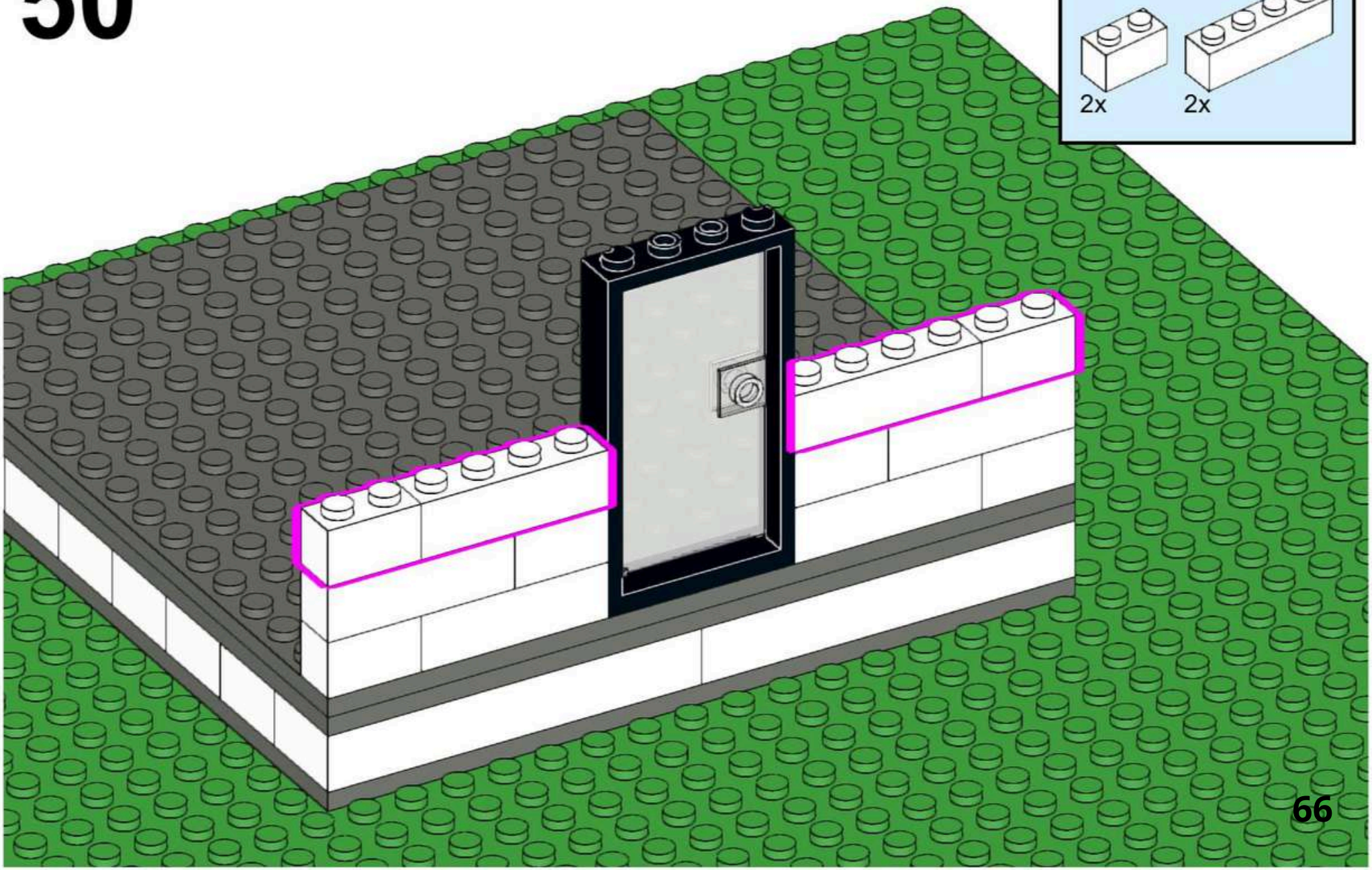
48



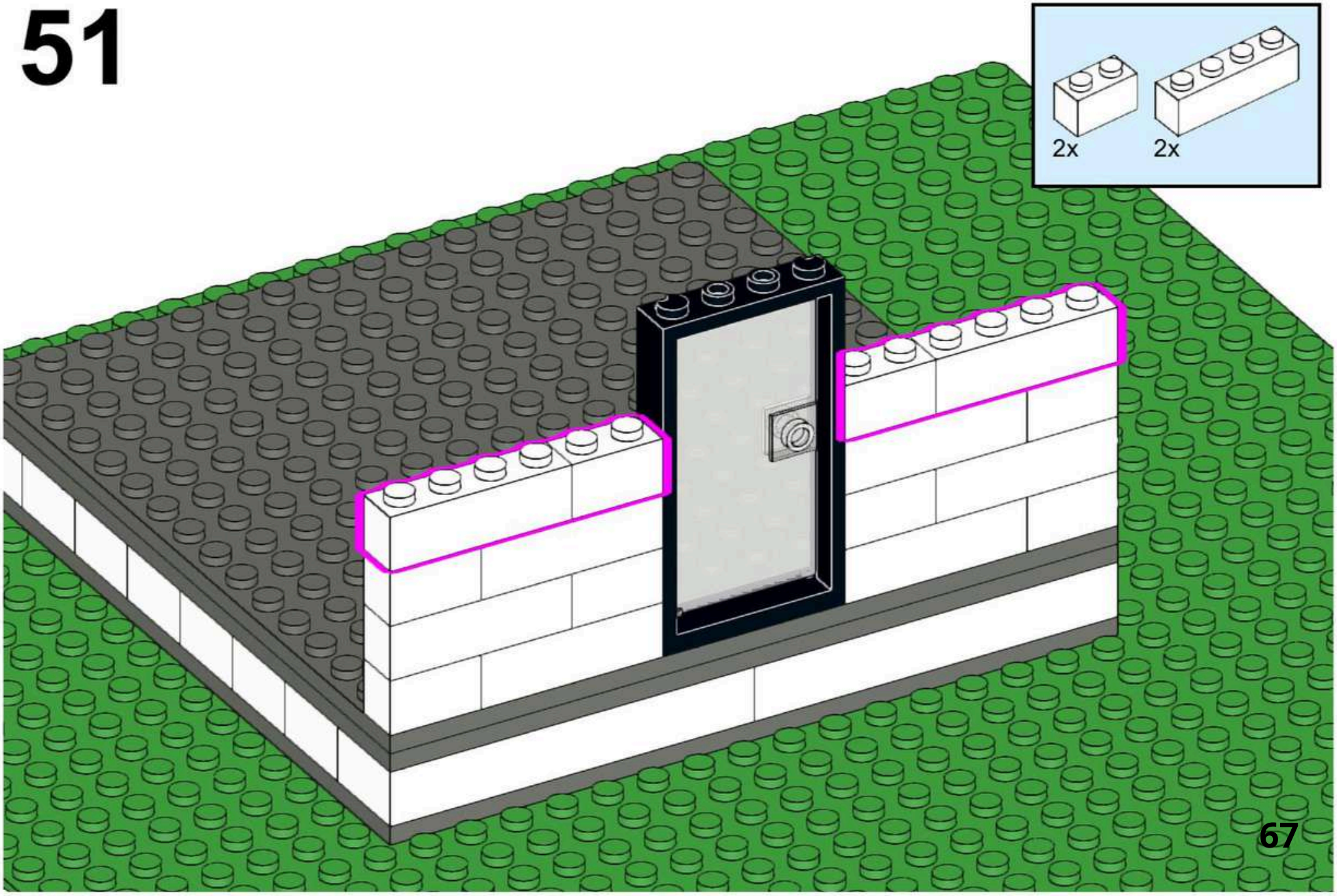
49



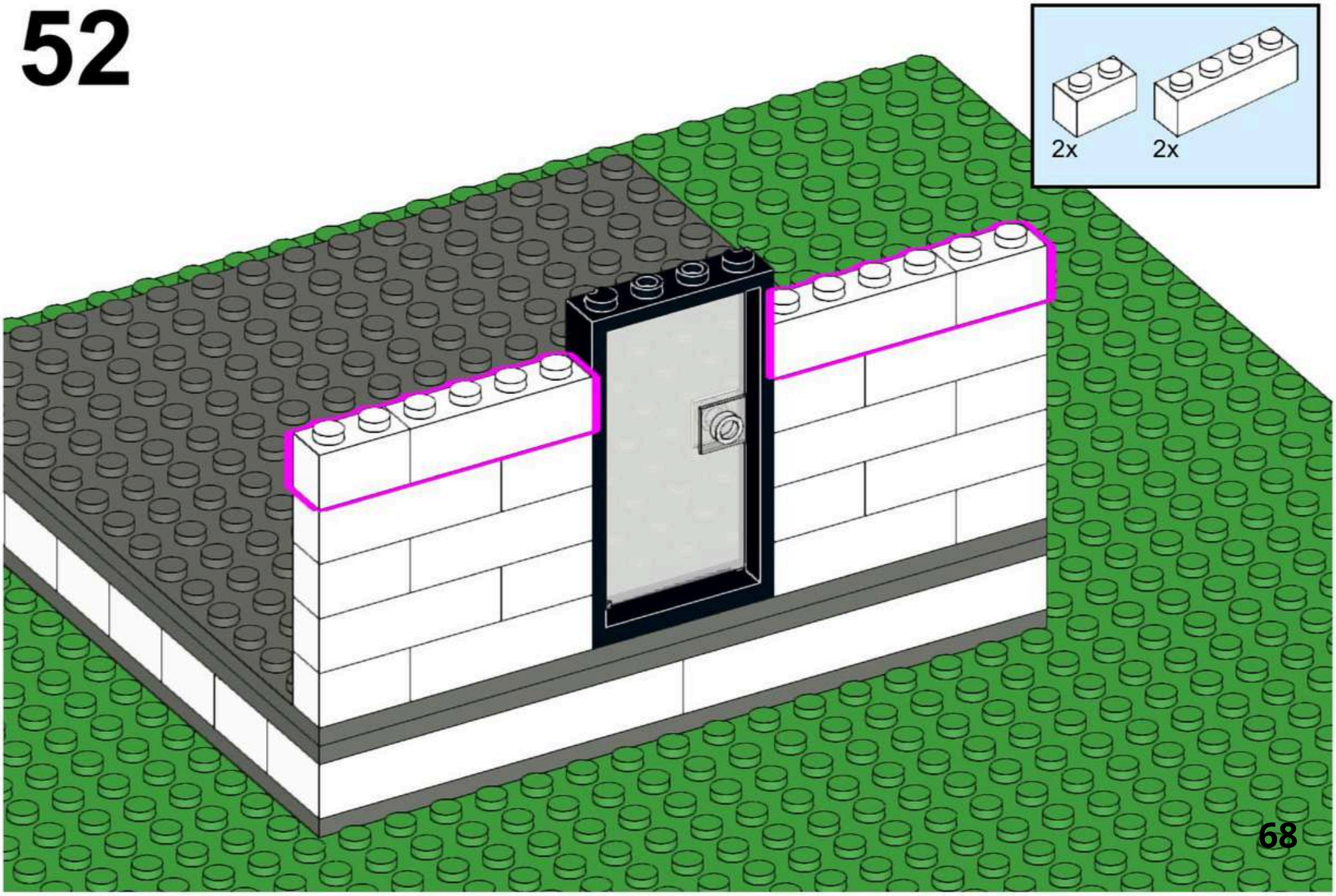
50



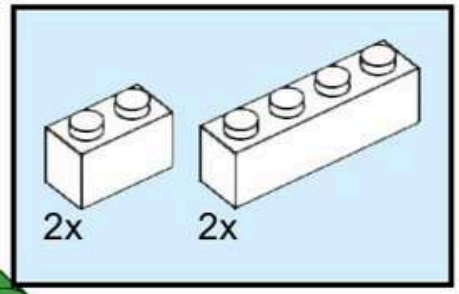
51



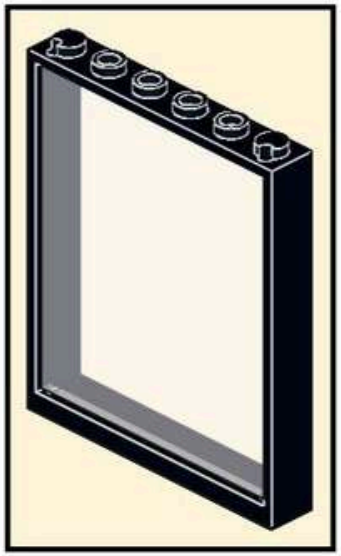
52

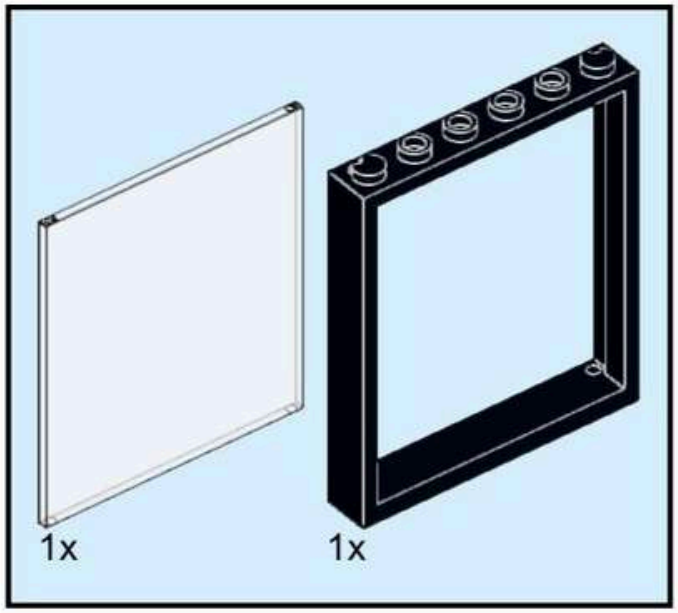


53

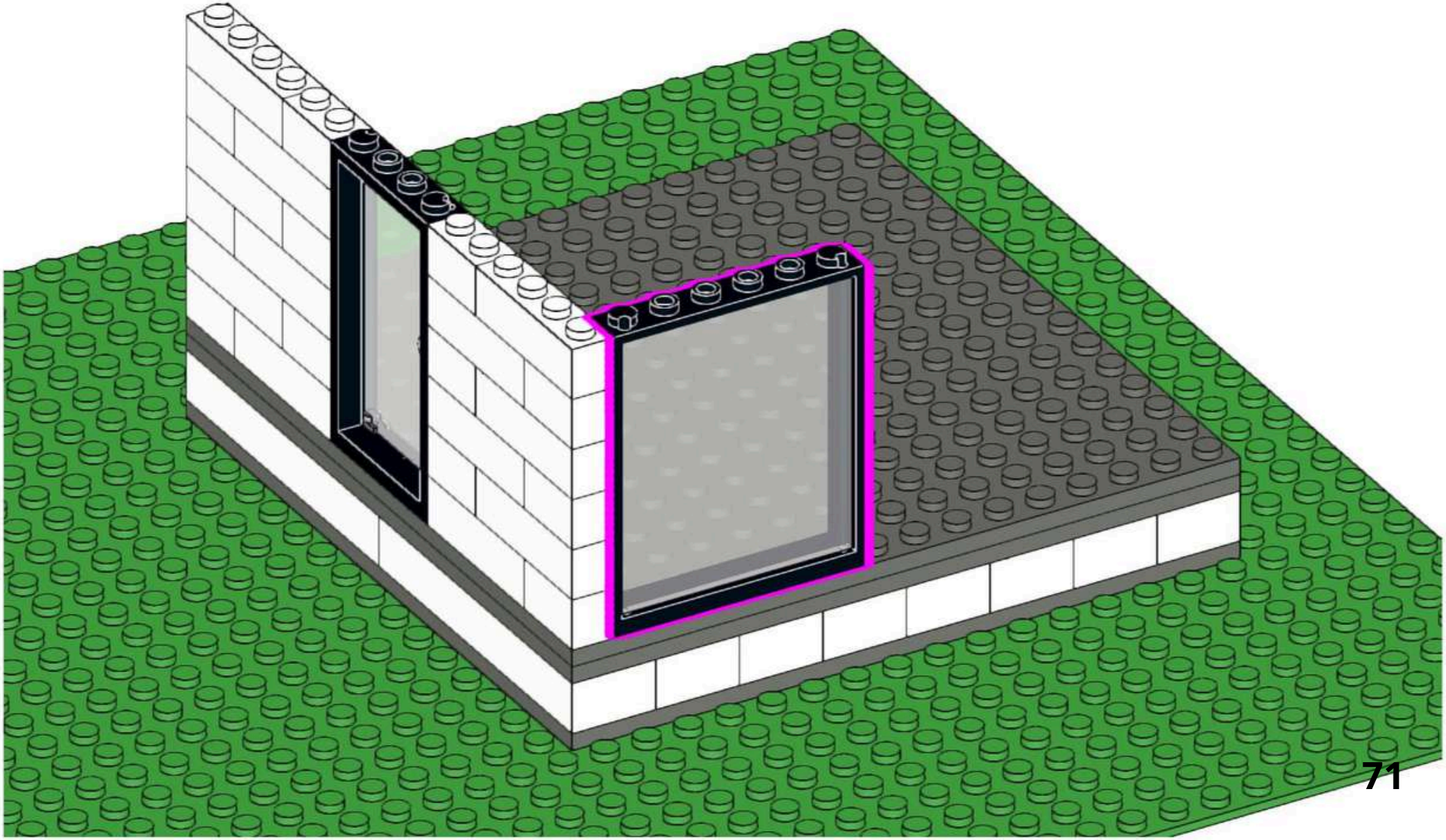


54

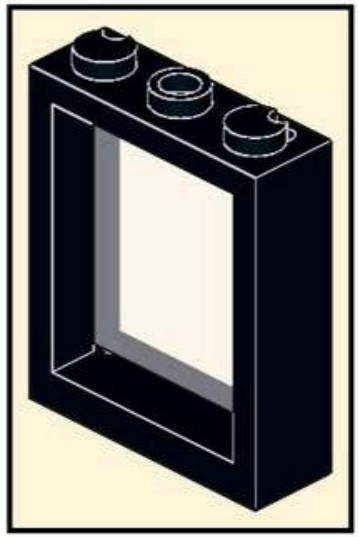




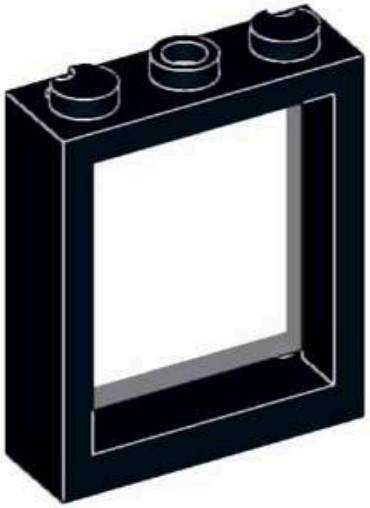
55

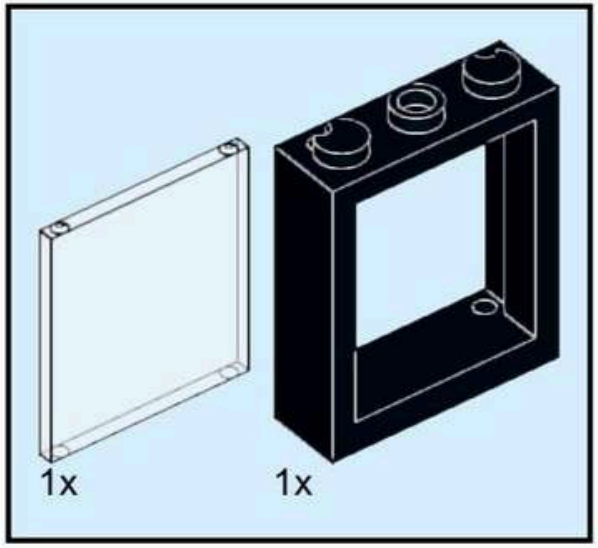


56

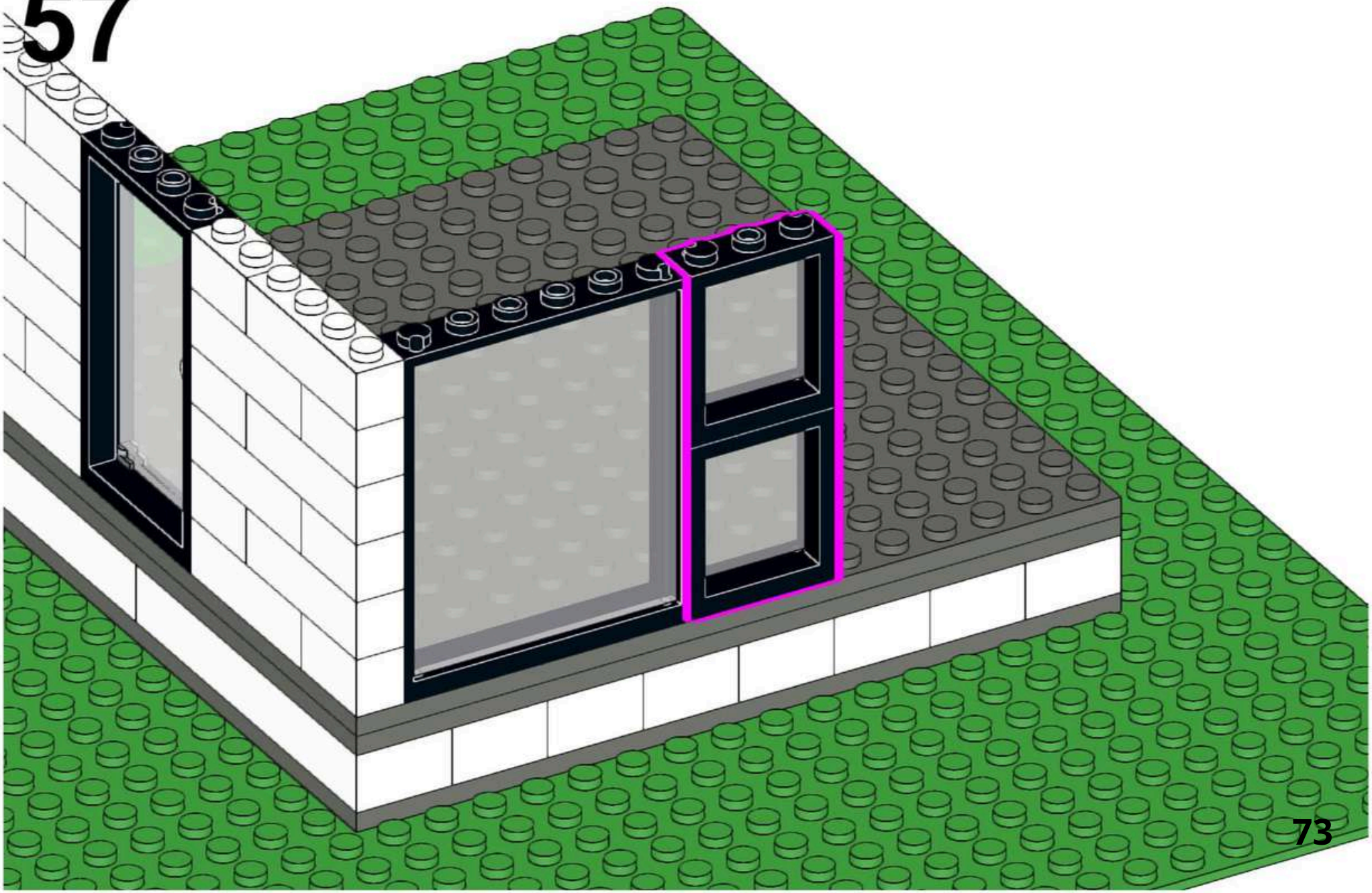


2x

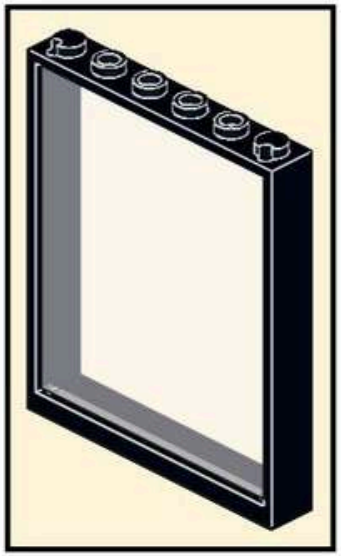


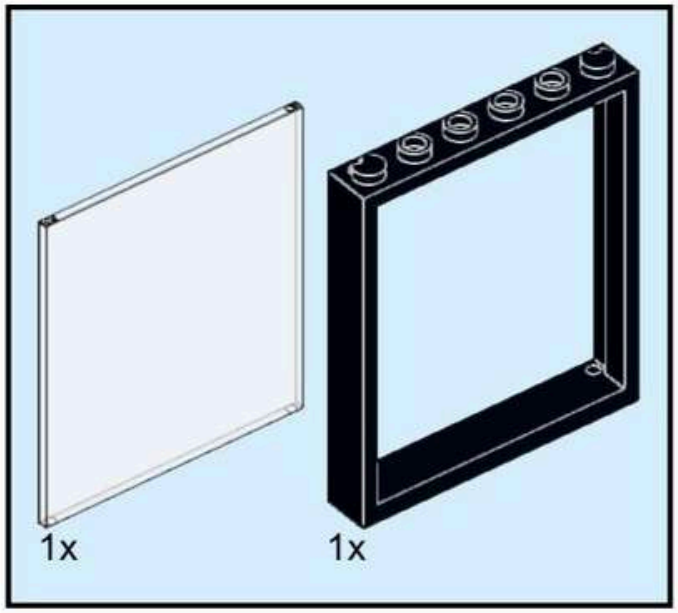


57

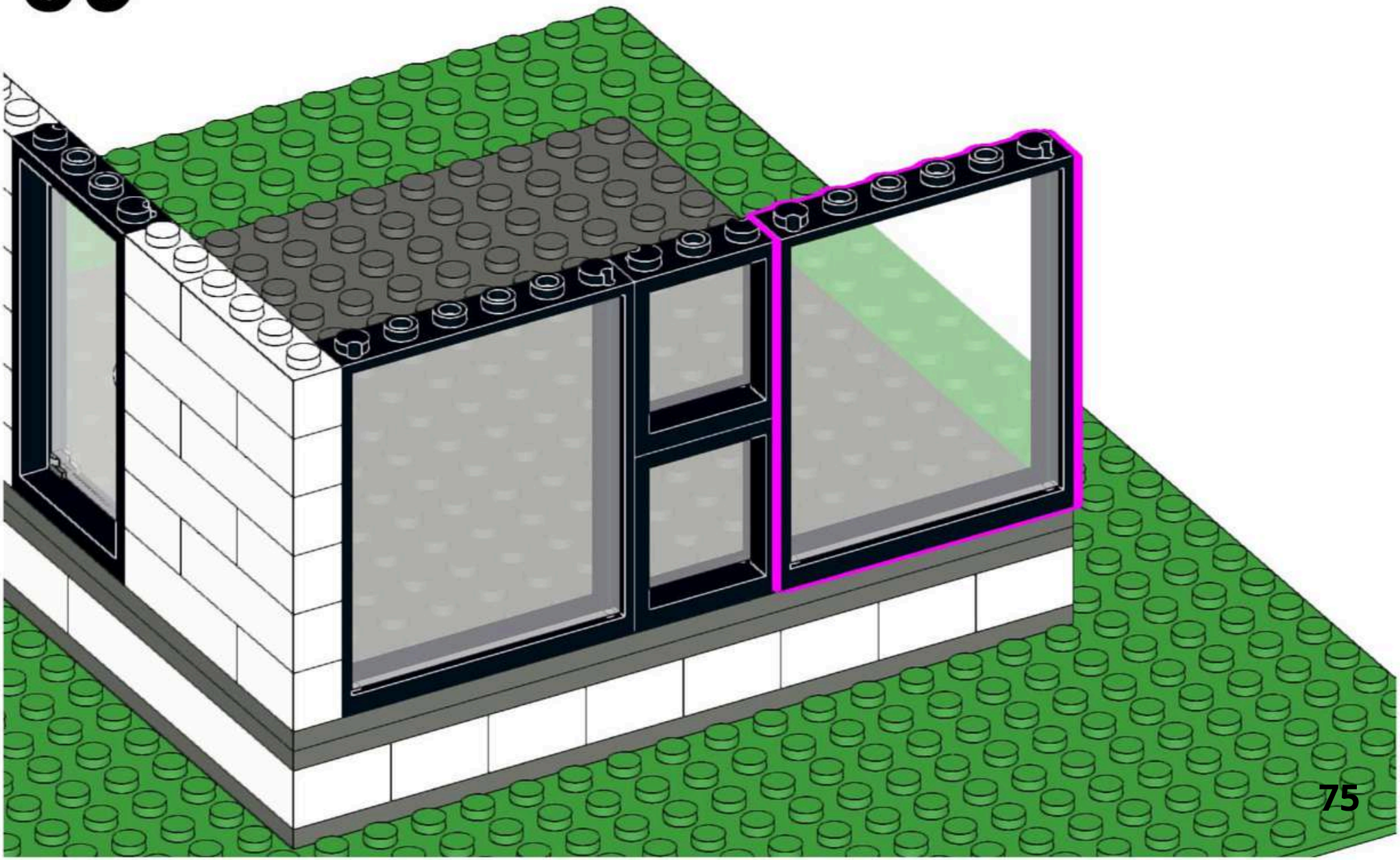


58

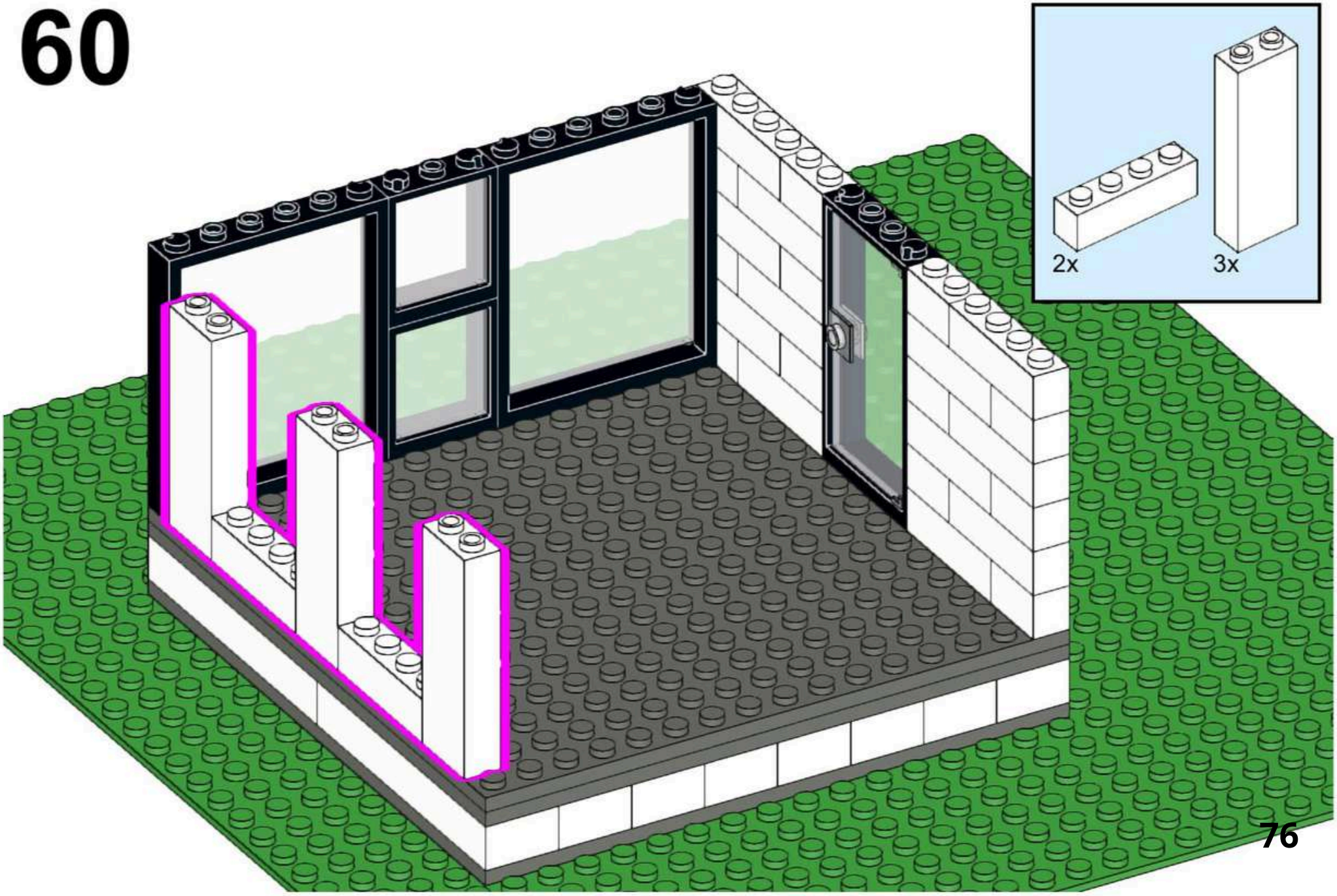




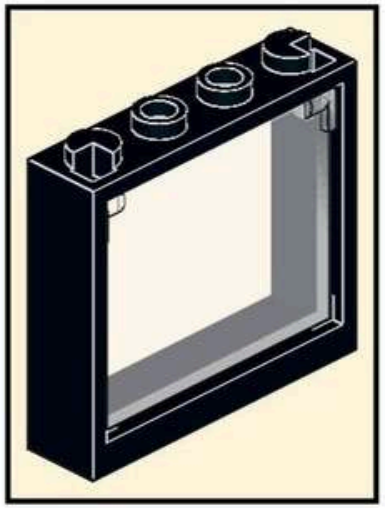
59

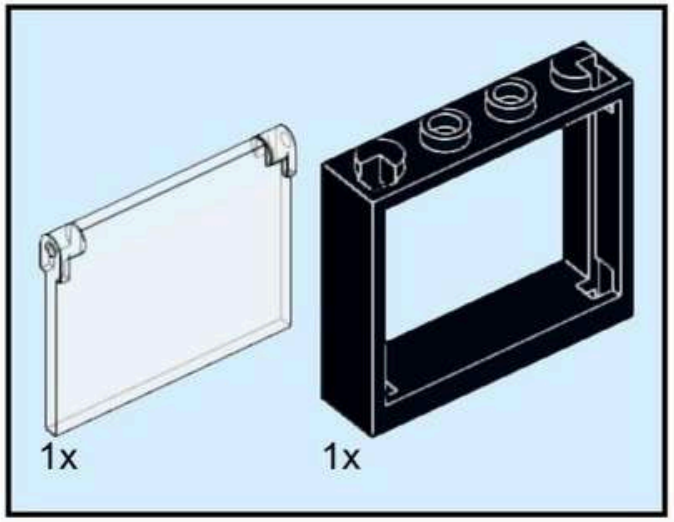


60

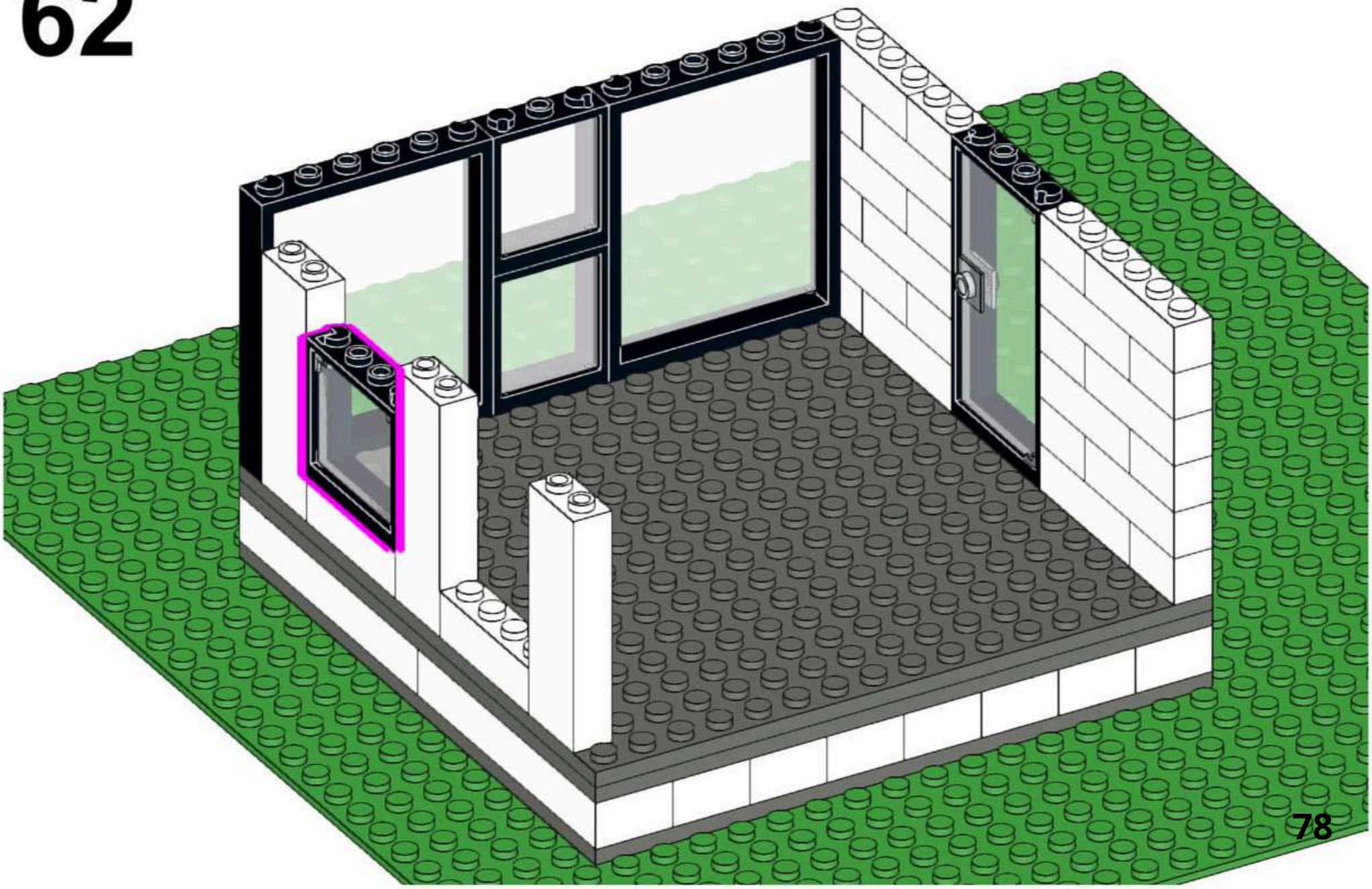


61

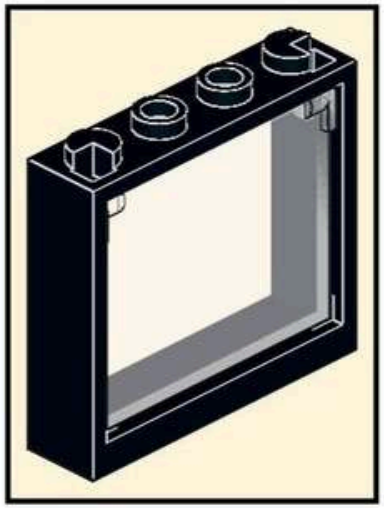


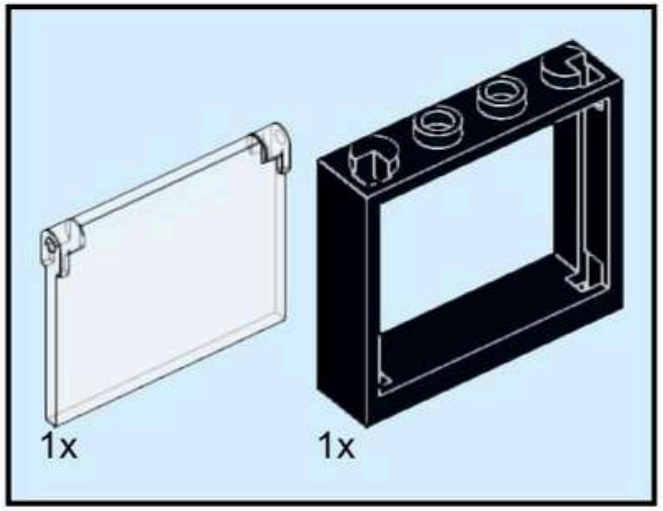


62

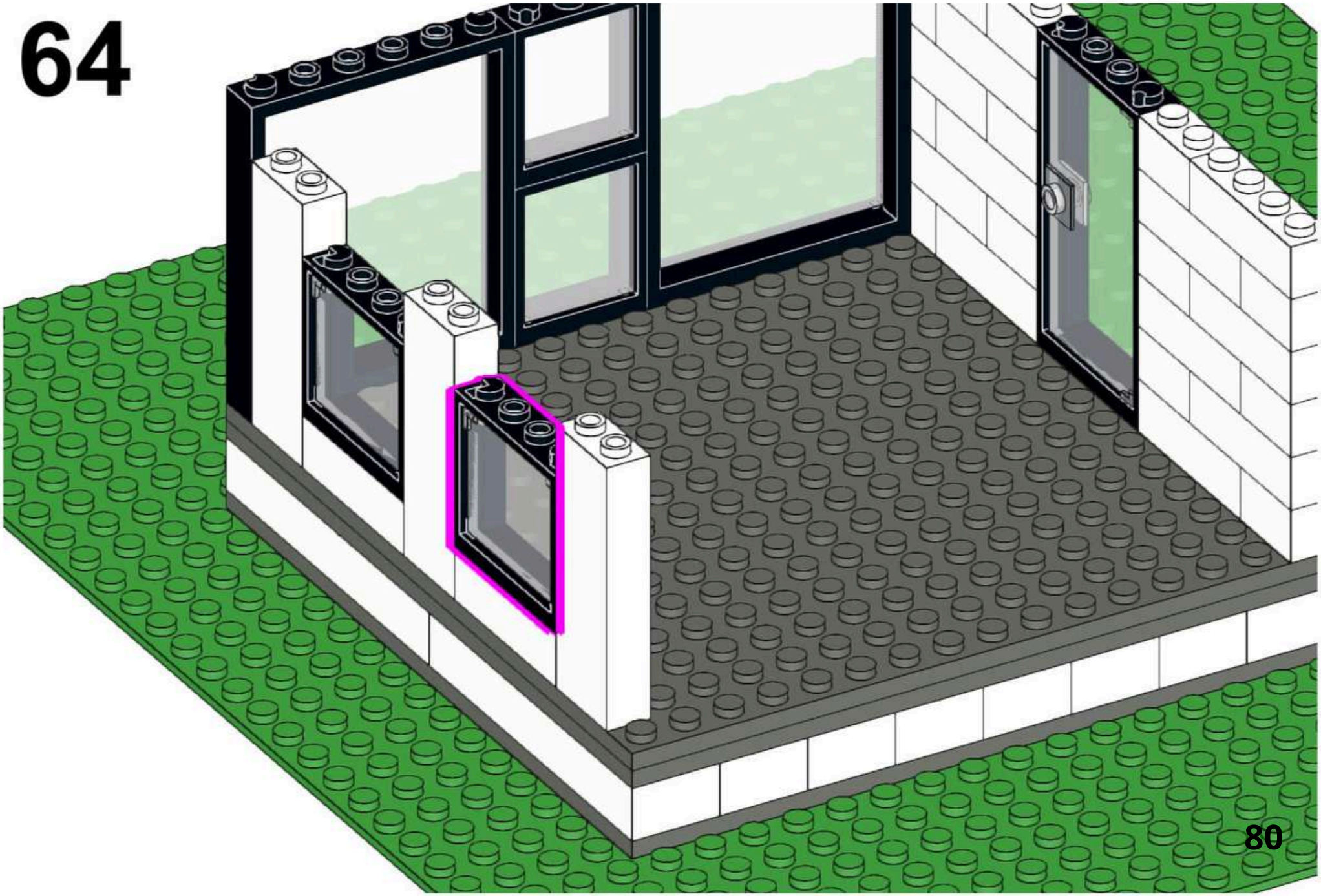


63

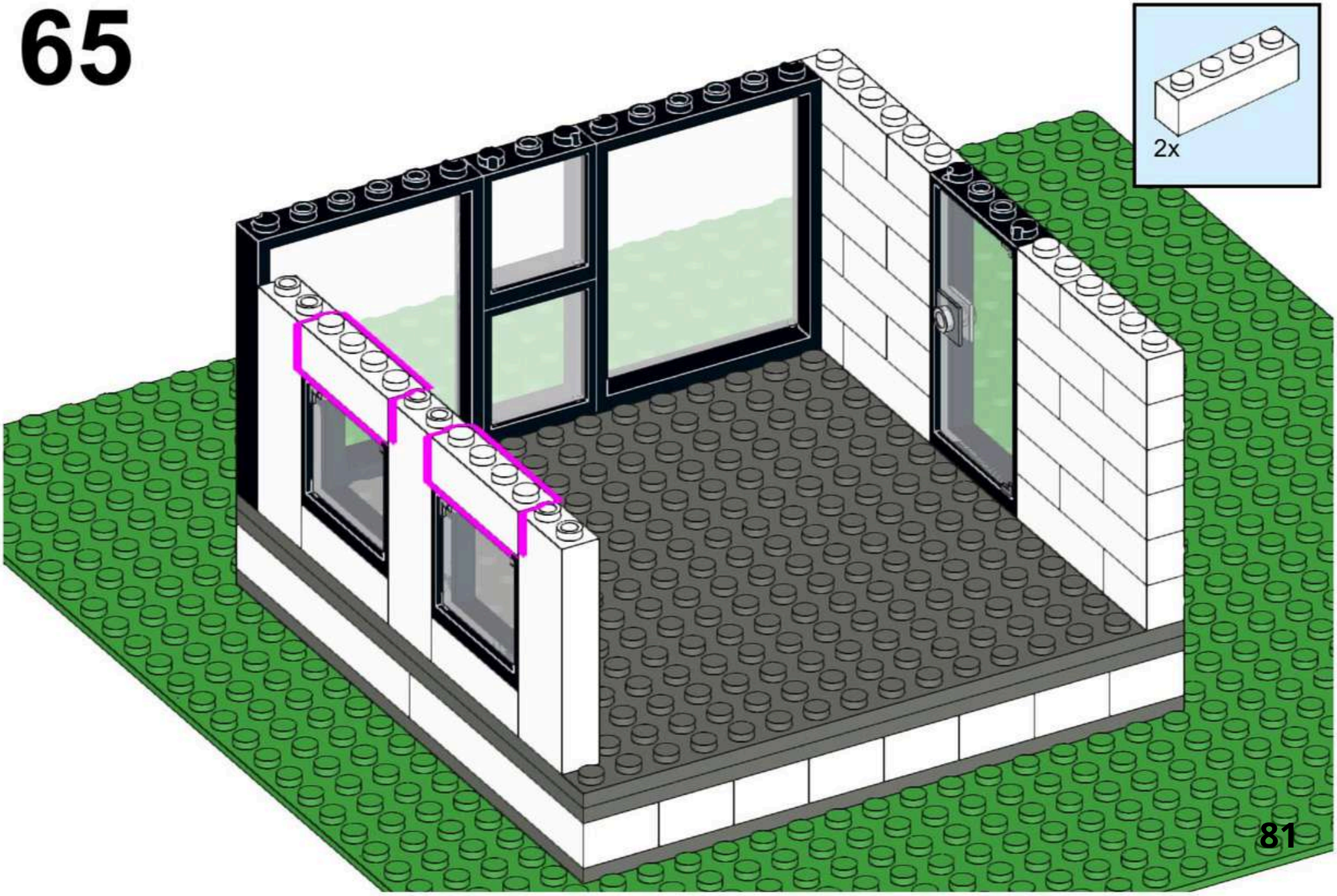




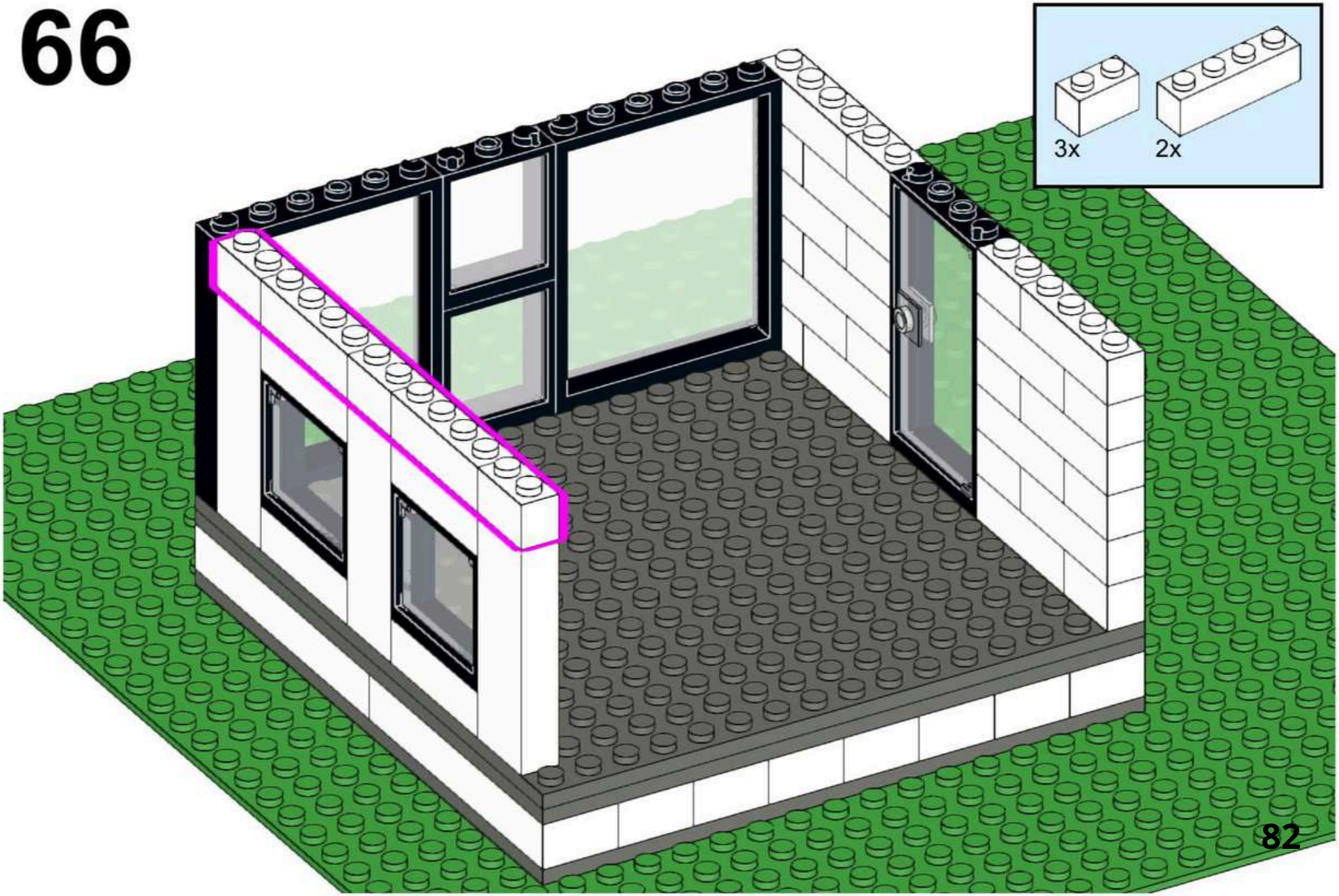
64



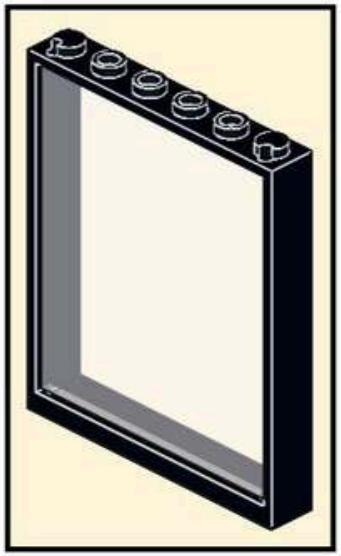
65

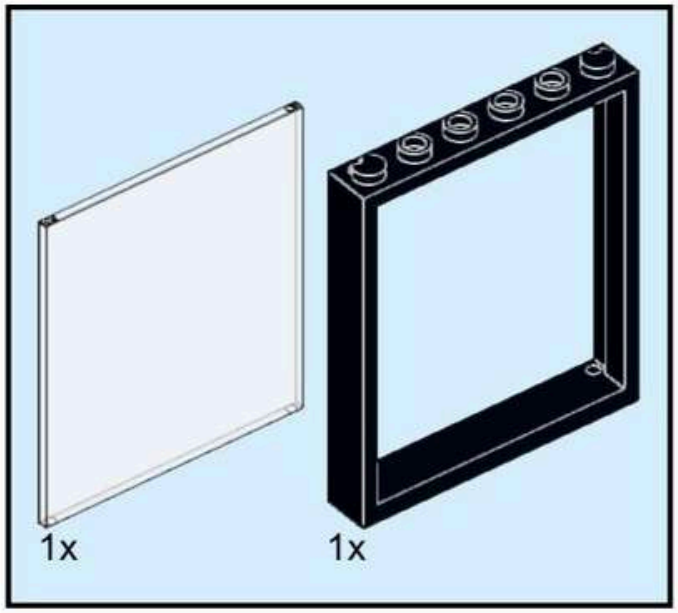


66

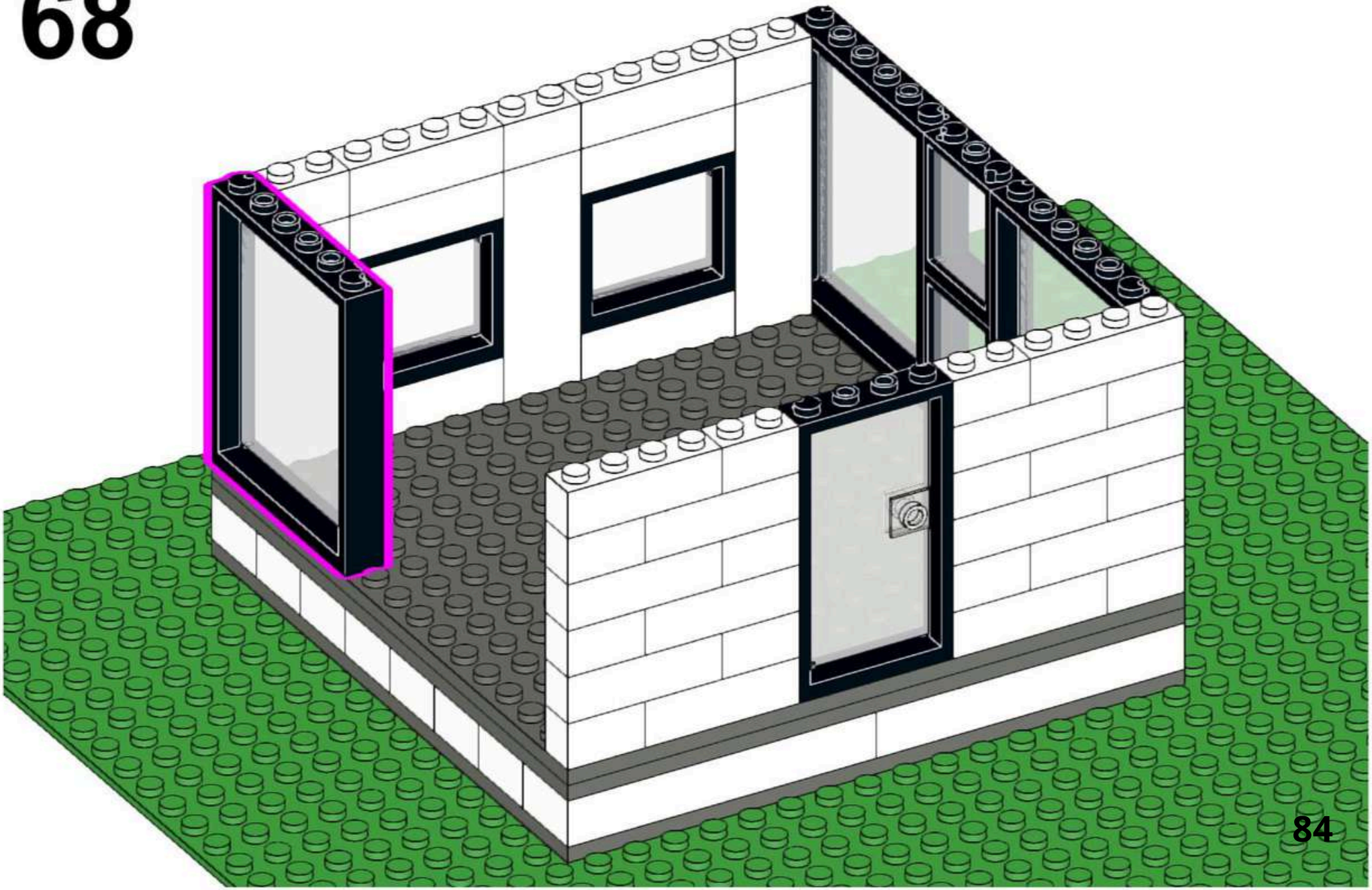


67

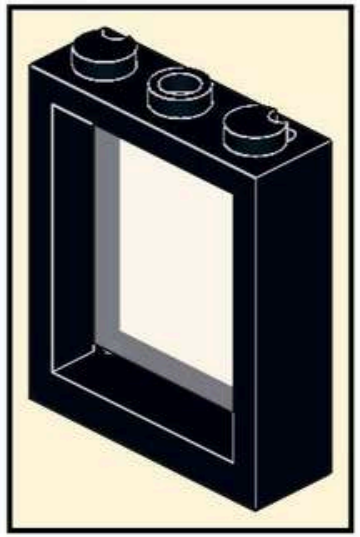




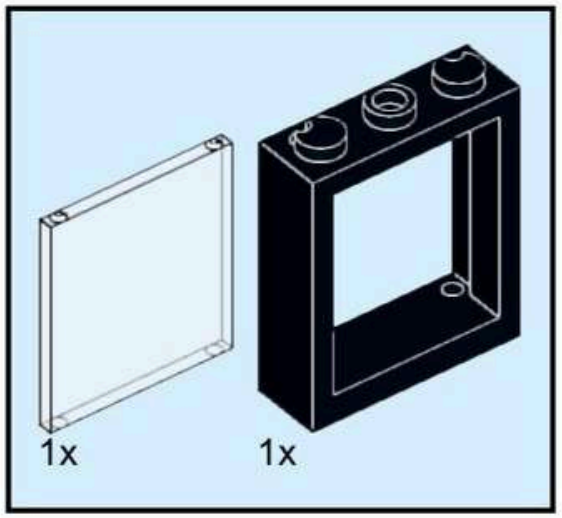
68



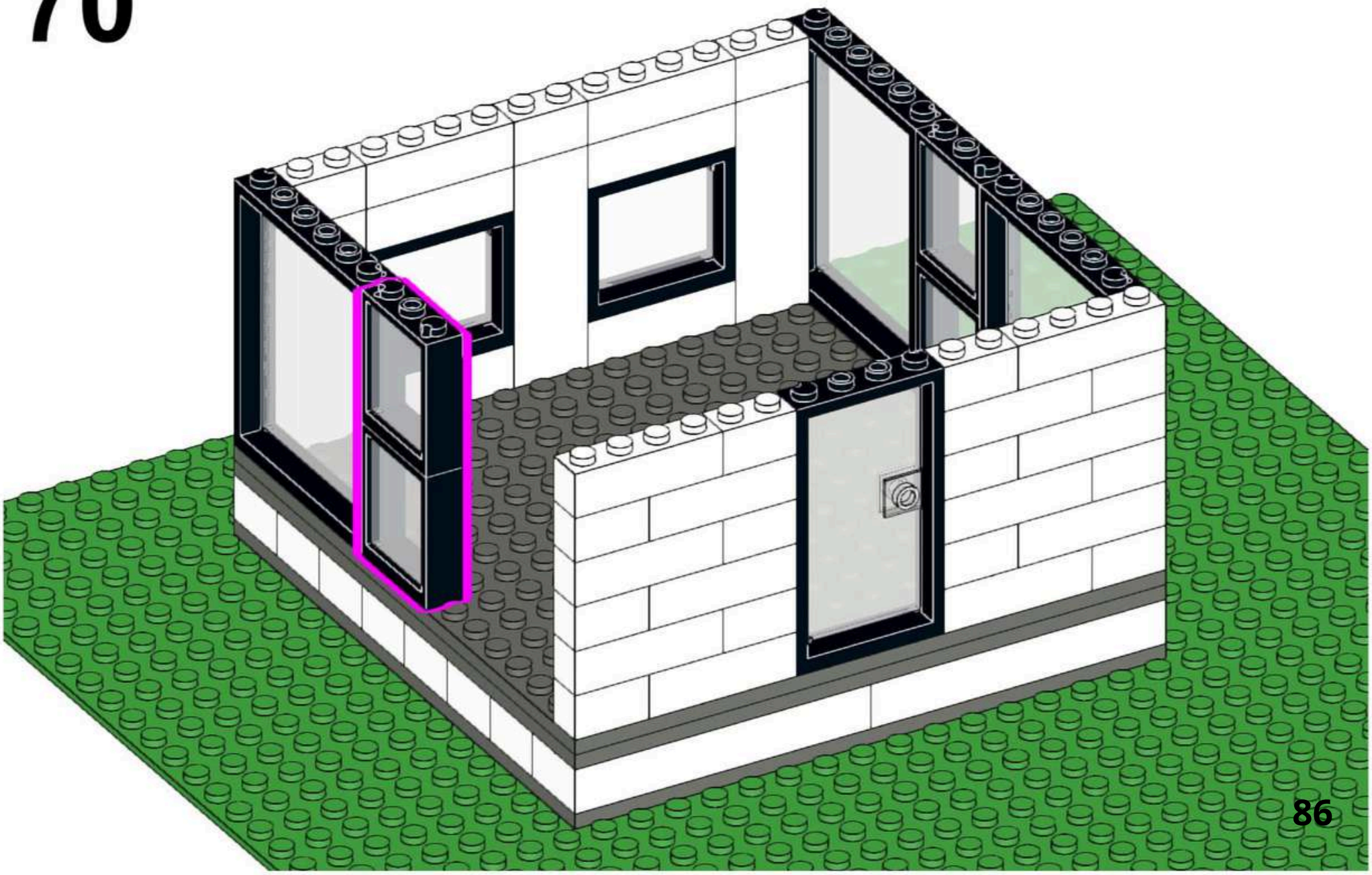
69



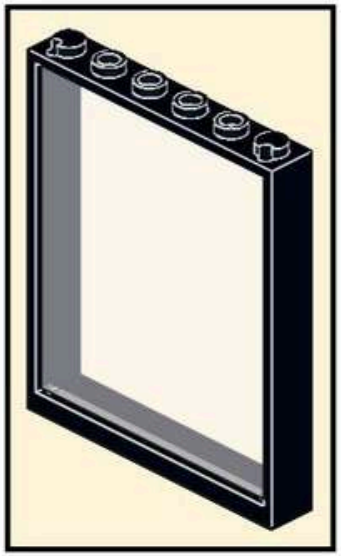
2x

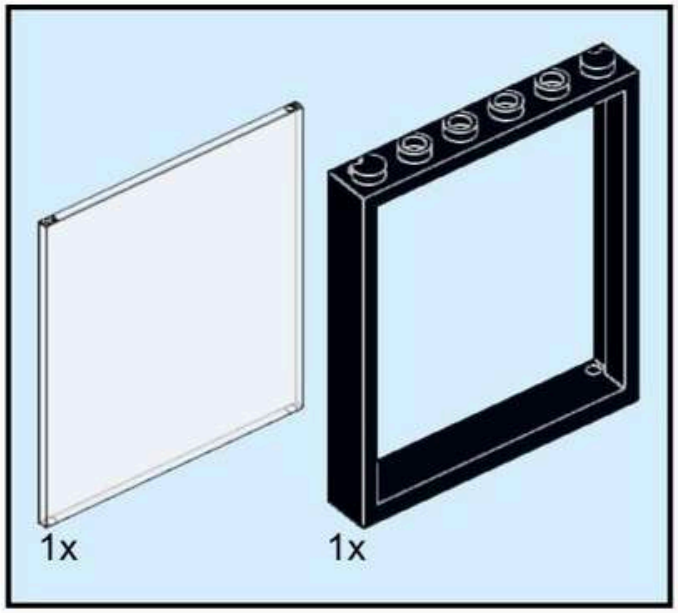


70

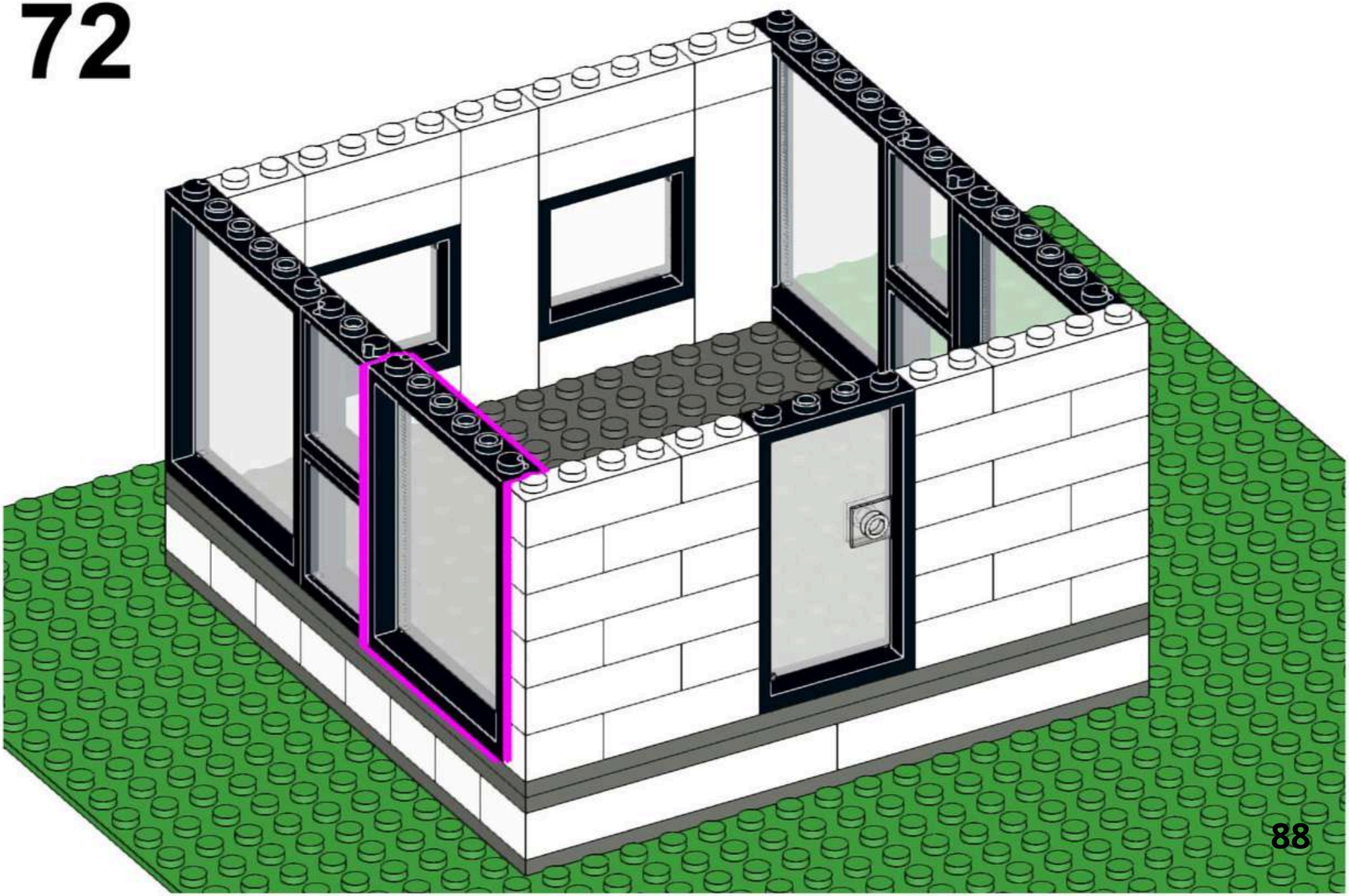


71

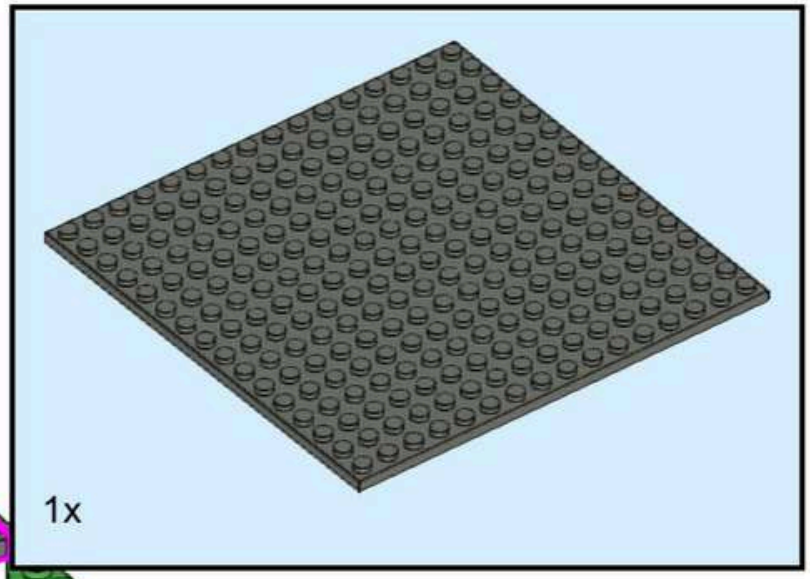




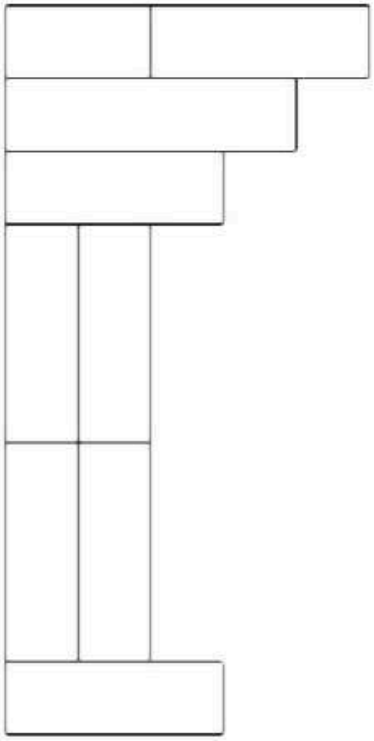
72

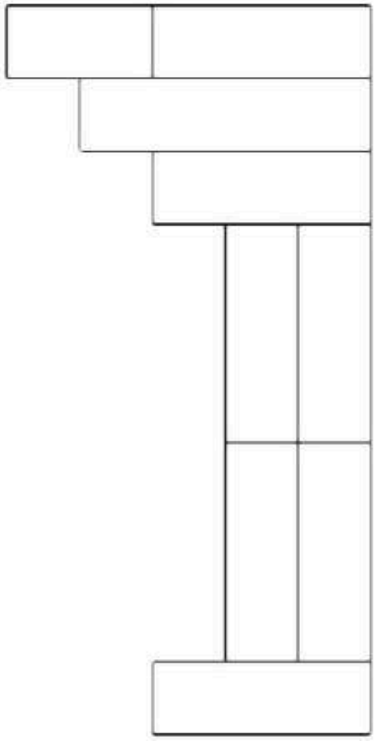


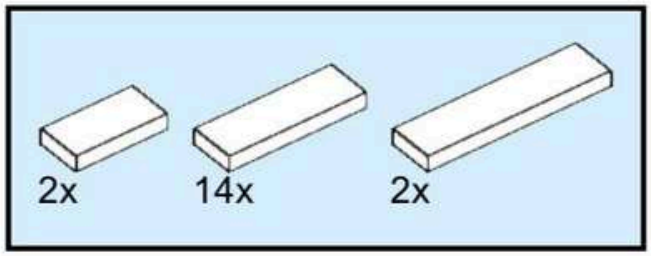
73

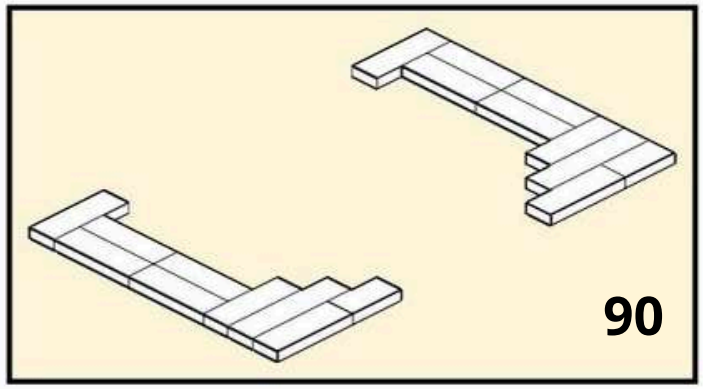


74

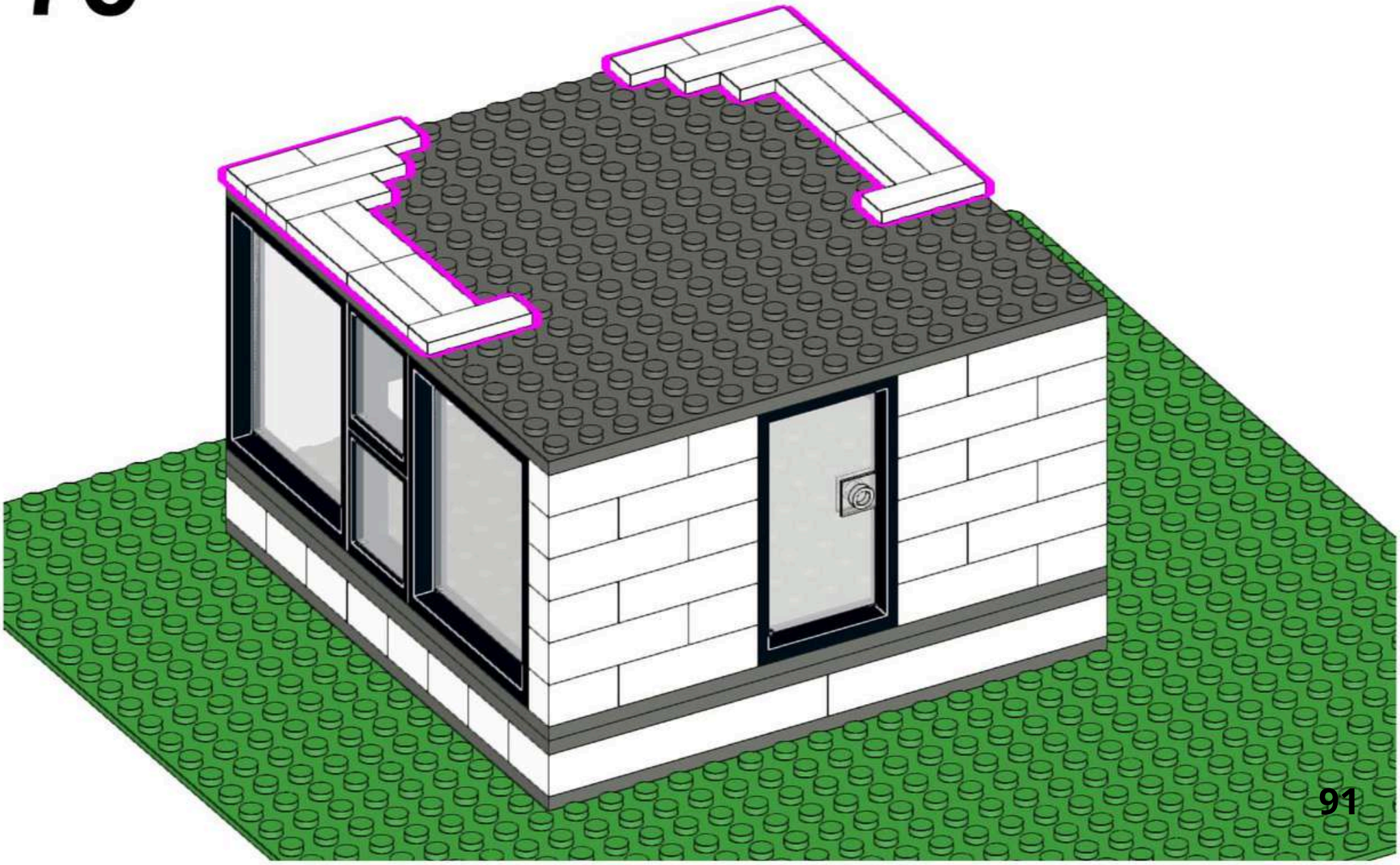




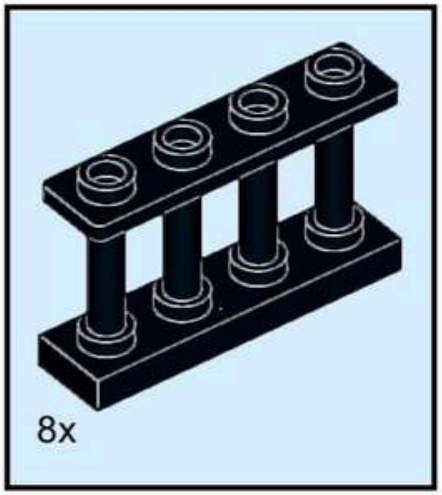


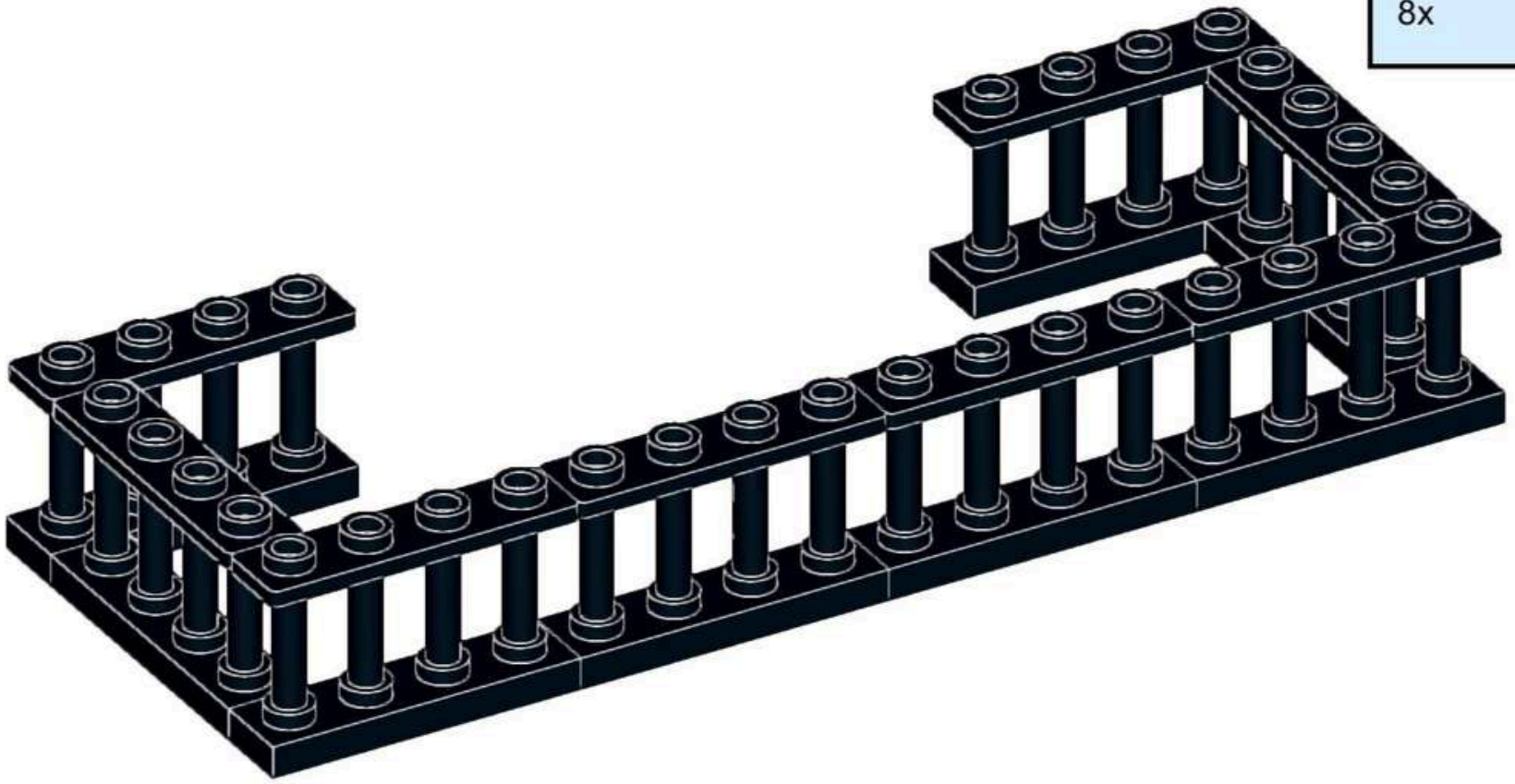


75

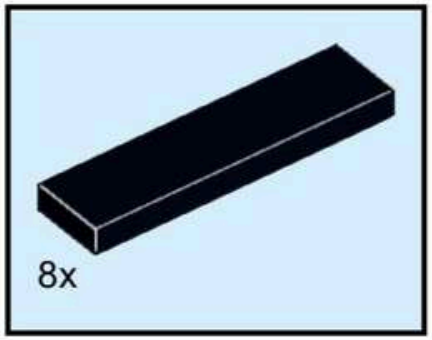


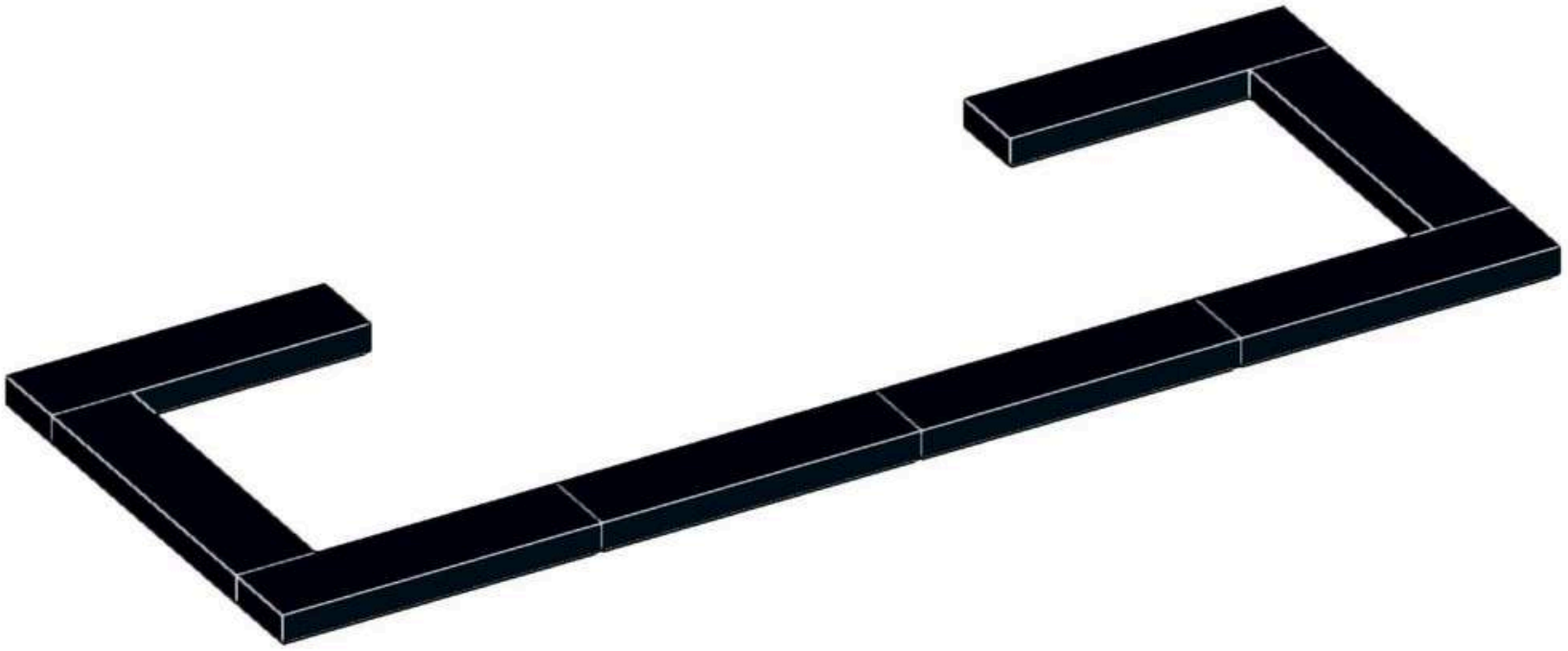
76



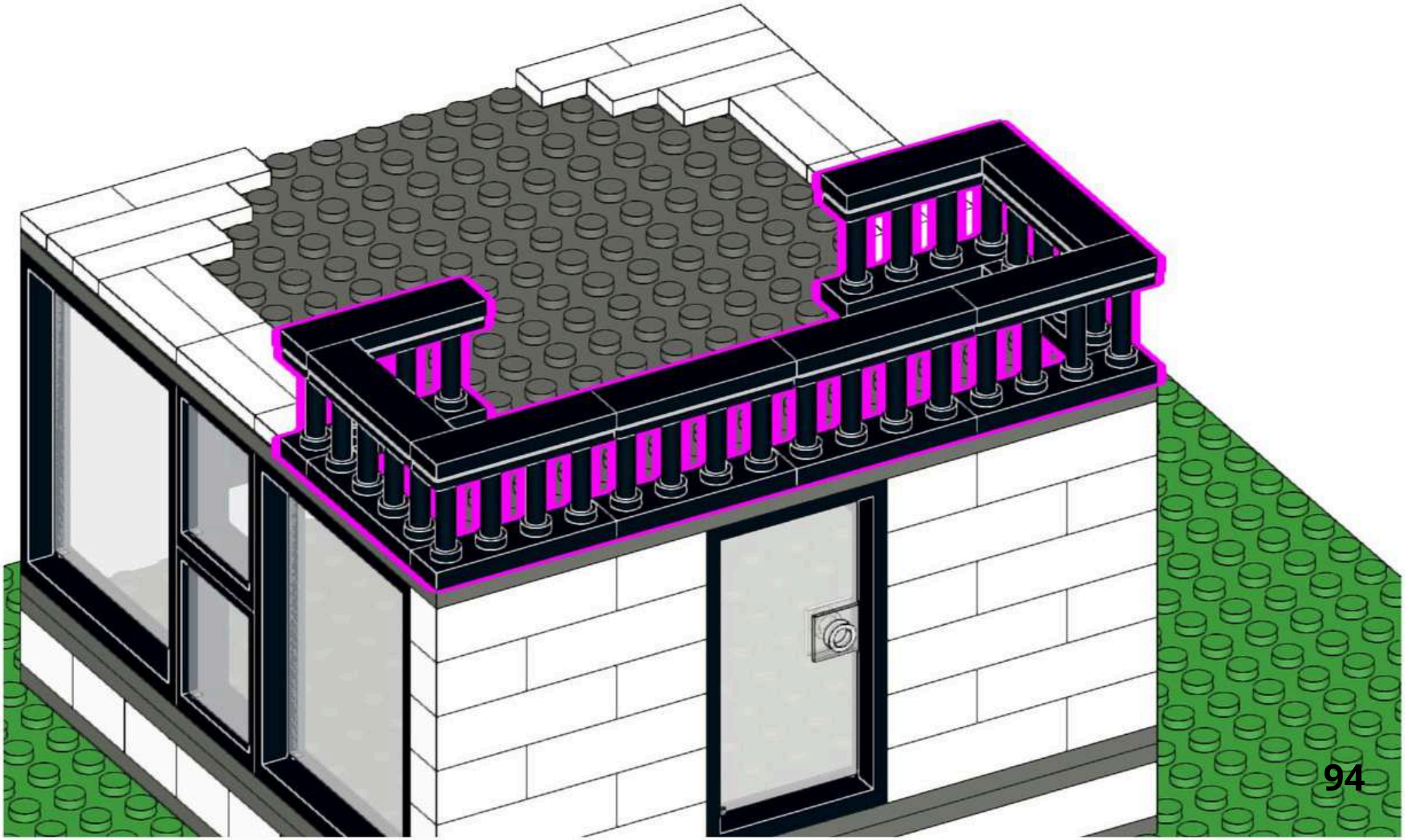


77

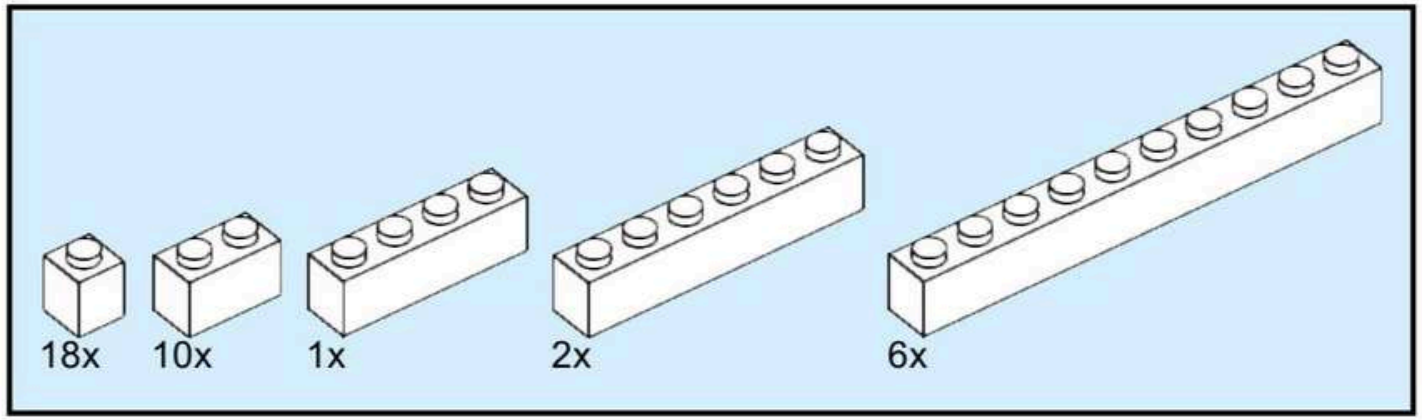


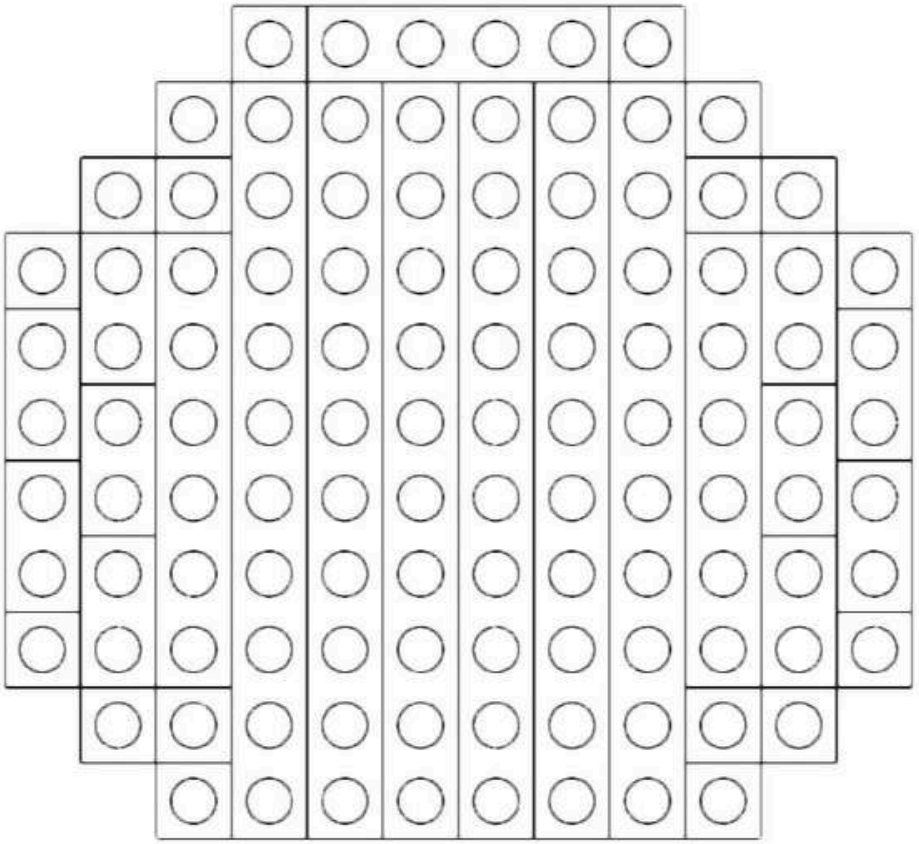


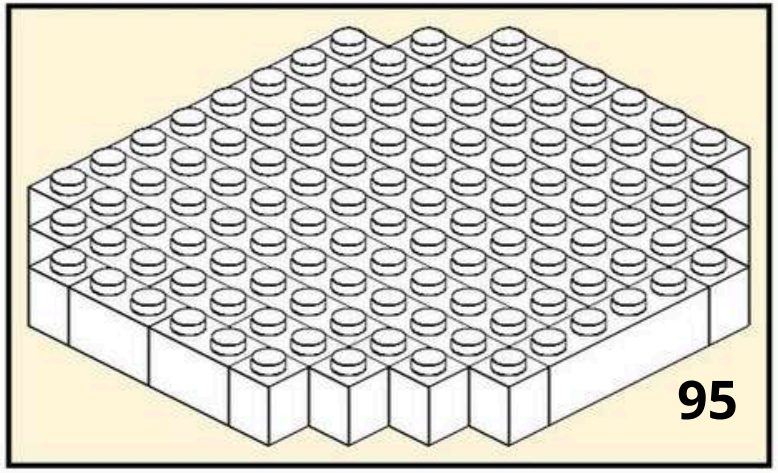
78



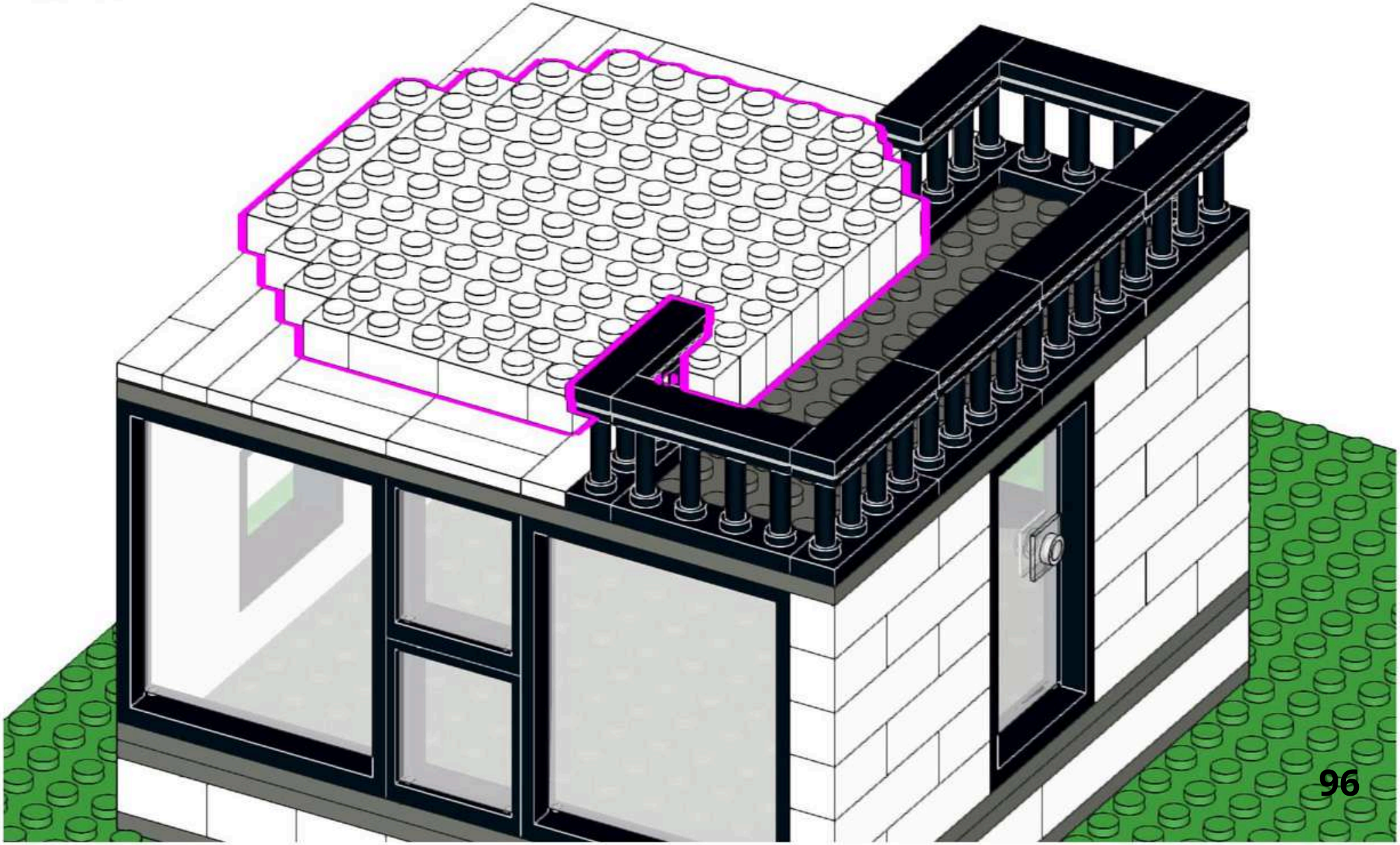
79



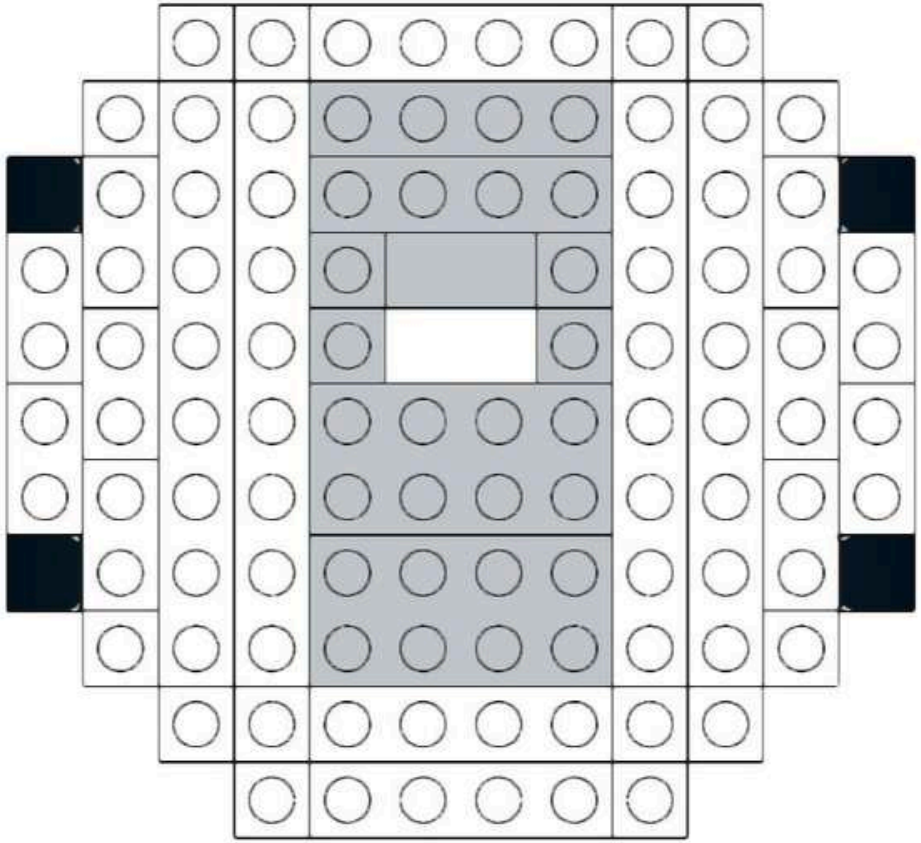


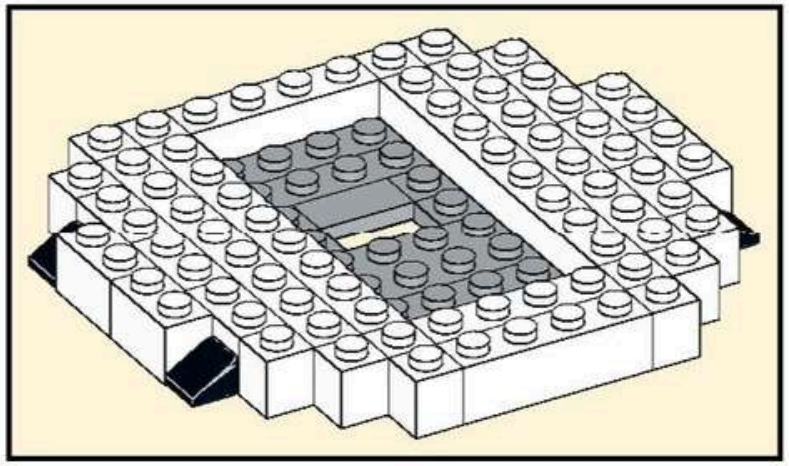


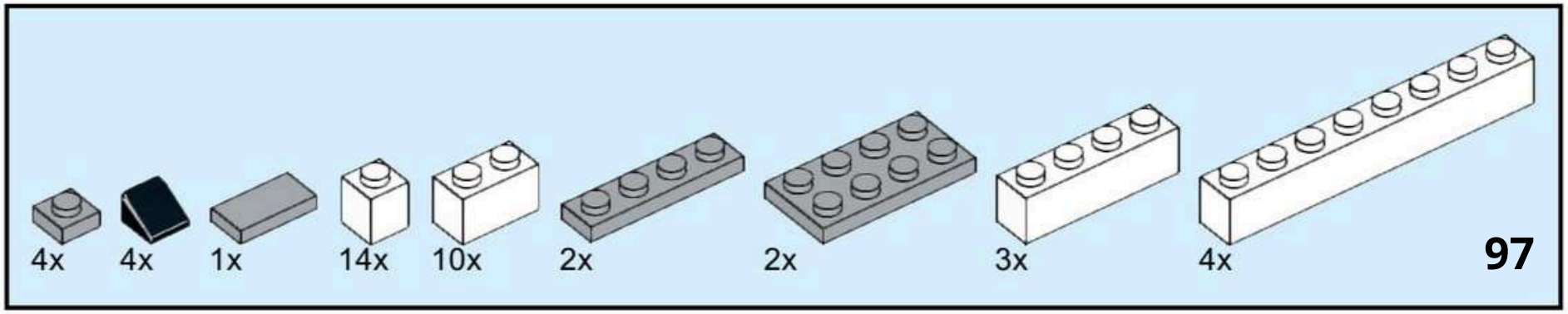
80



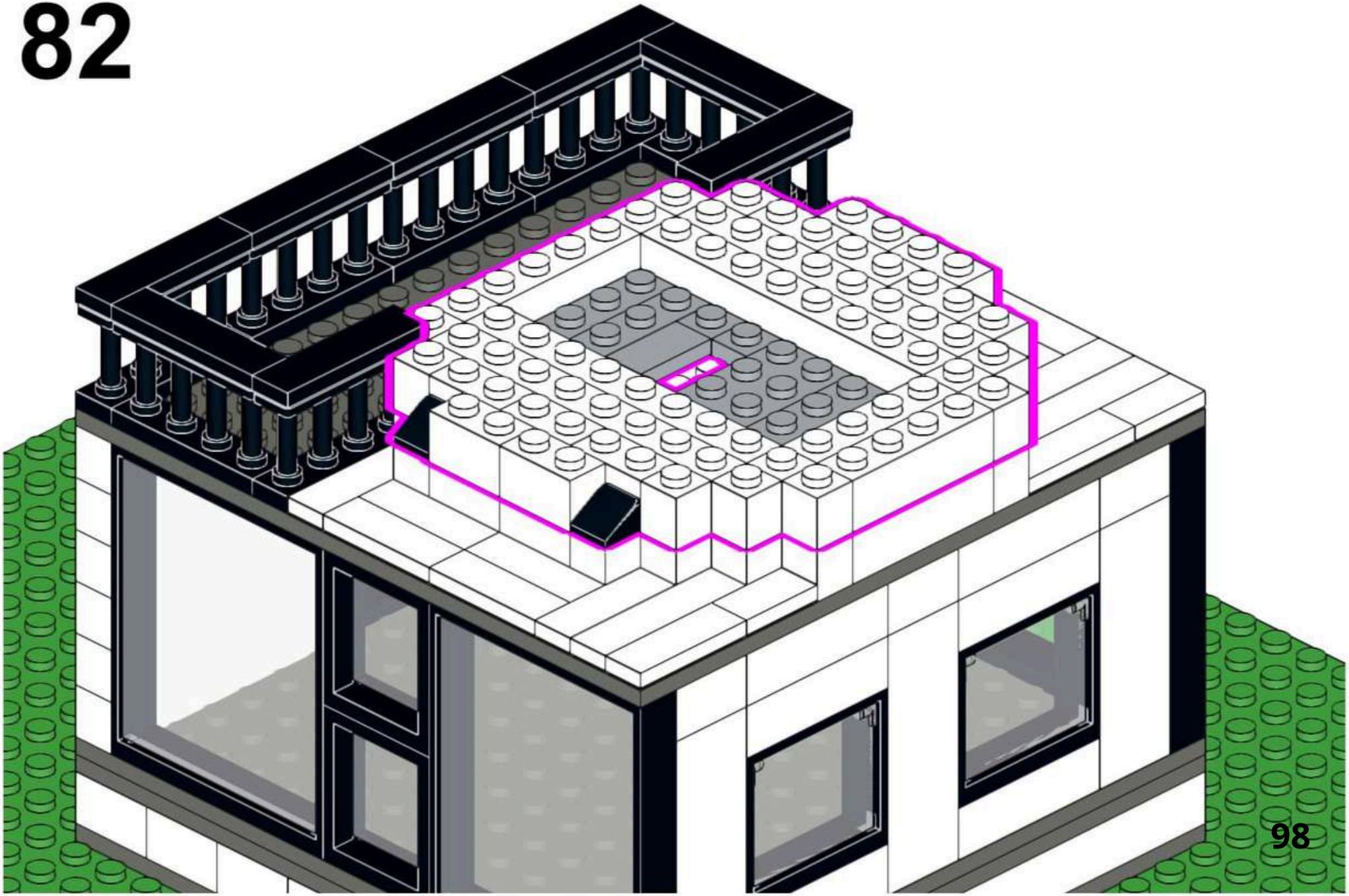
81



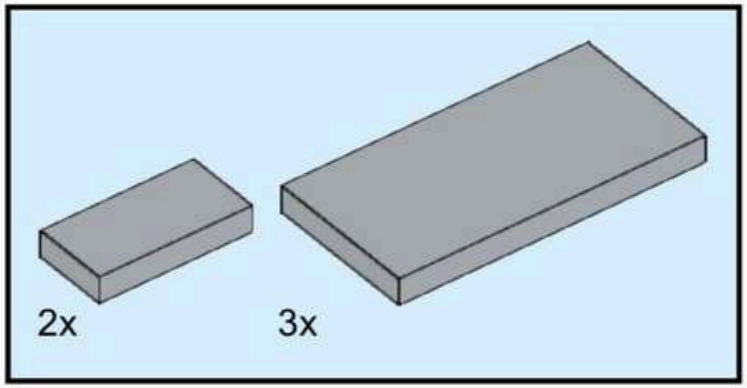


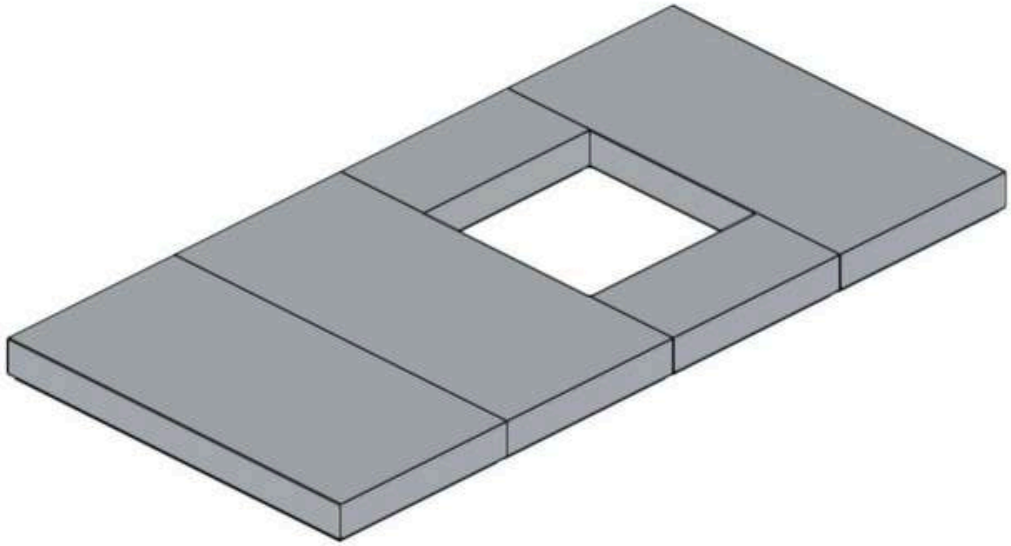


82

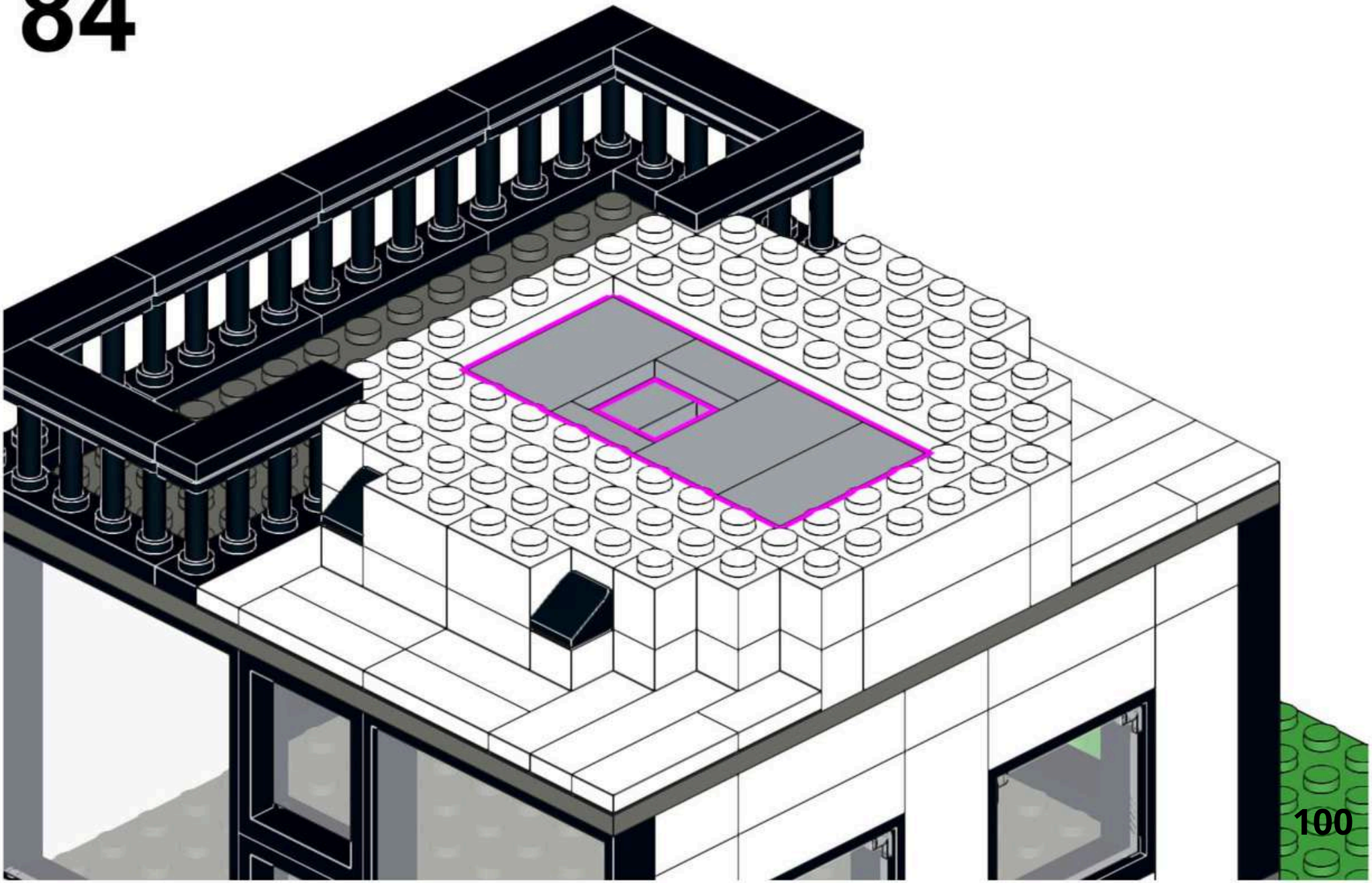


83

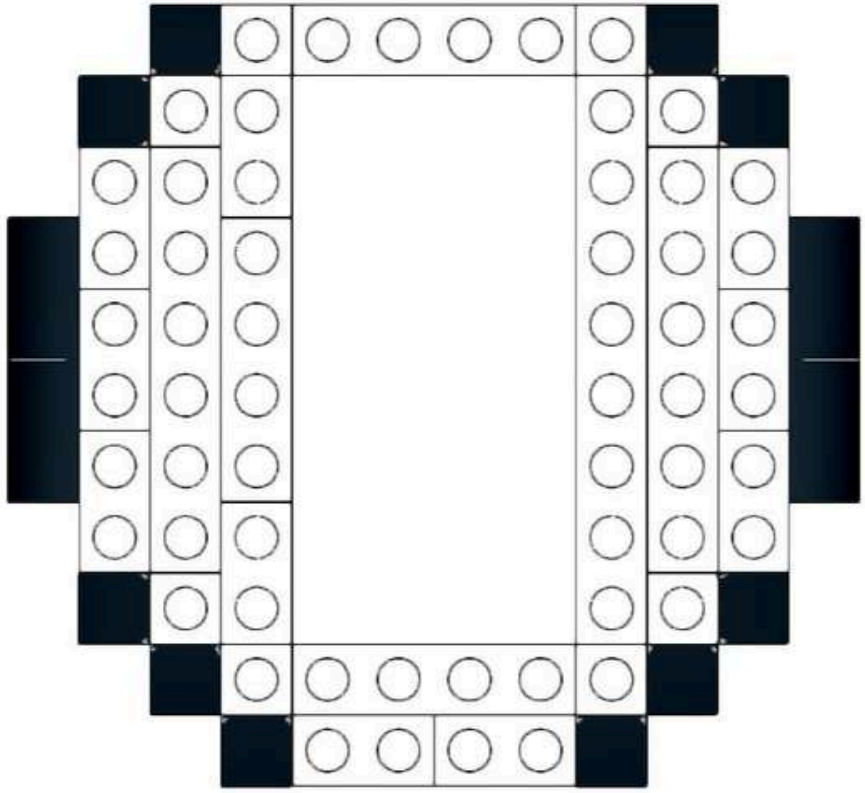


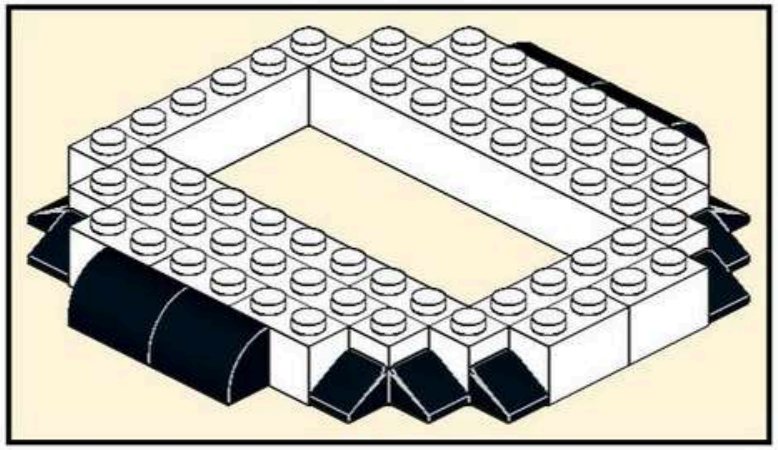


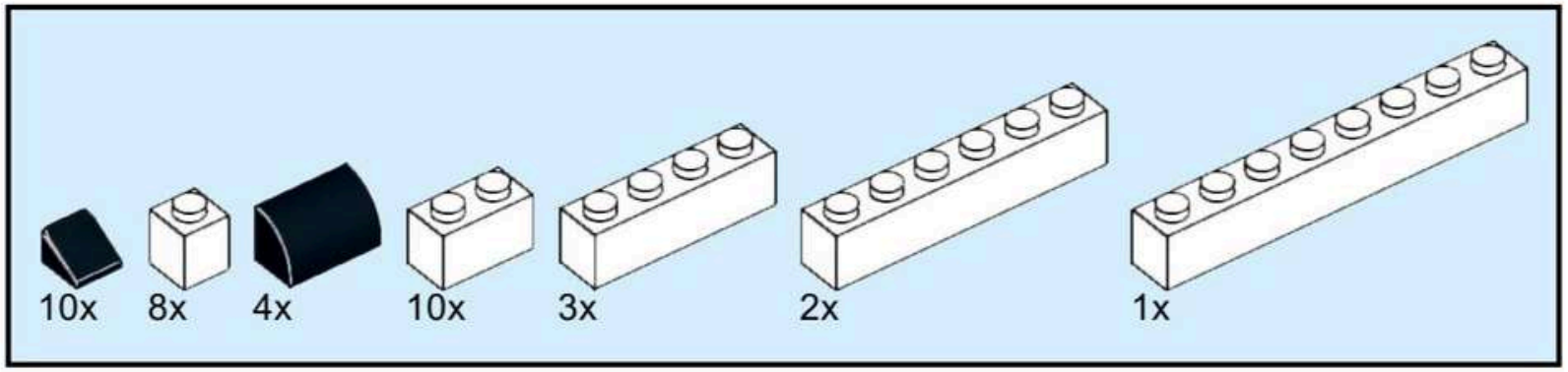
84



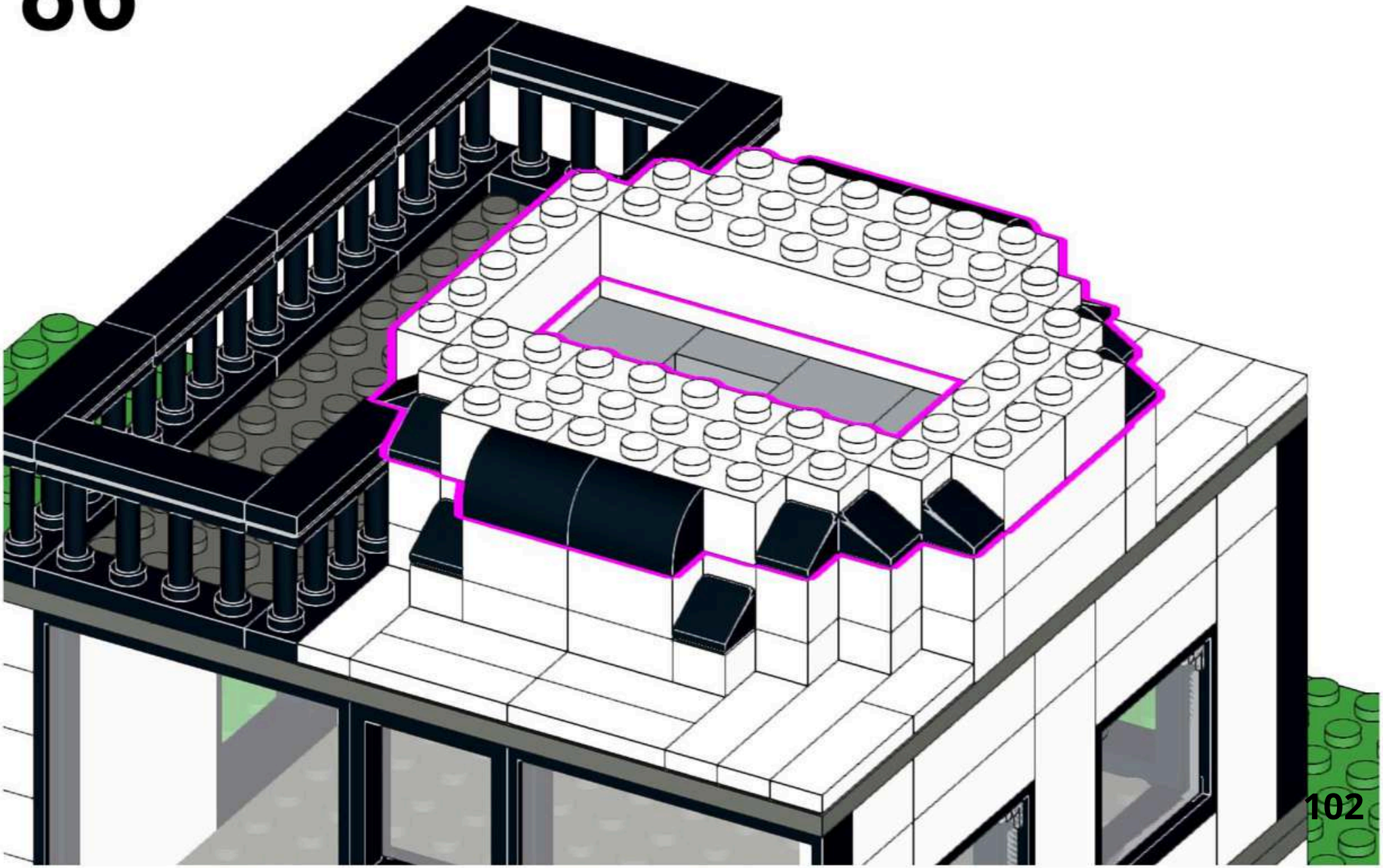
85



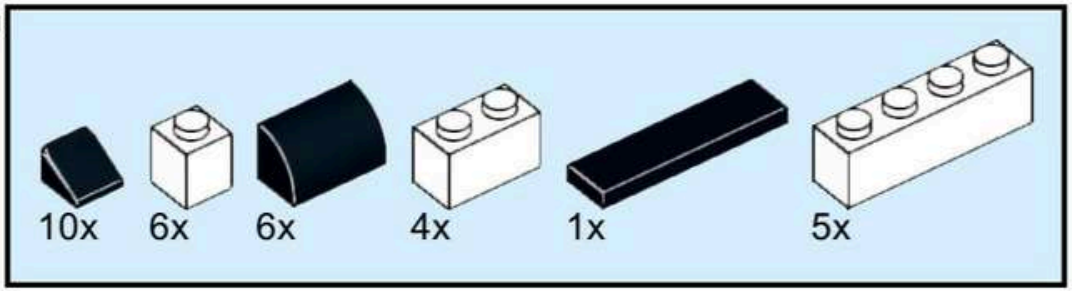


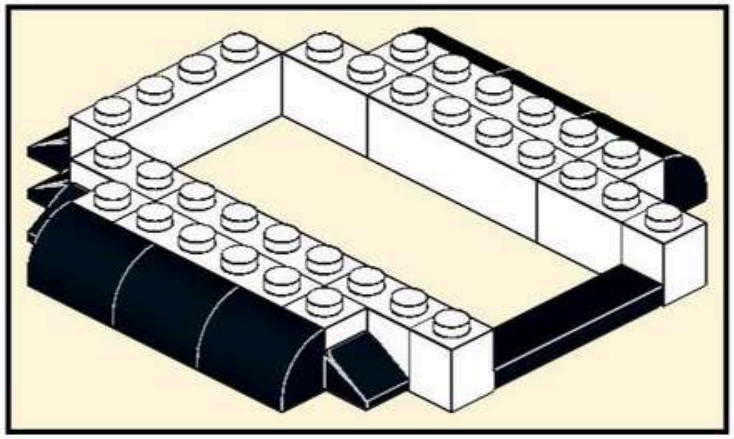


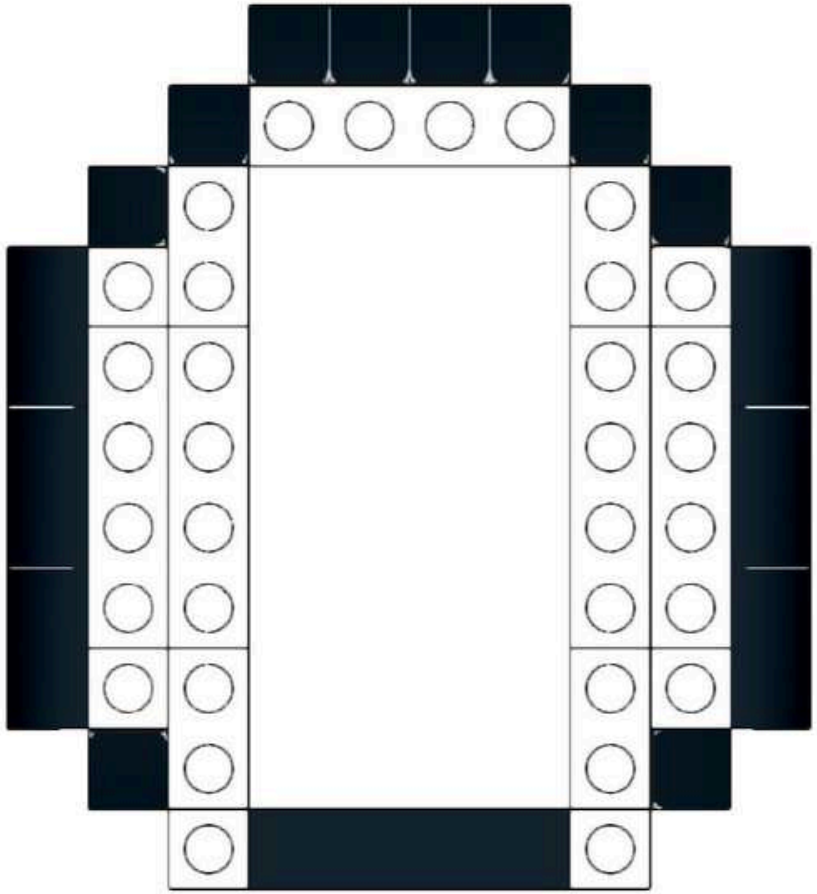
86



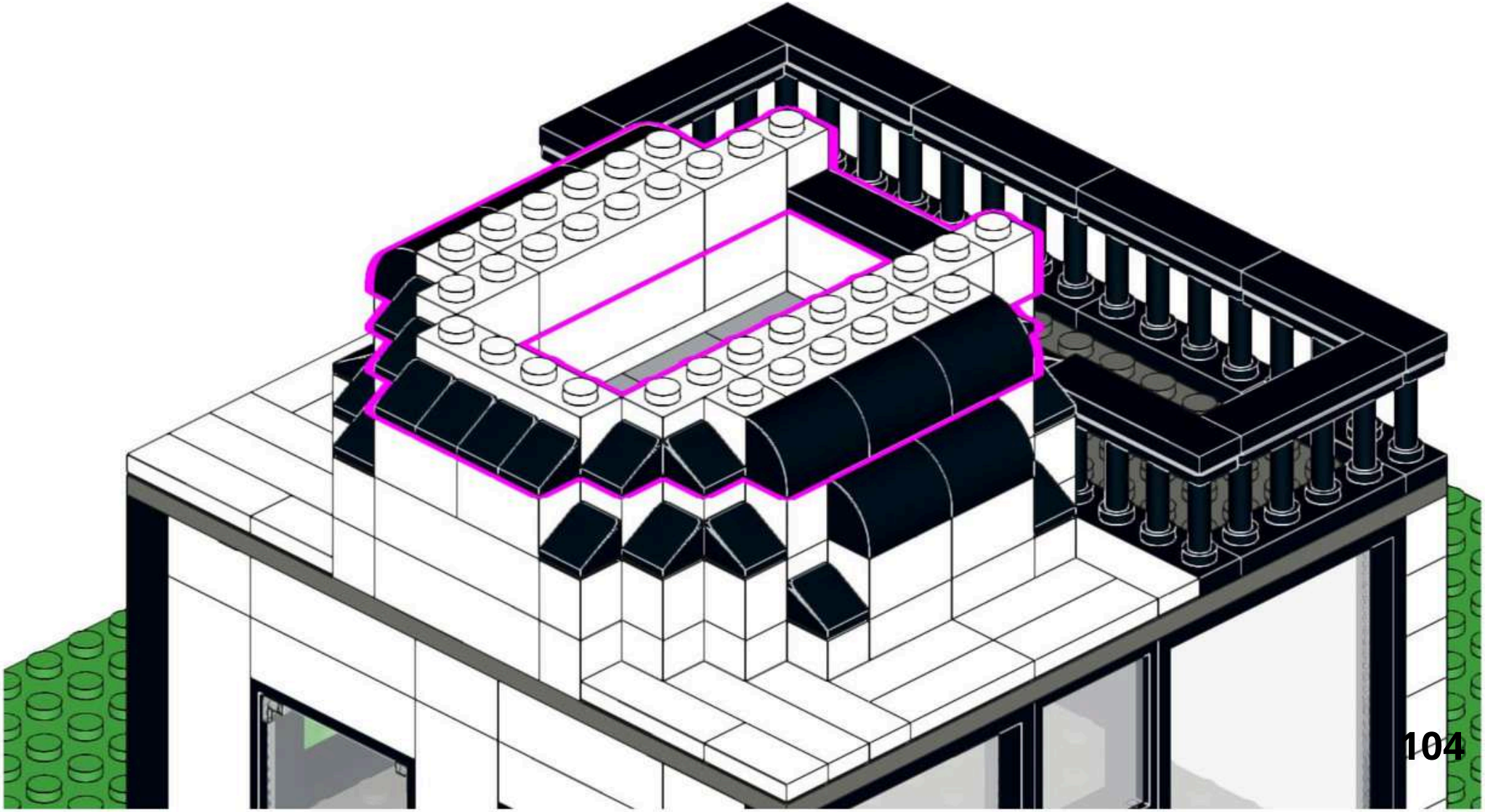
87



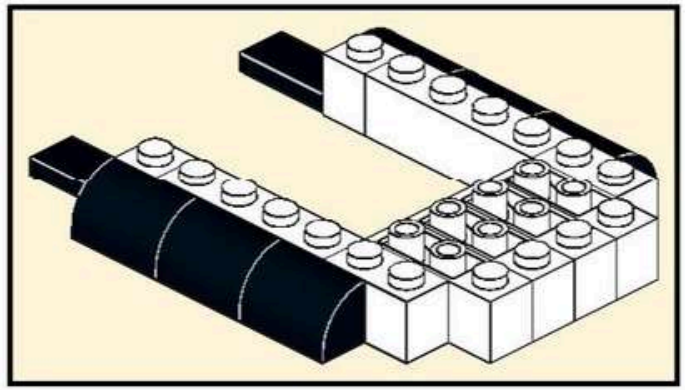


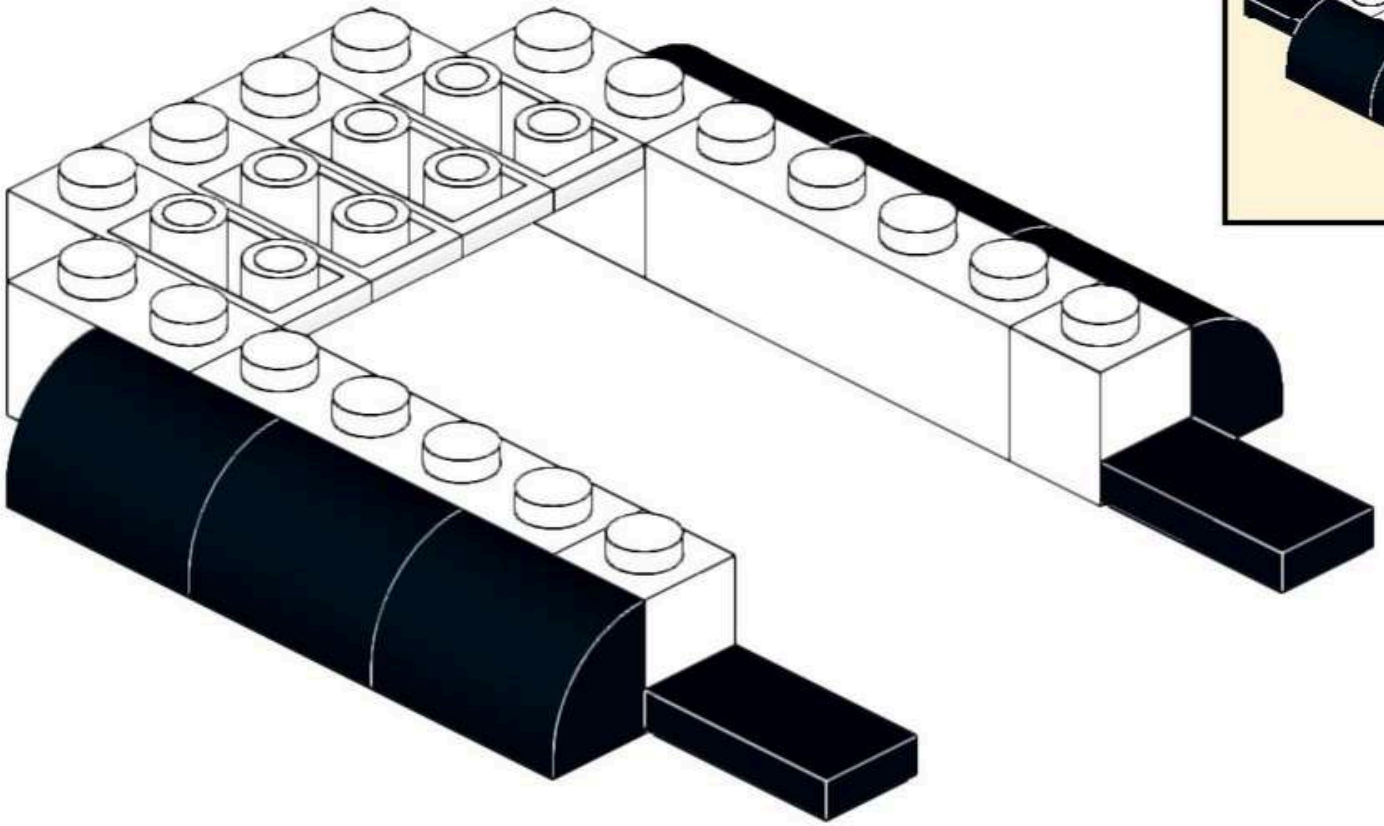


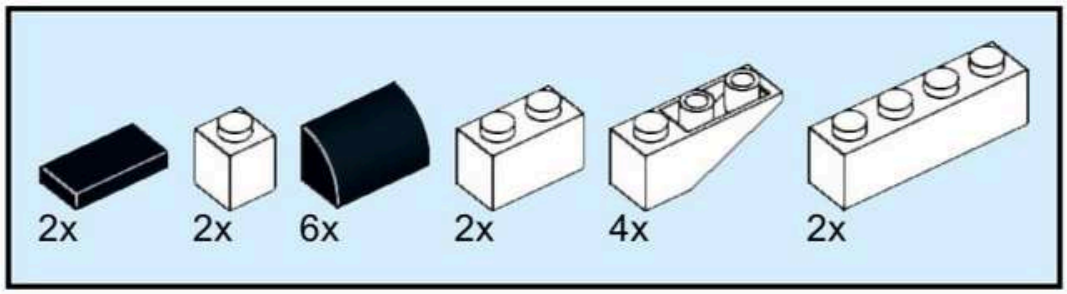
88



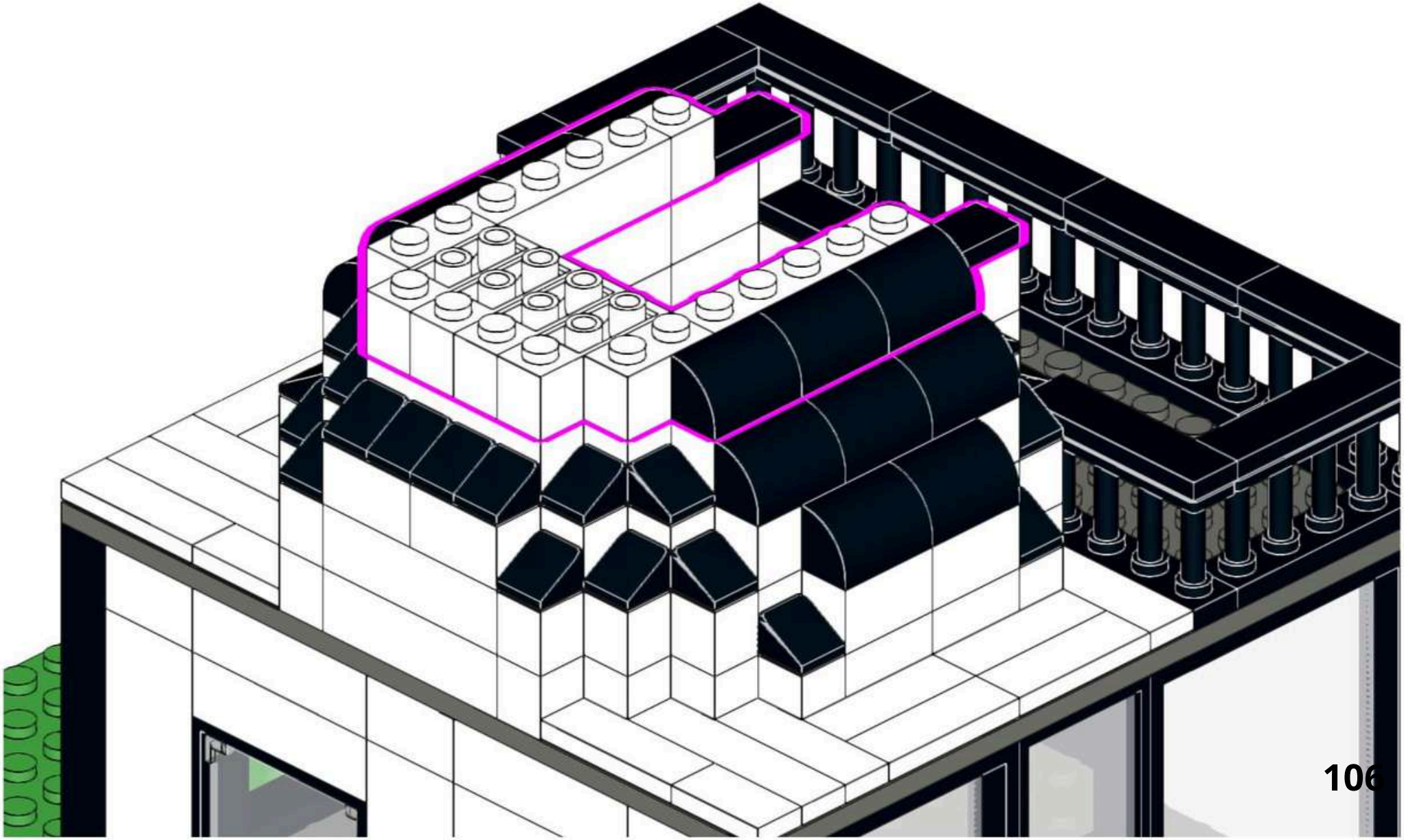
89



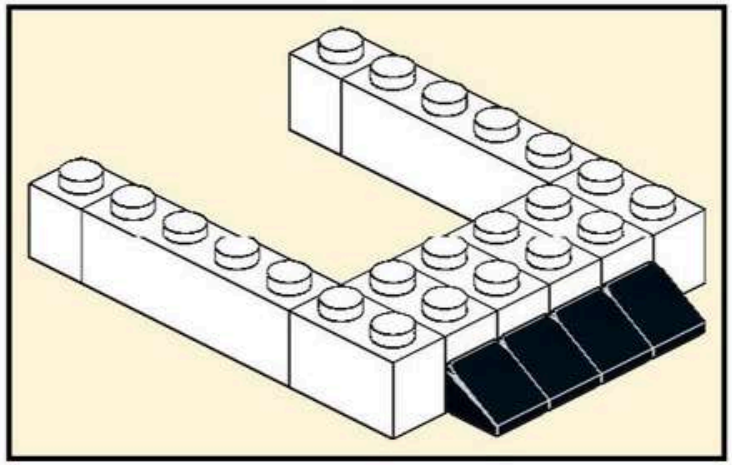


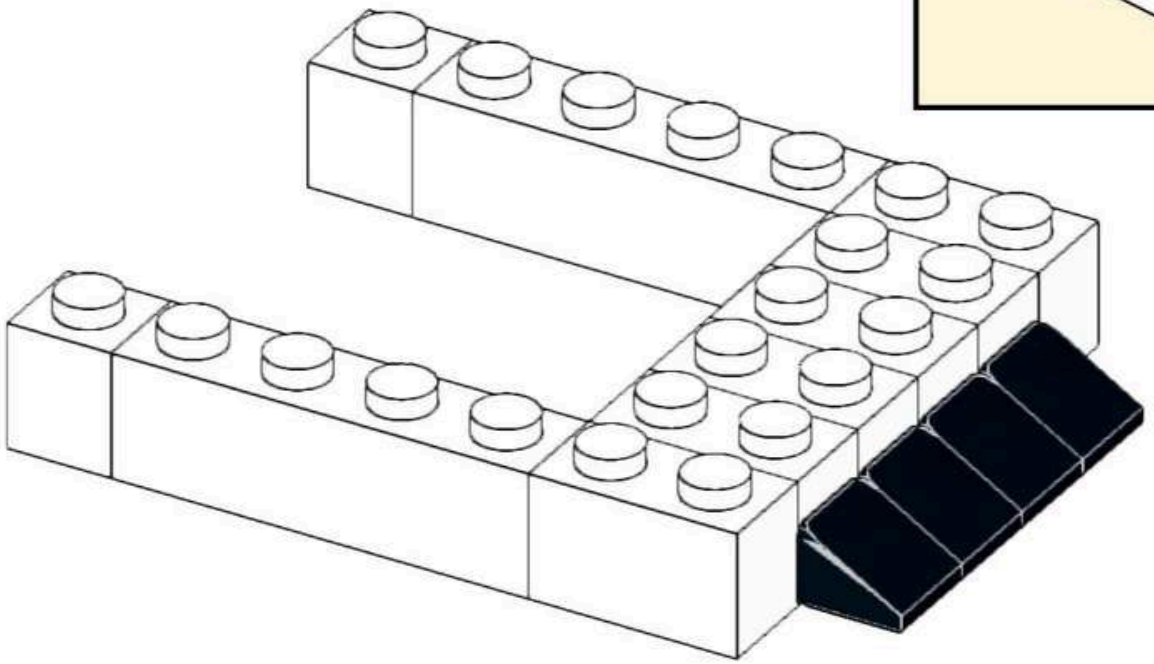


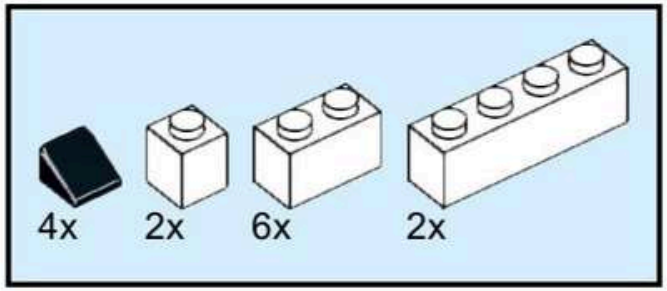
90



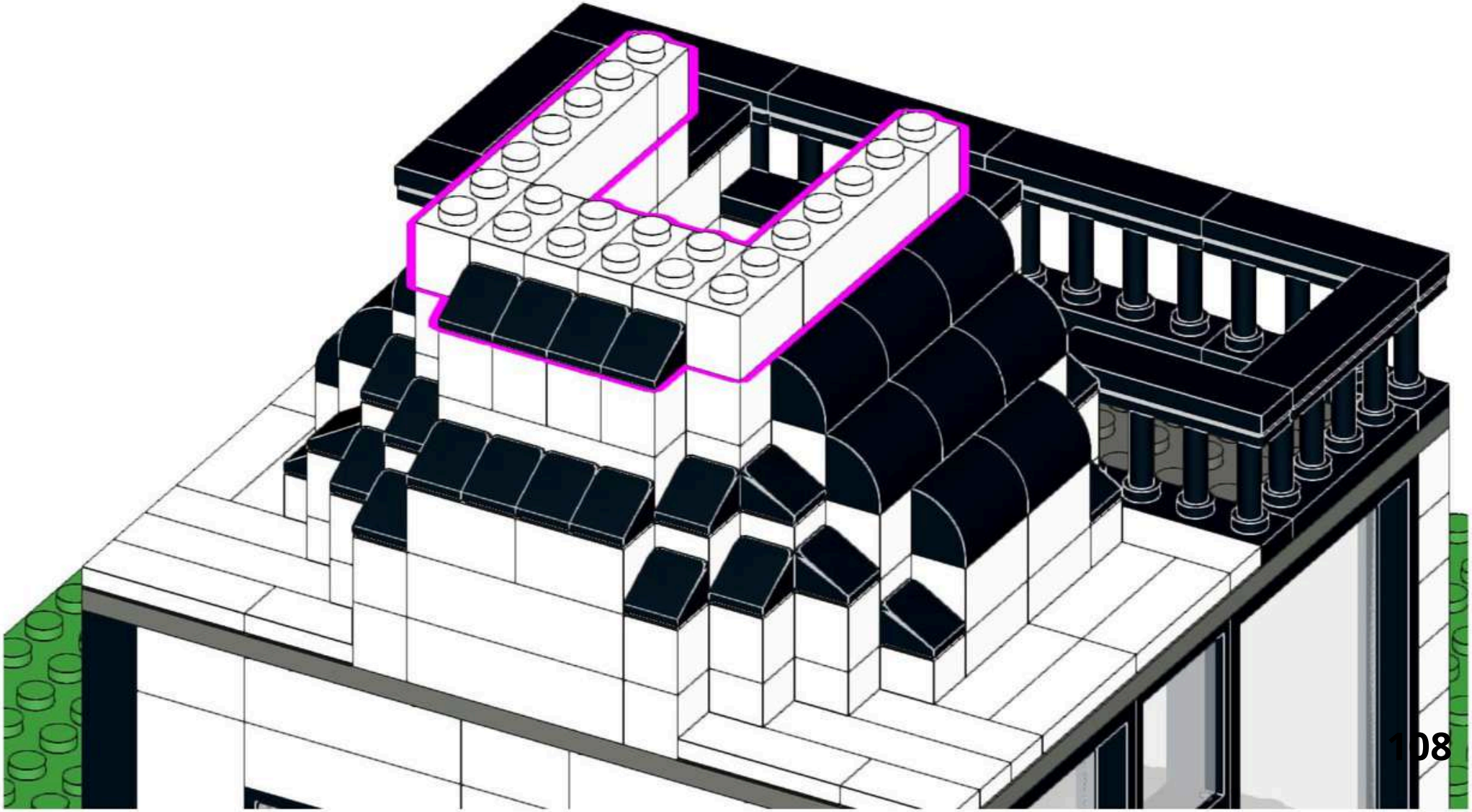
91



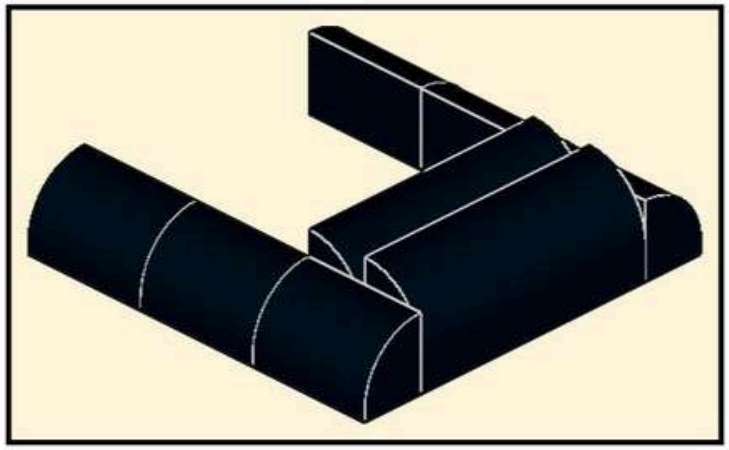


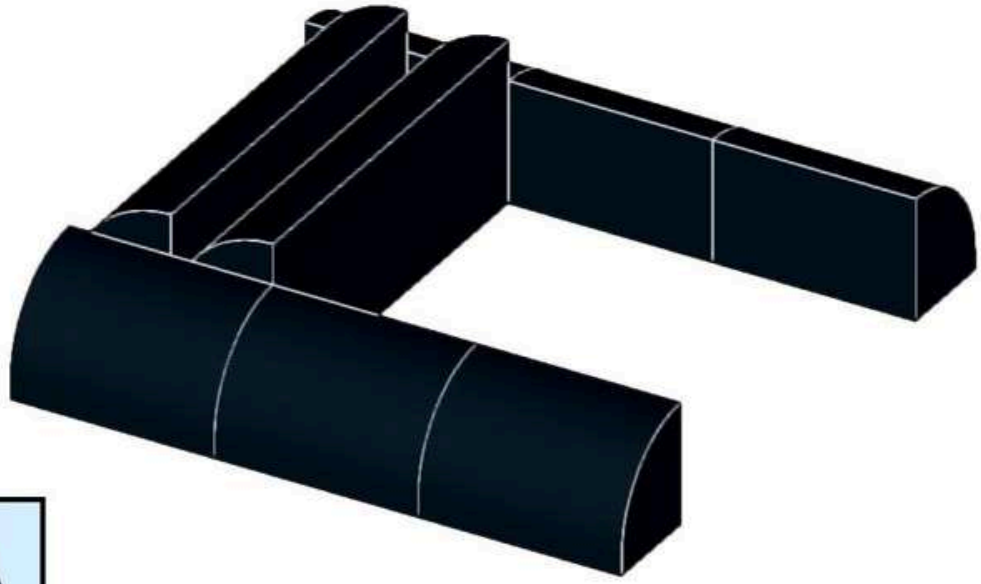


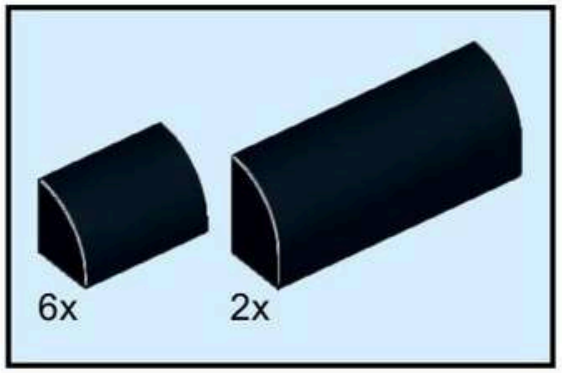
92



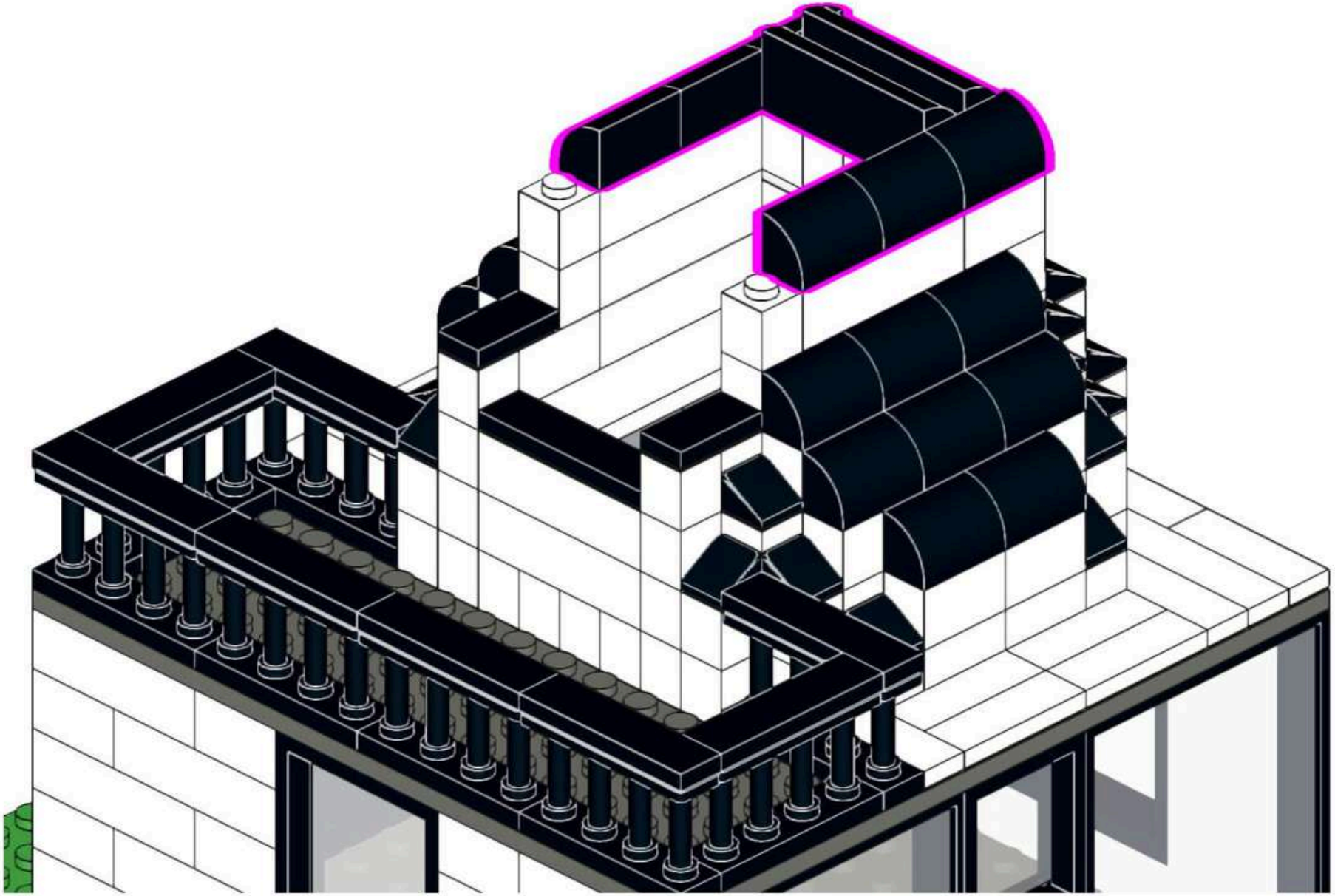
93



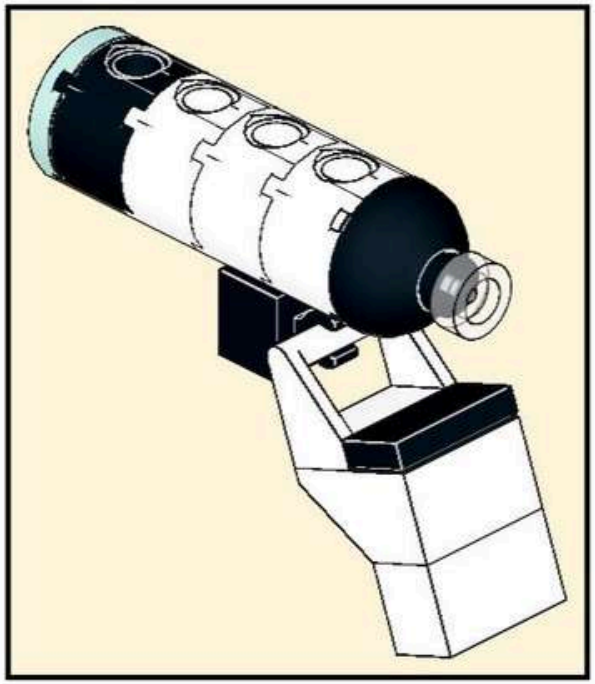


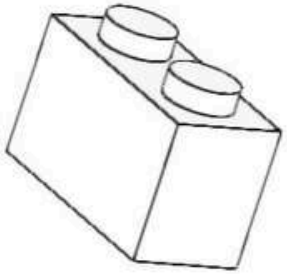


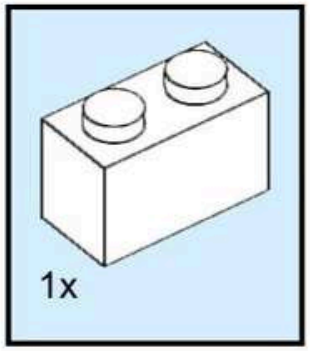
94



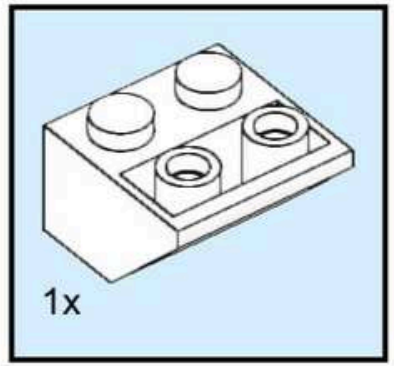
95

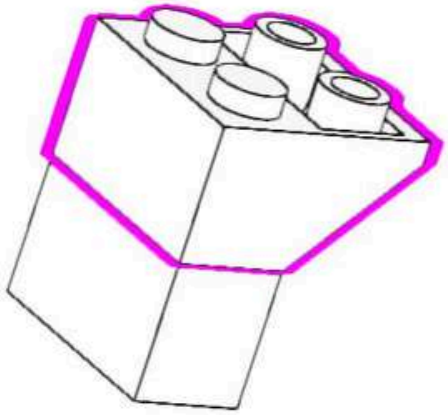




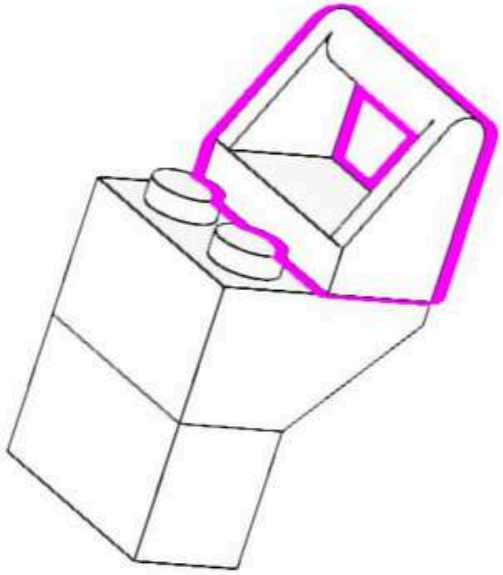


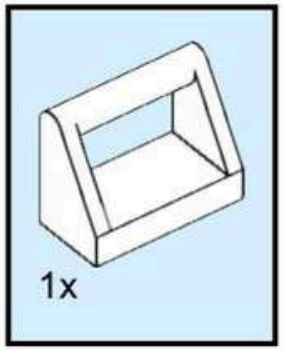
96



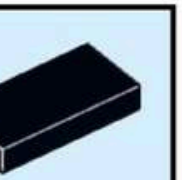


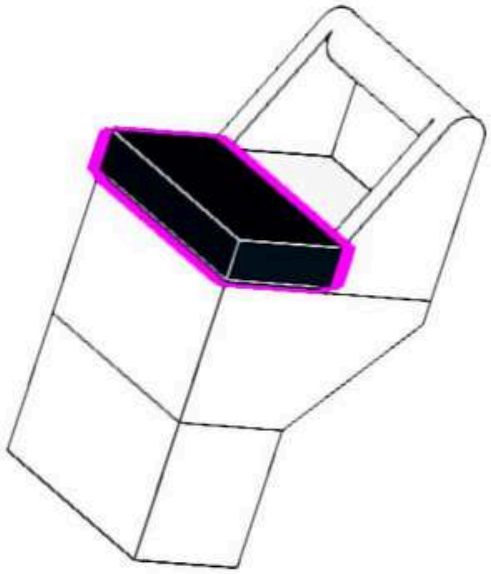
97



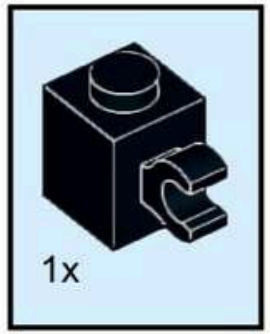


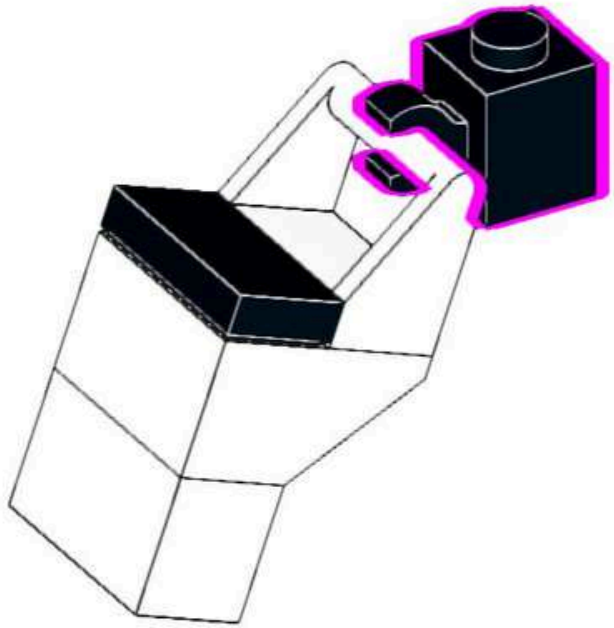
98



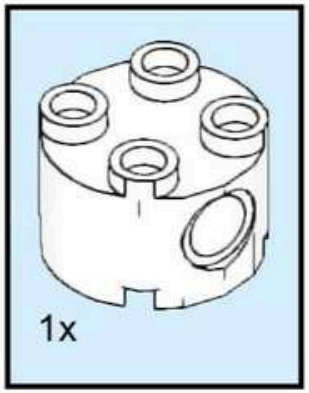


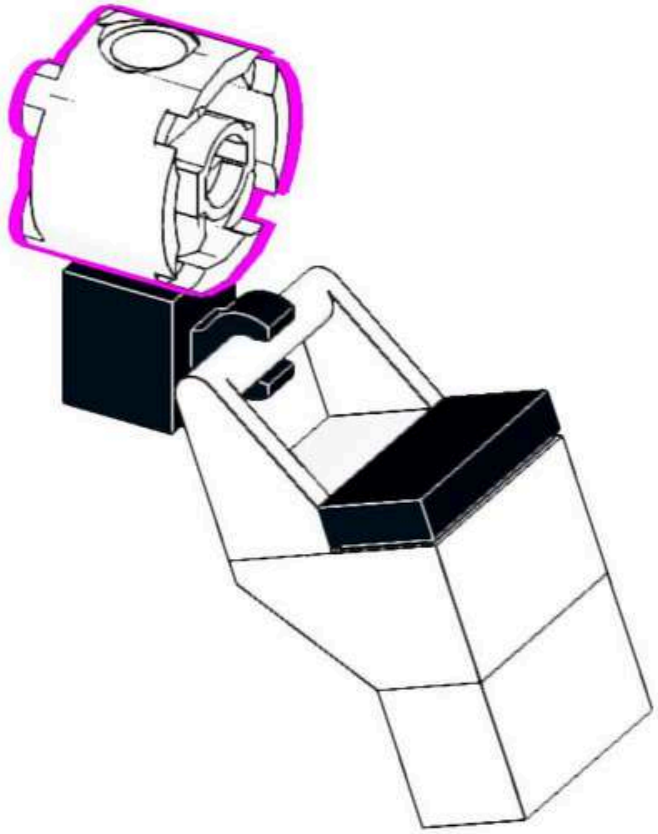
99



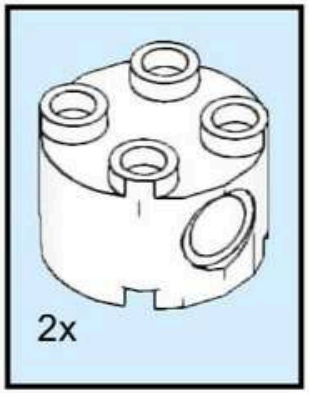


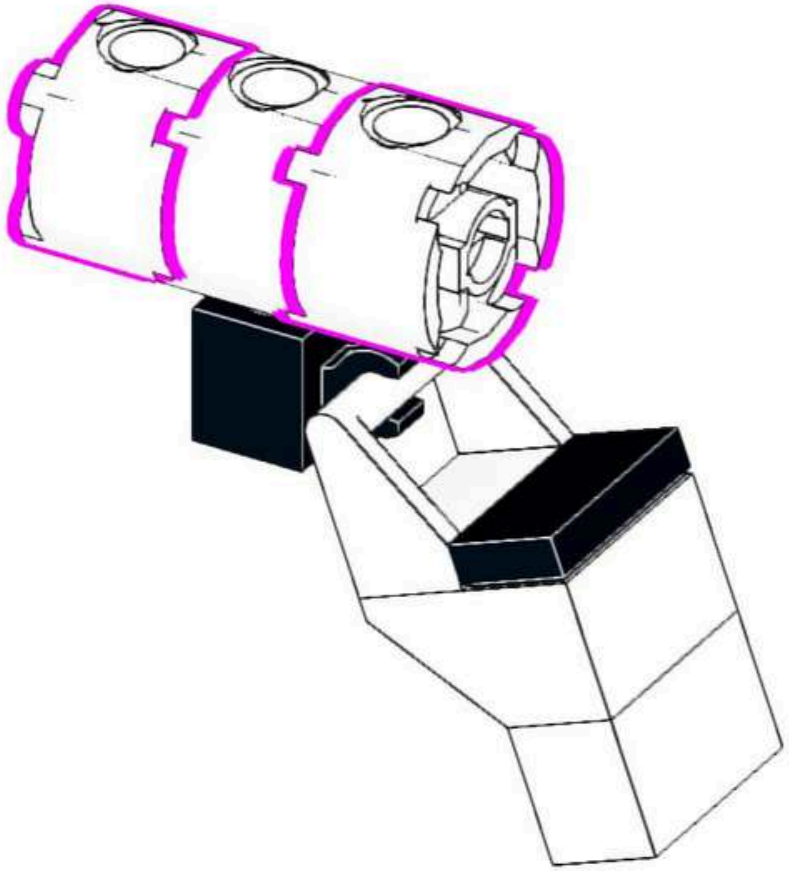
100



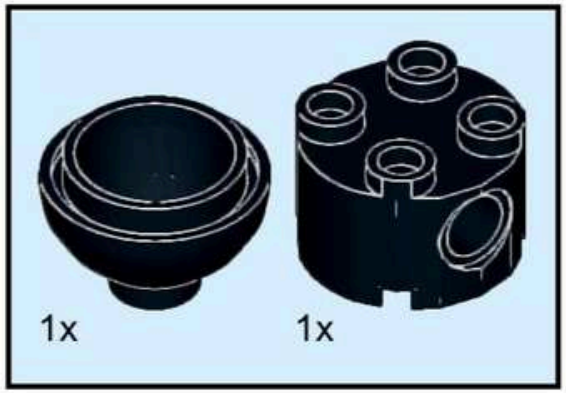


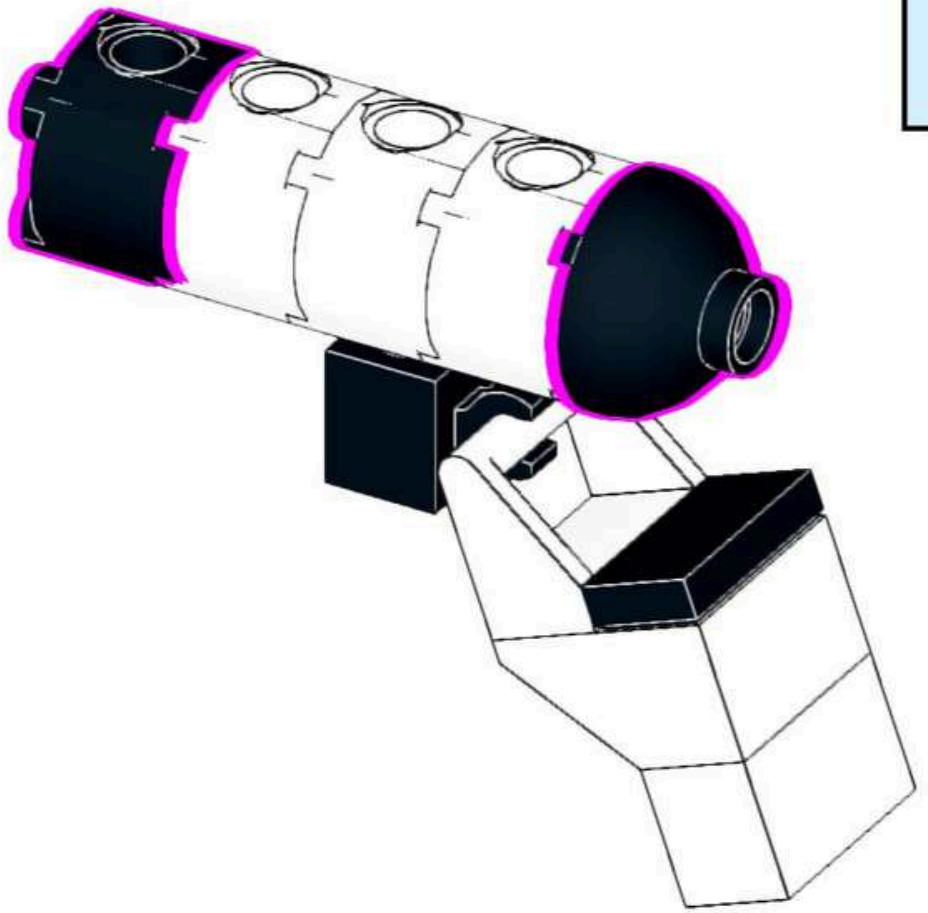
101



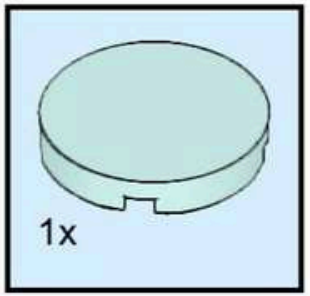


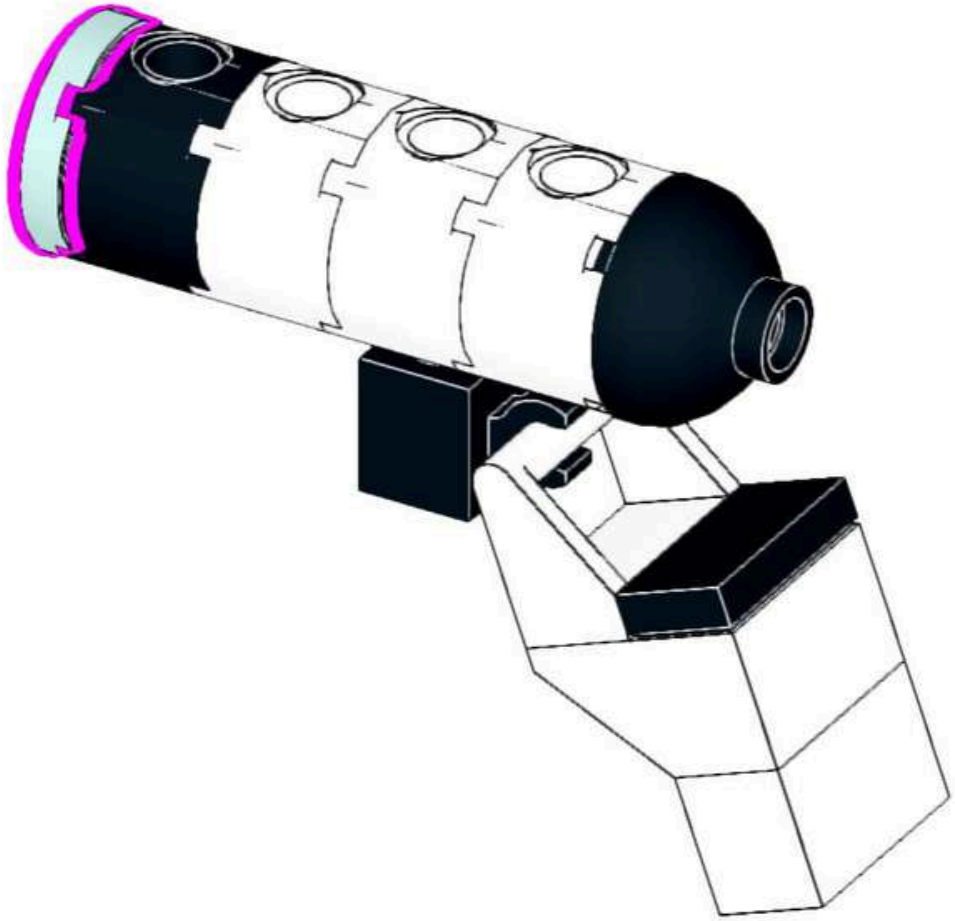
102



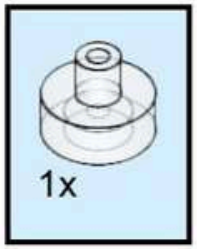


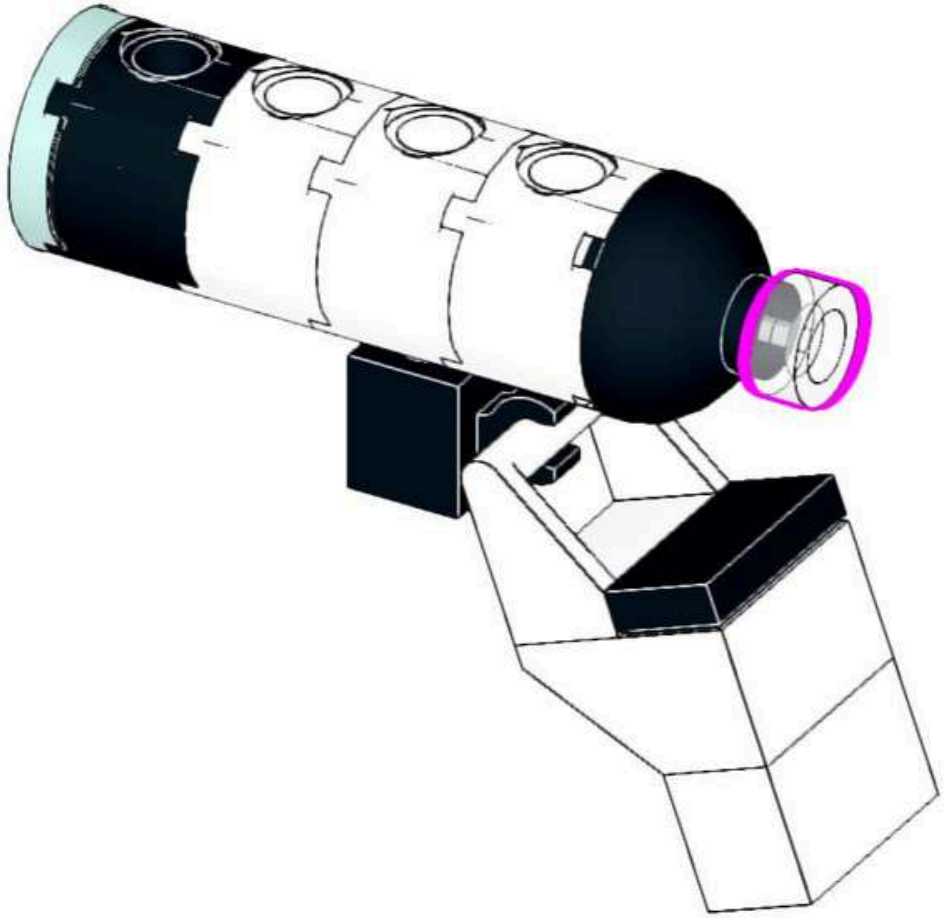
103



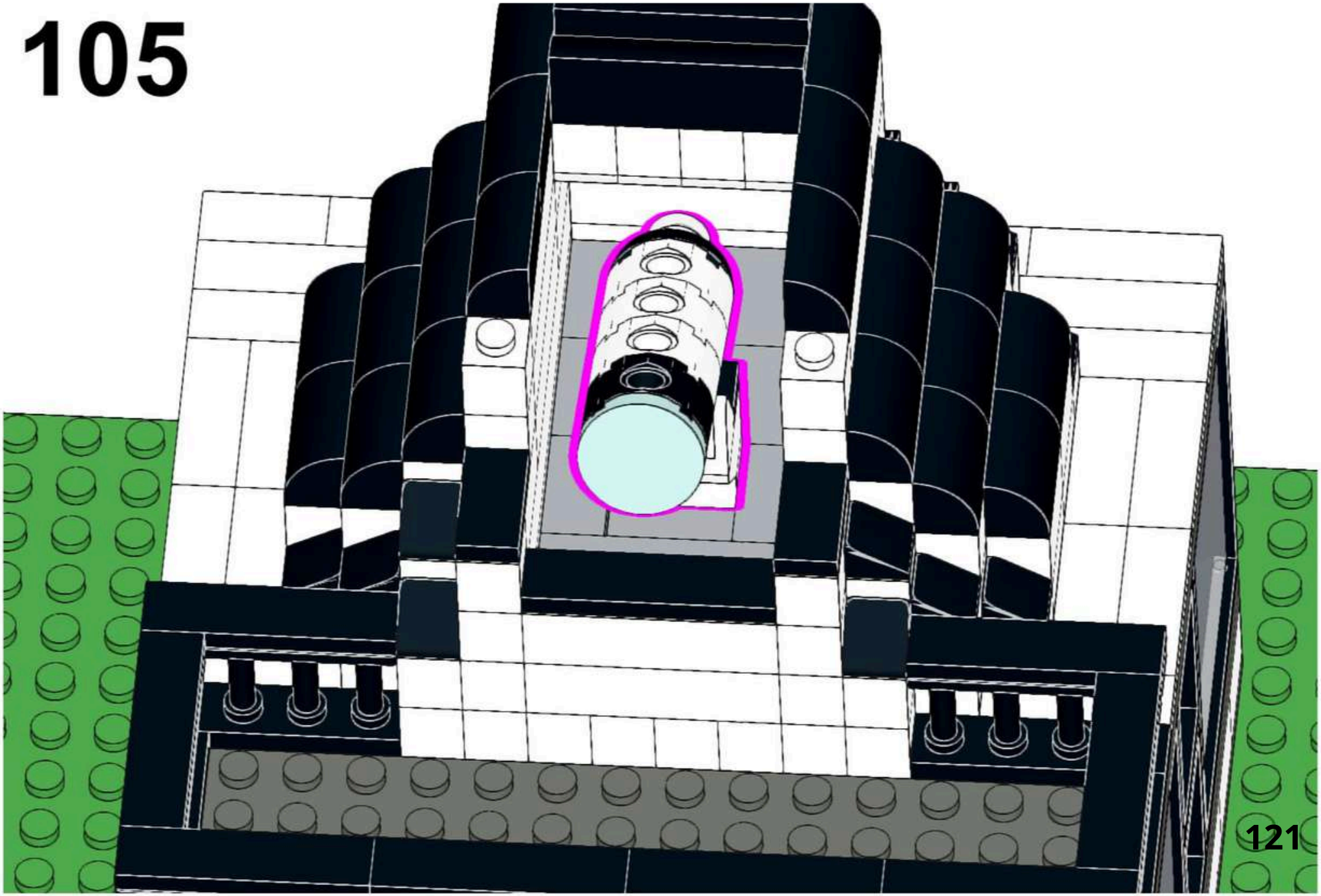


104

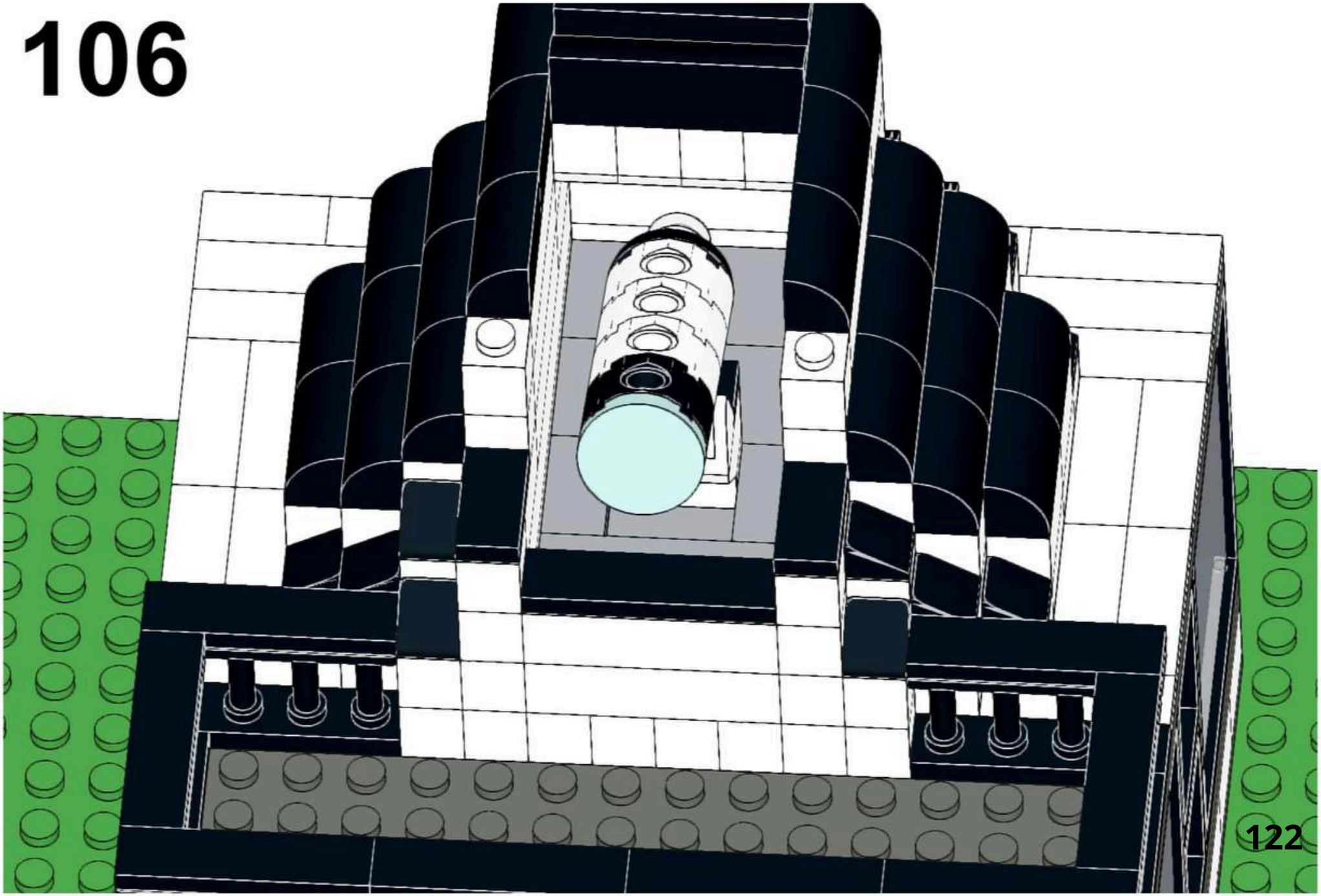




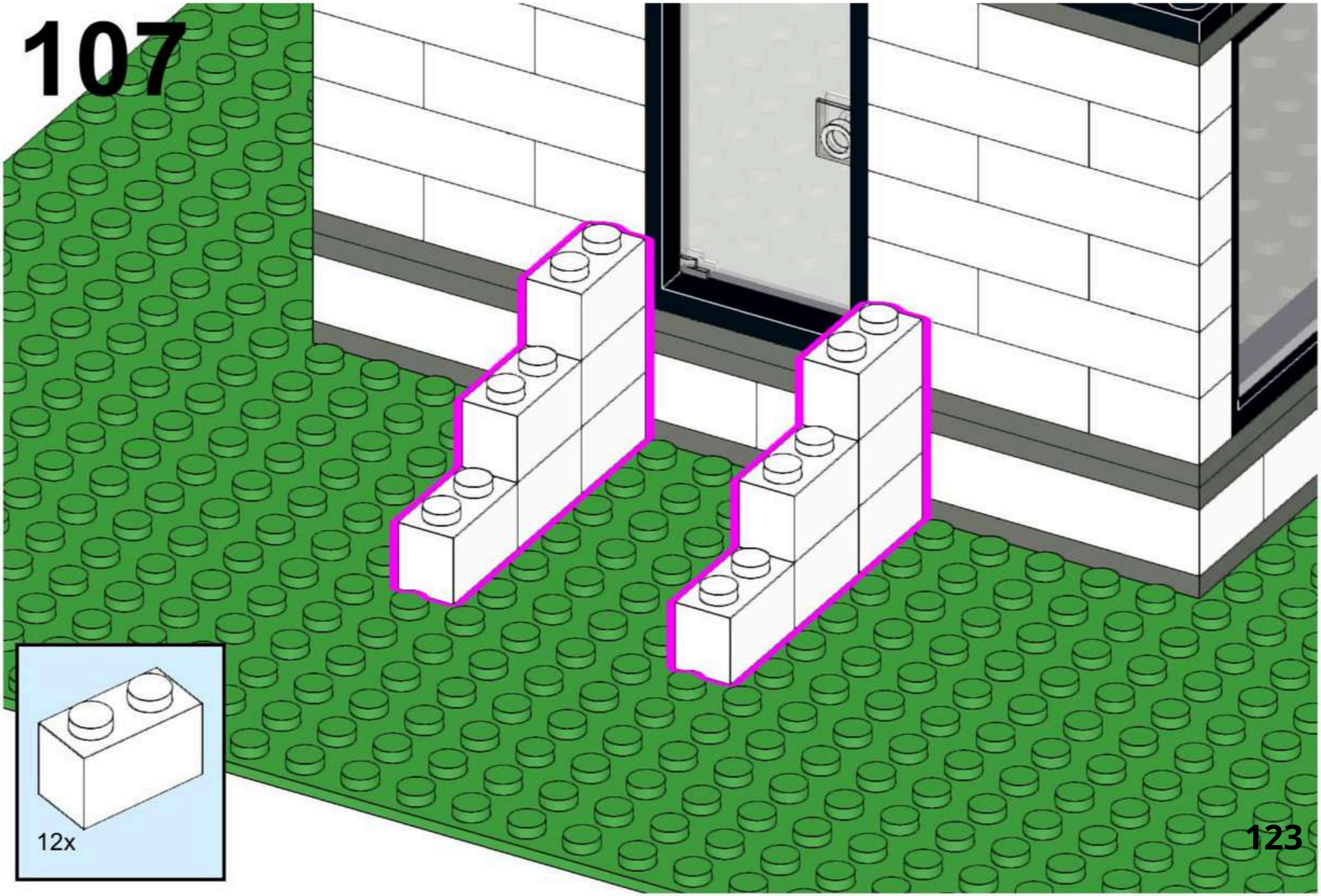
105



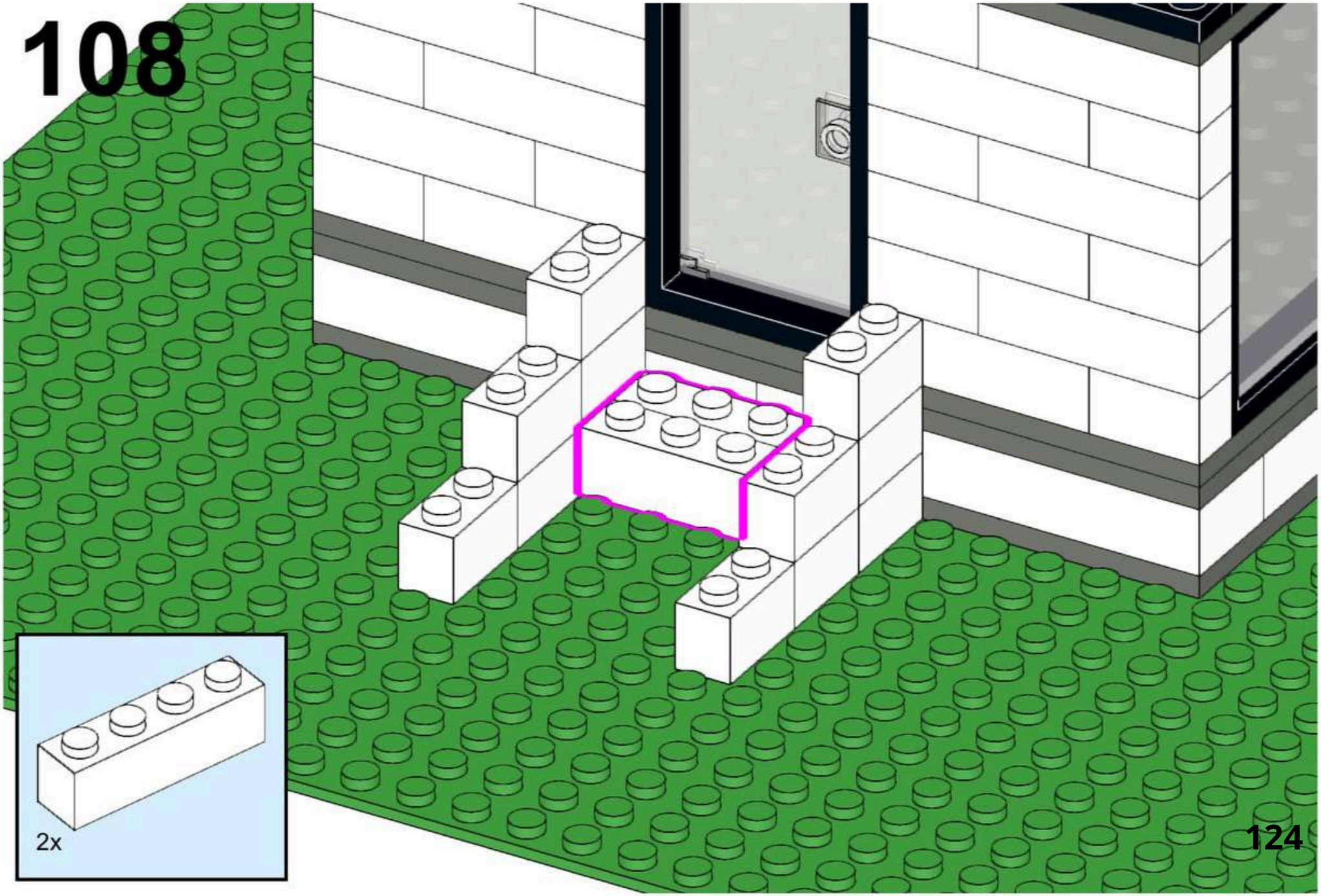
106



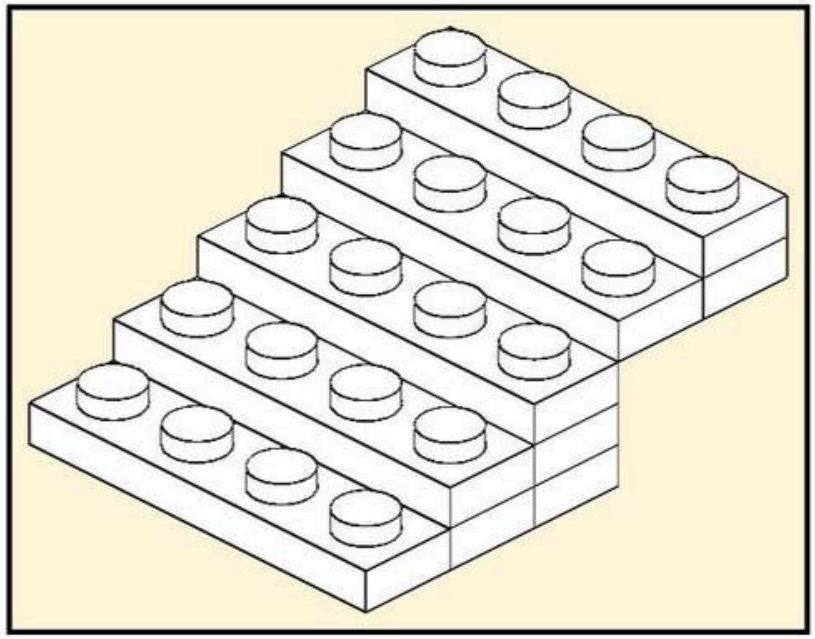
107

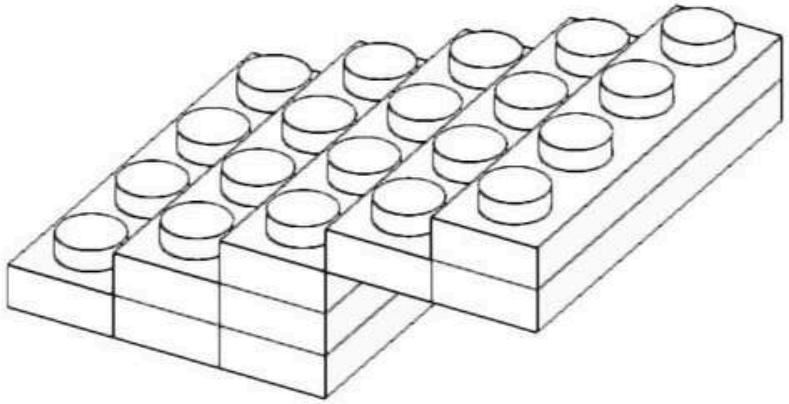


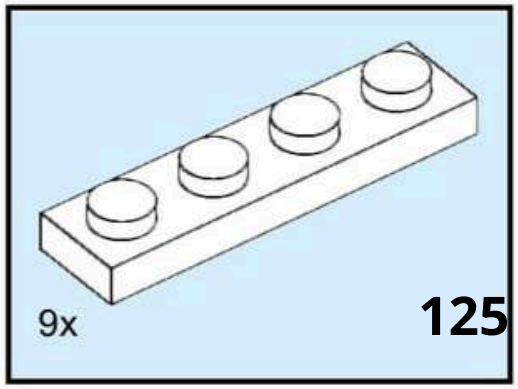
108

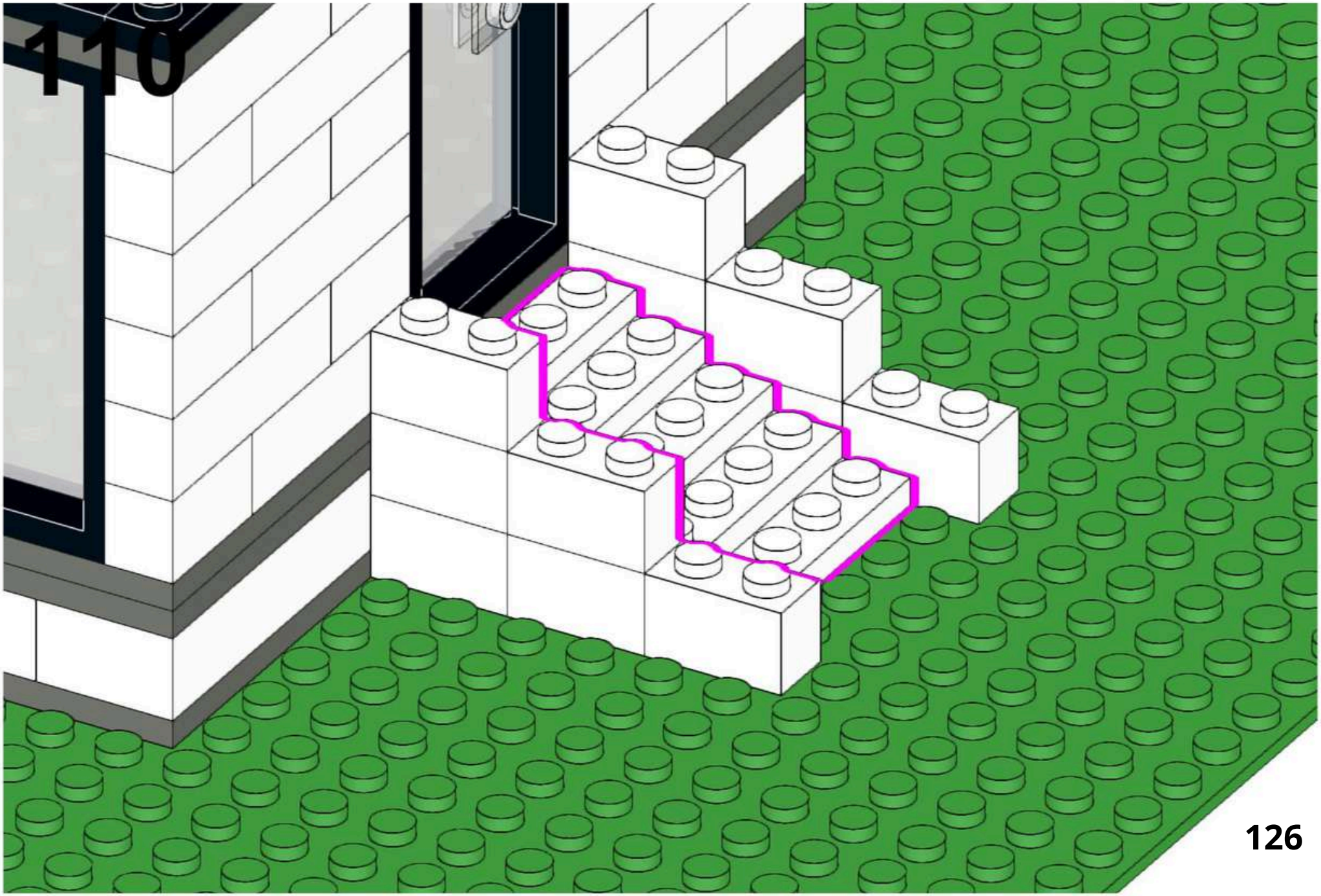


109

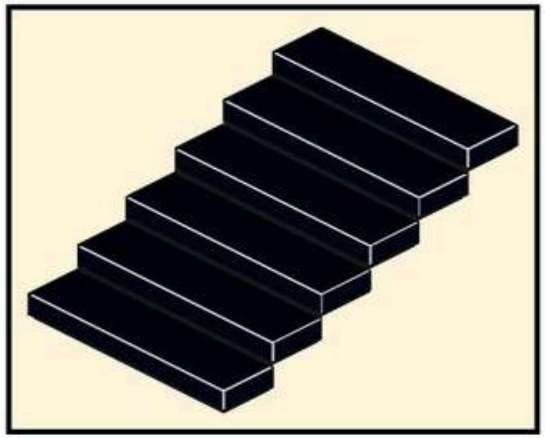


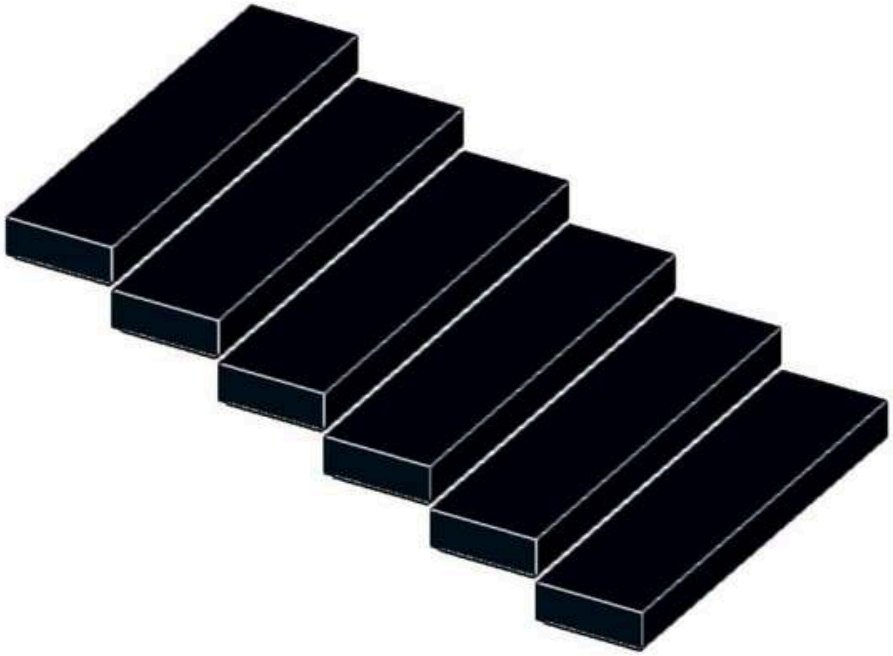


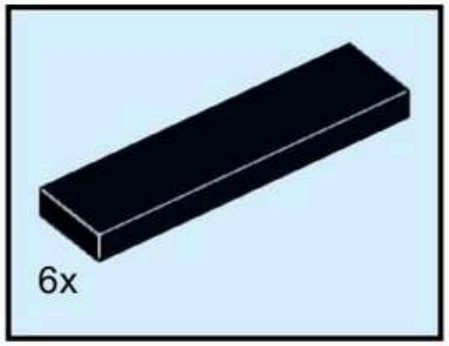


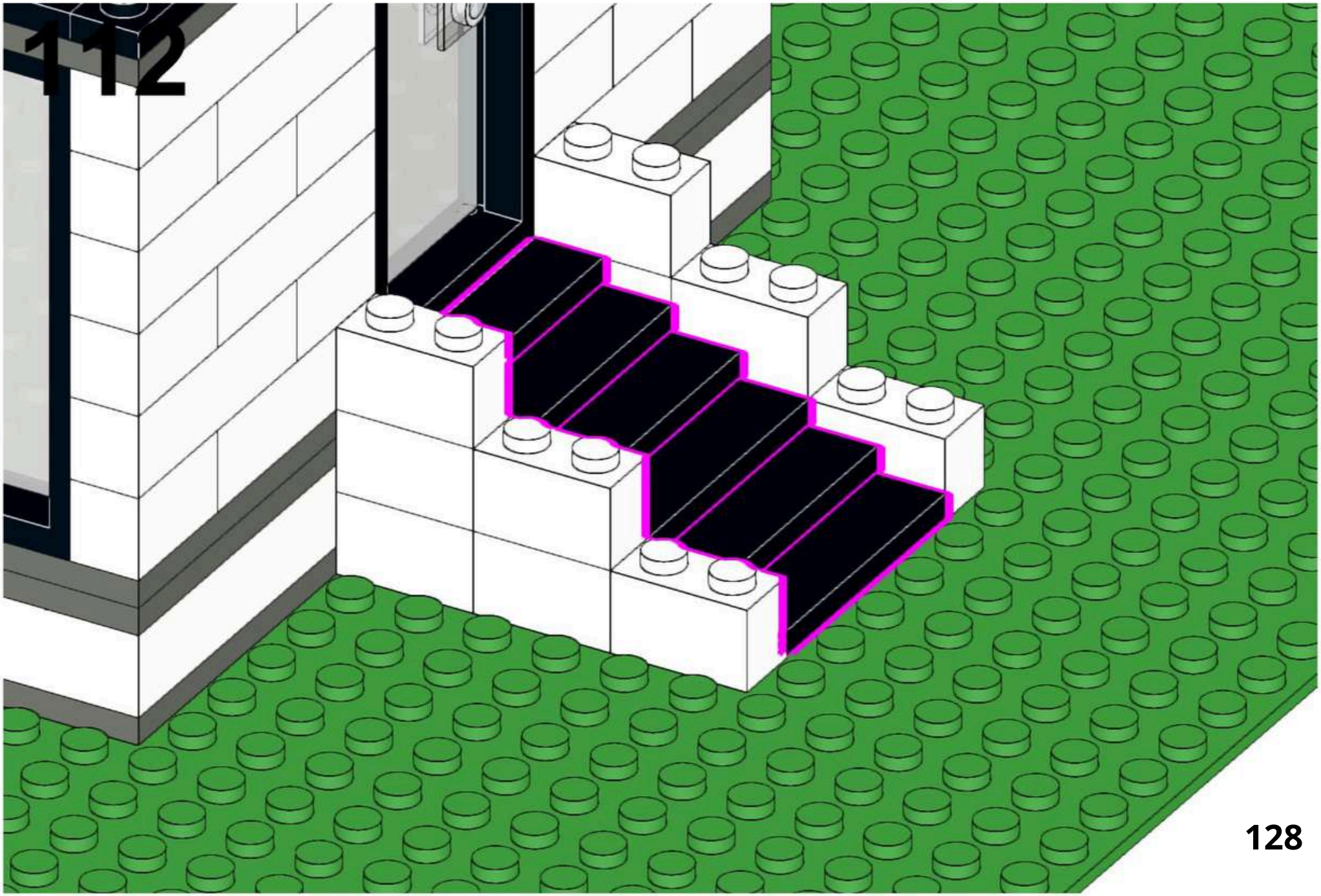

410

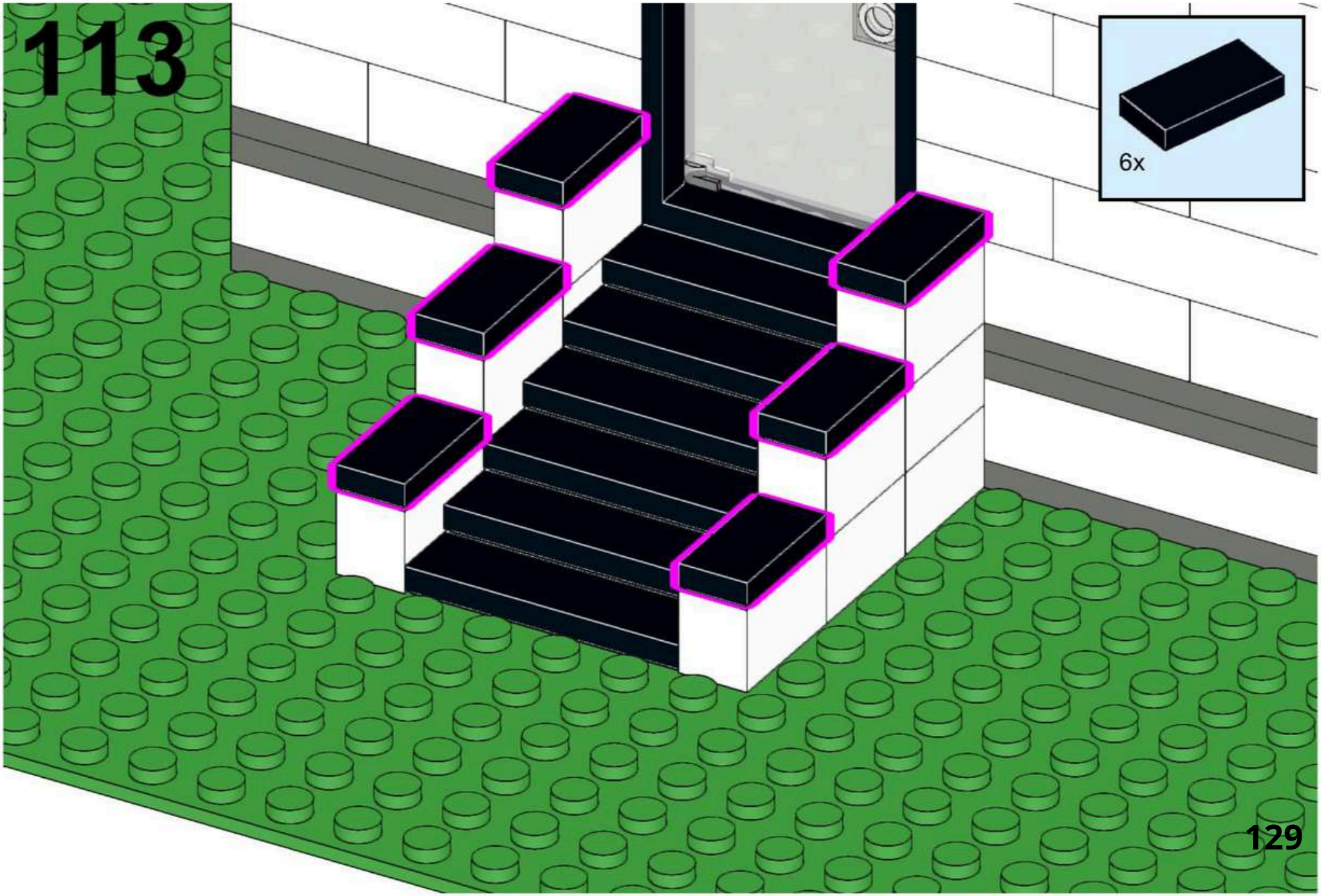
111



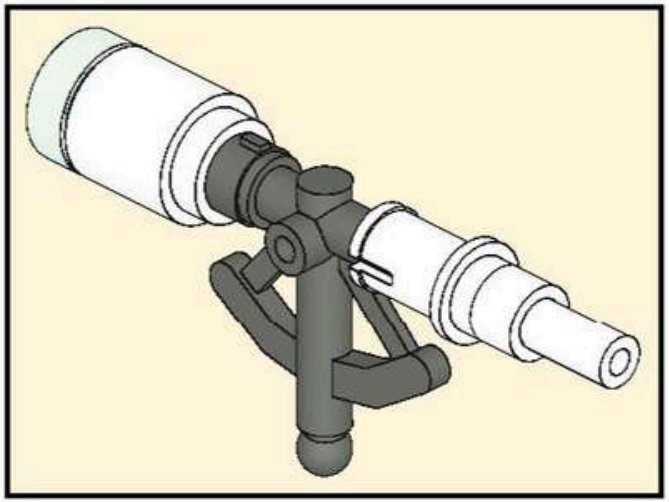


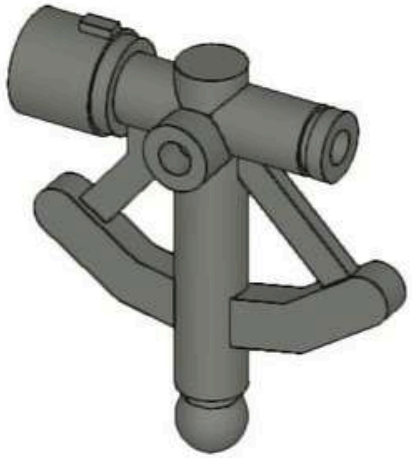


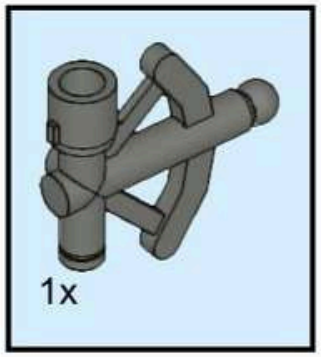

112


113
6x

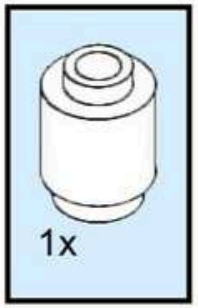
114

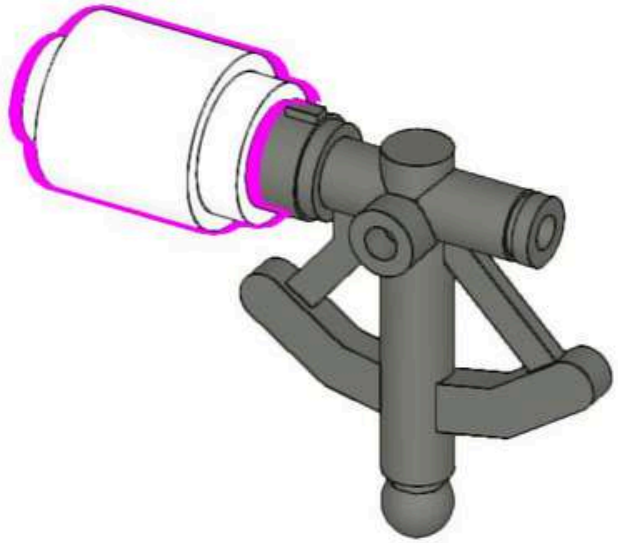




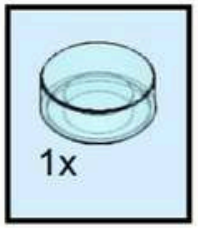


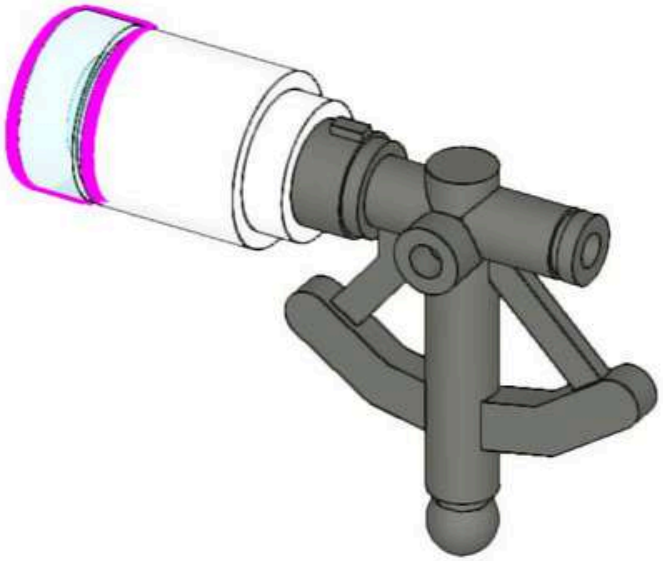
115



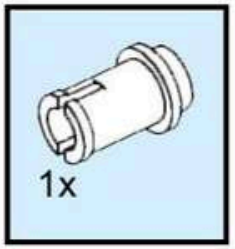


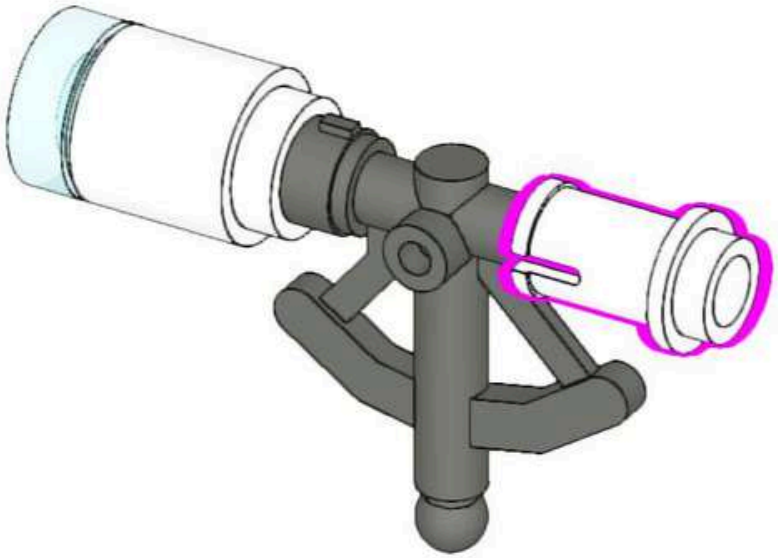
116



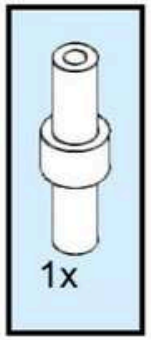


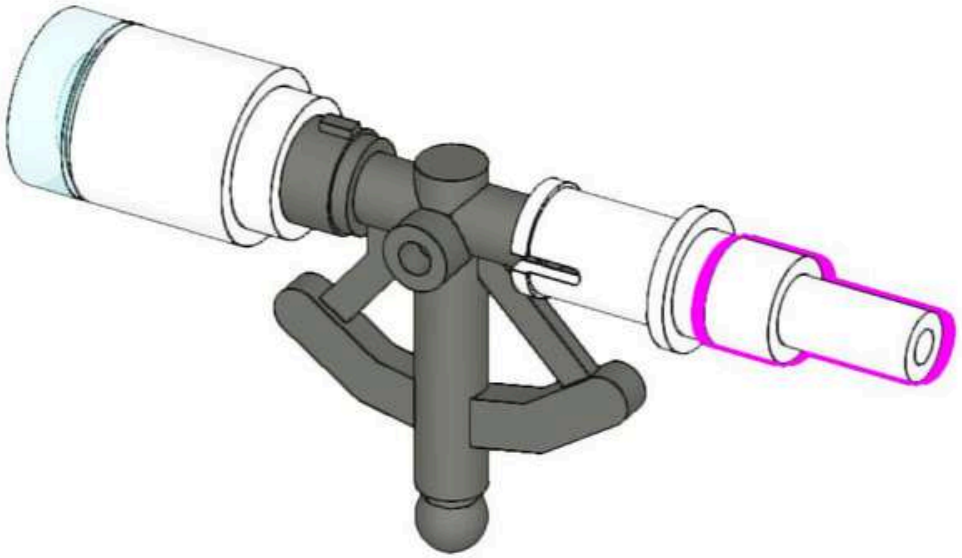
117



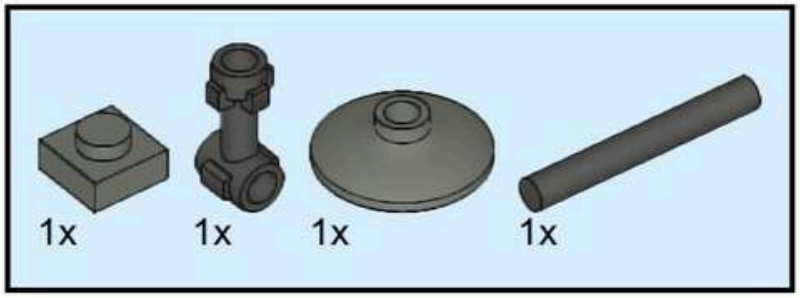


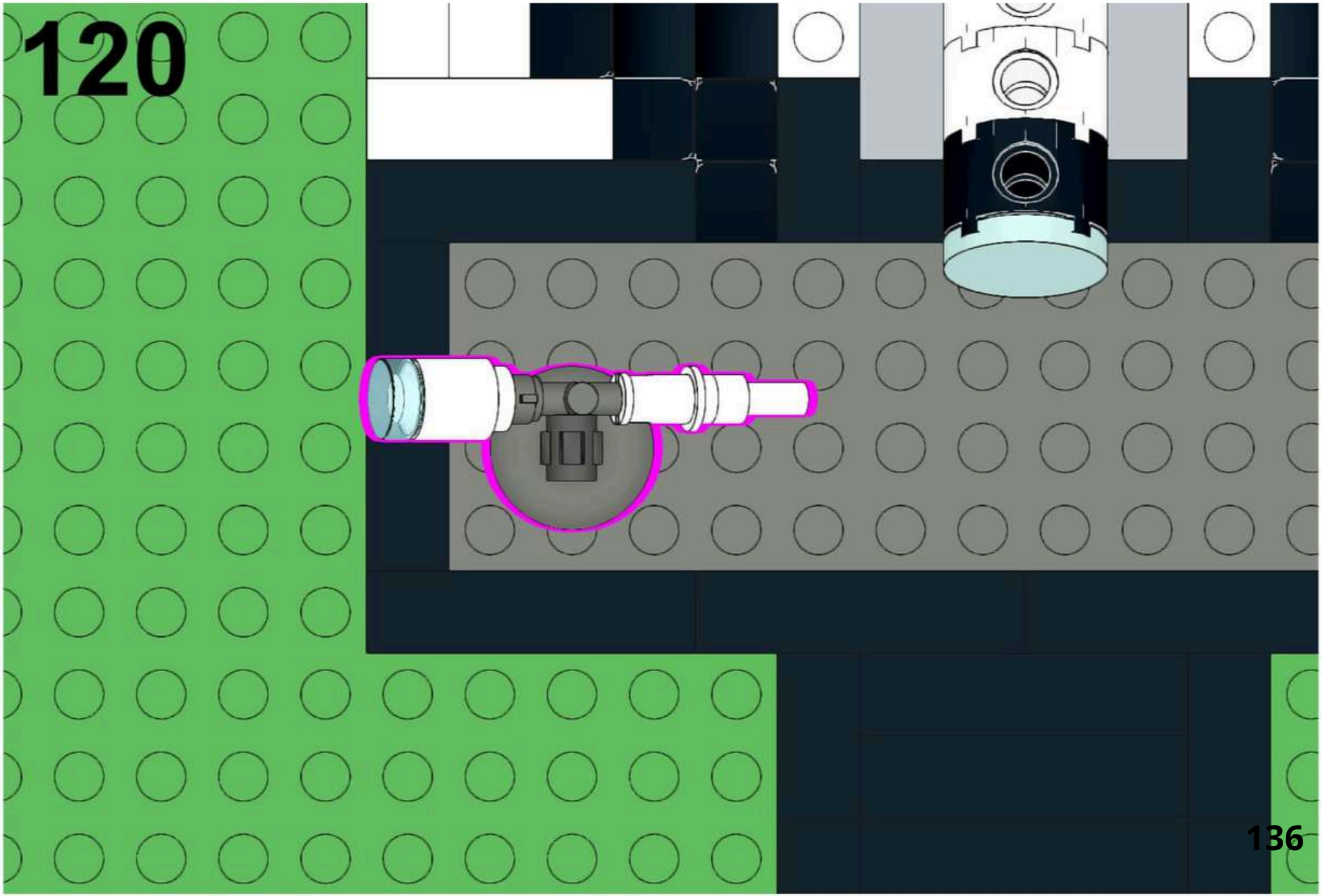
118



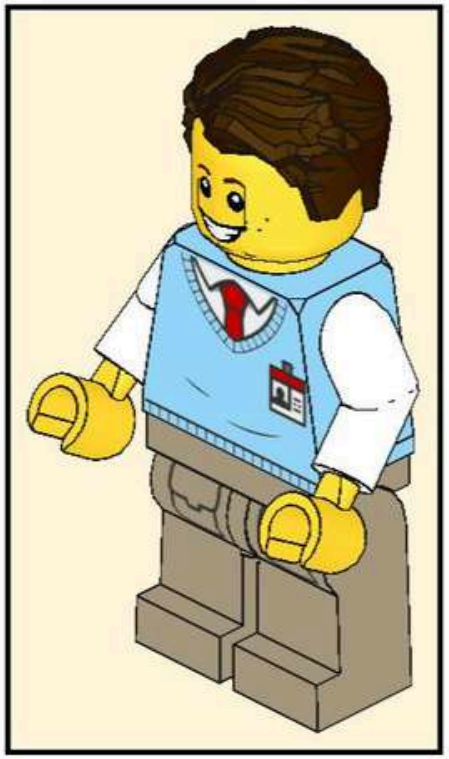


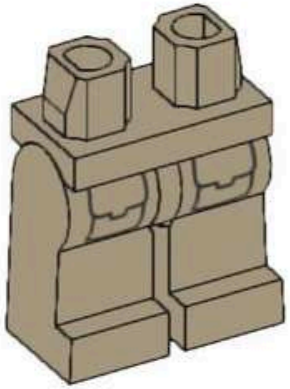
119

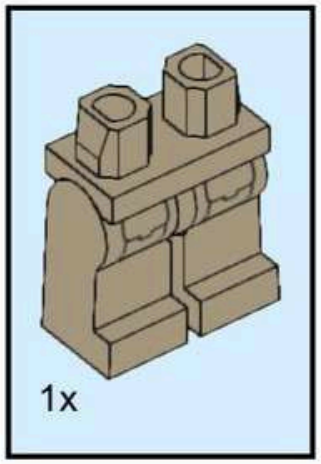



120

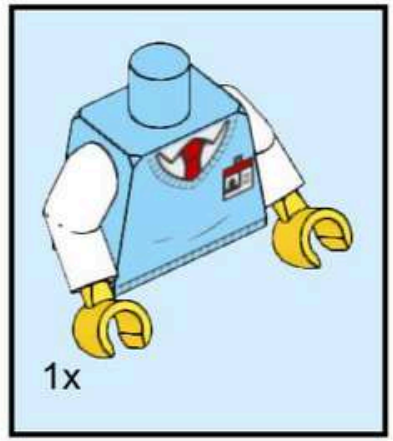
121

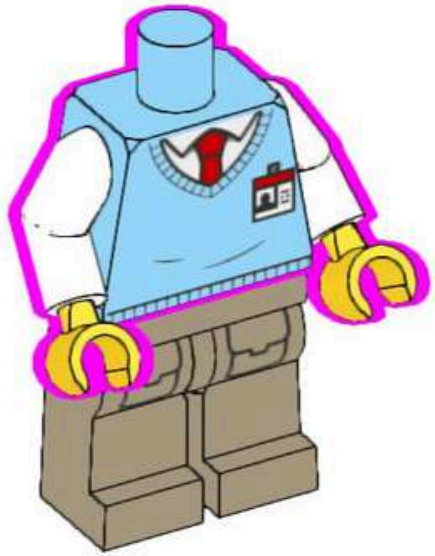




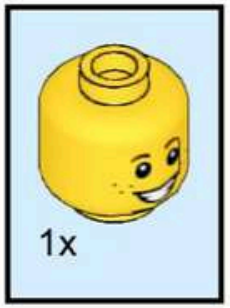


122

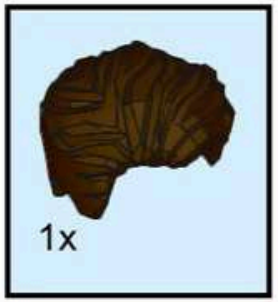


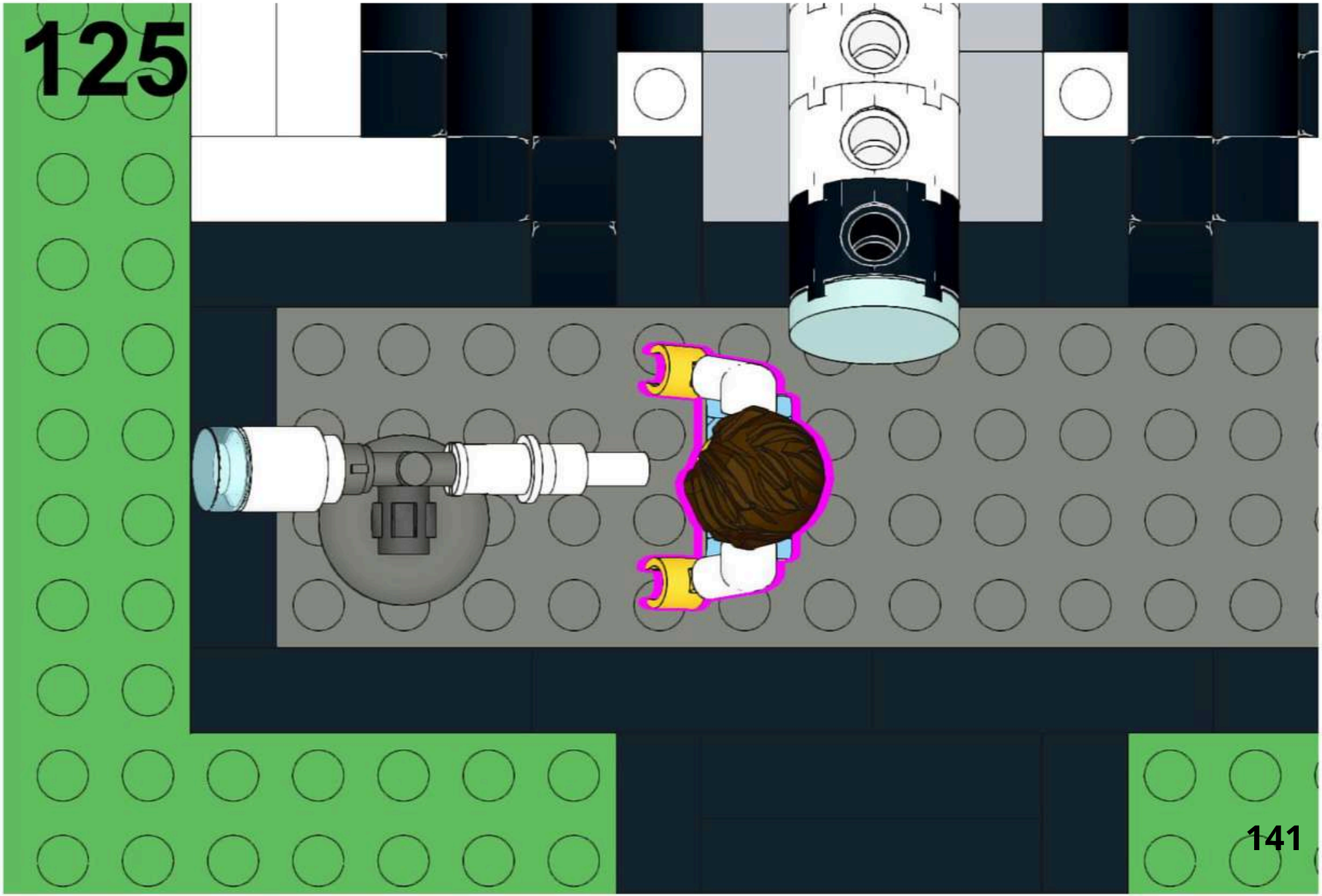


123

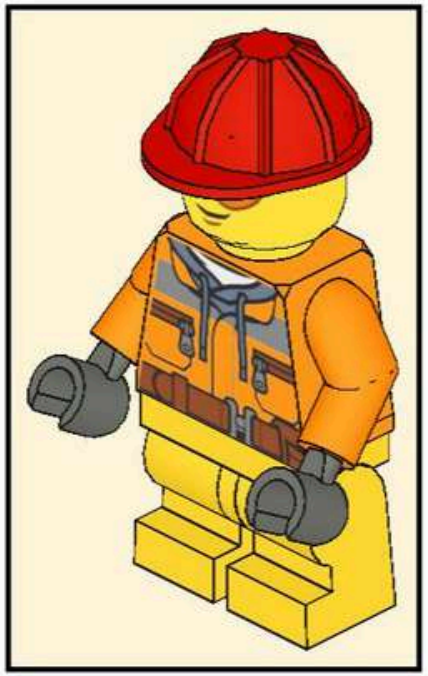


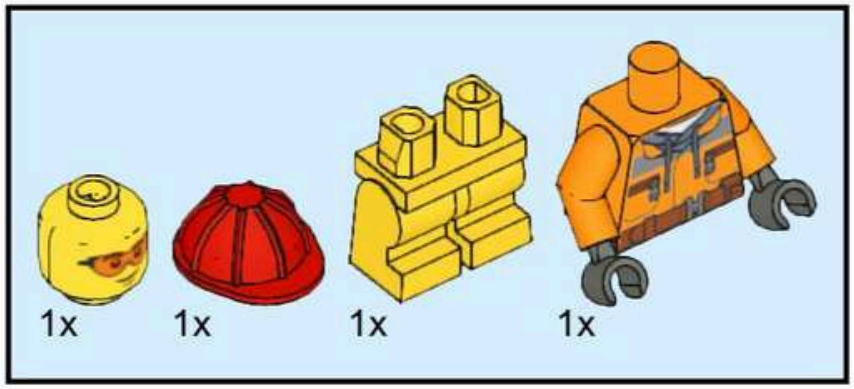
124

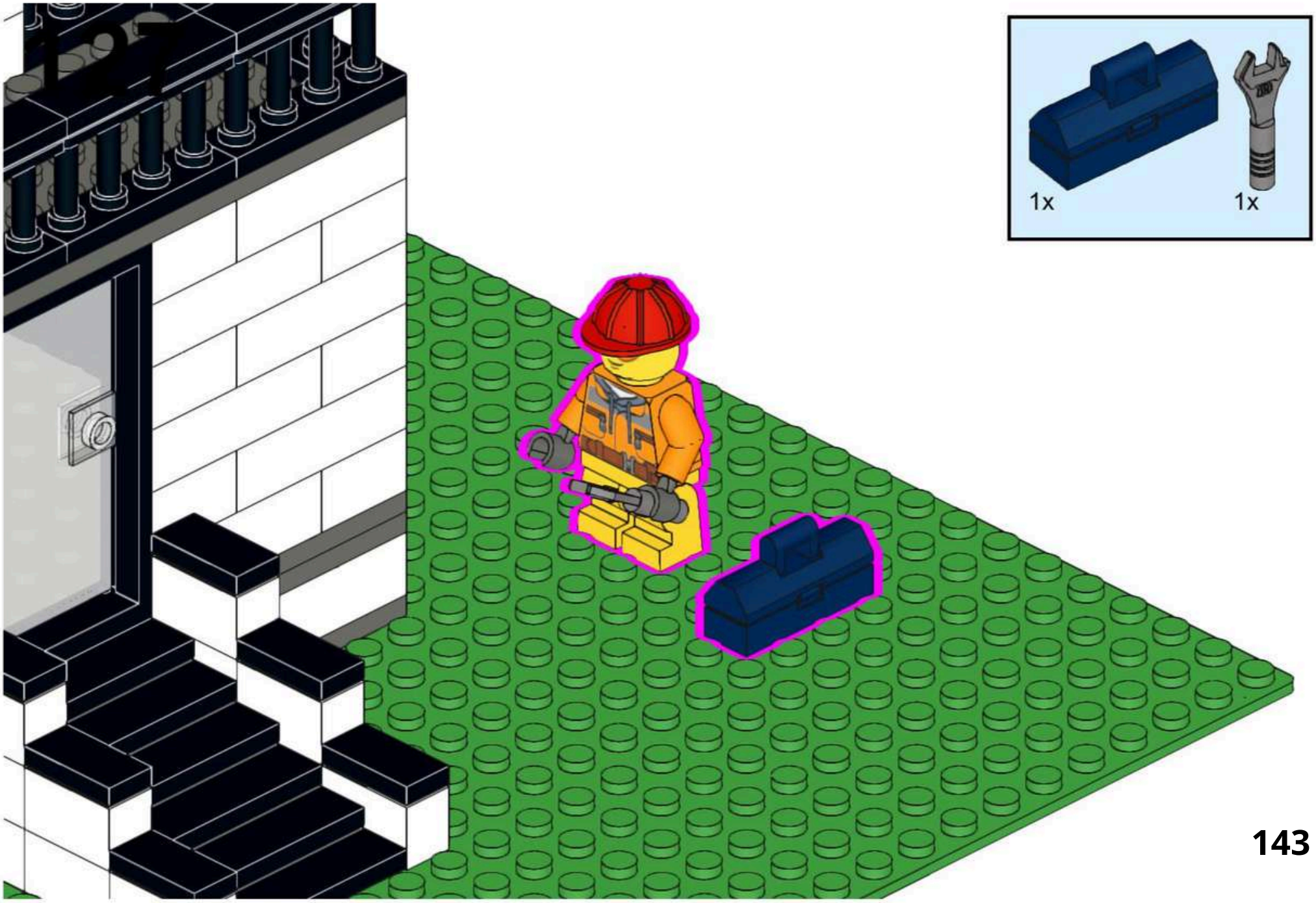



125

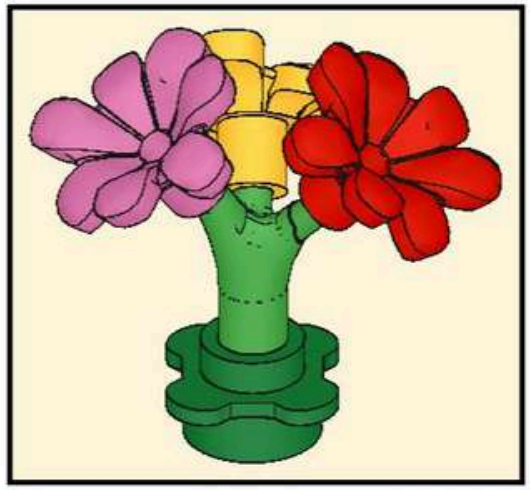
126





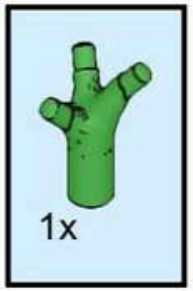

1x
1x

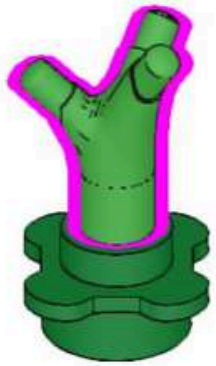
128



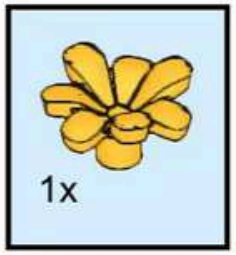
6x

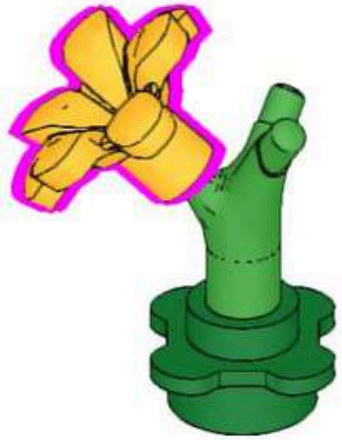
129



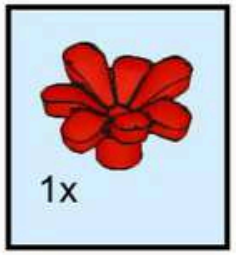


130

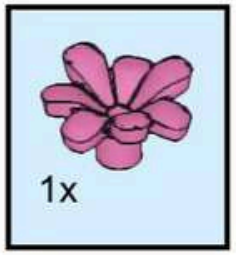


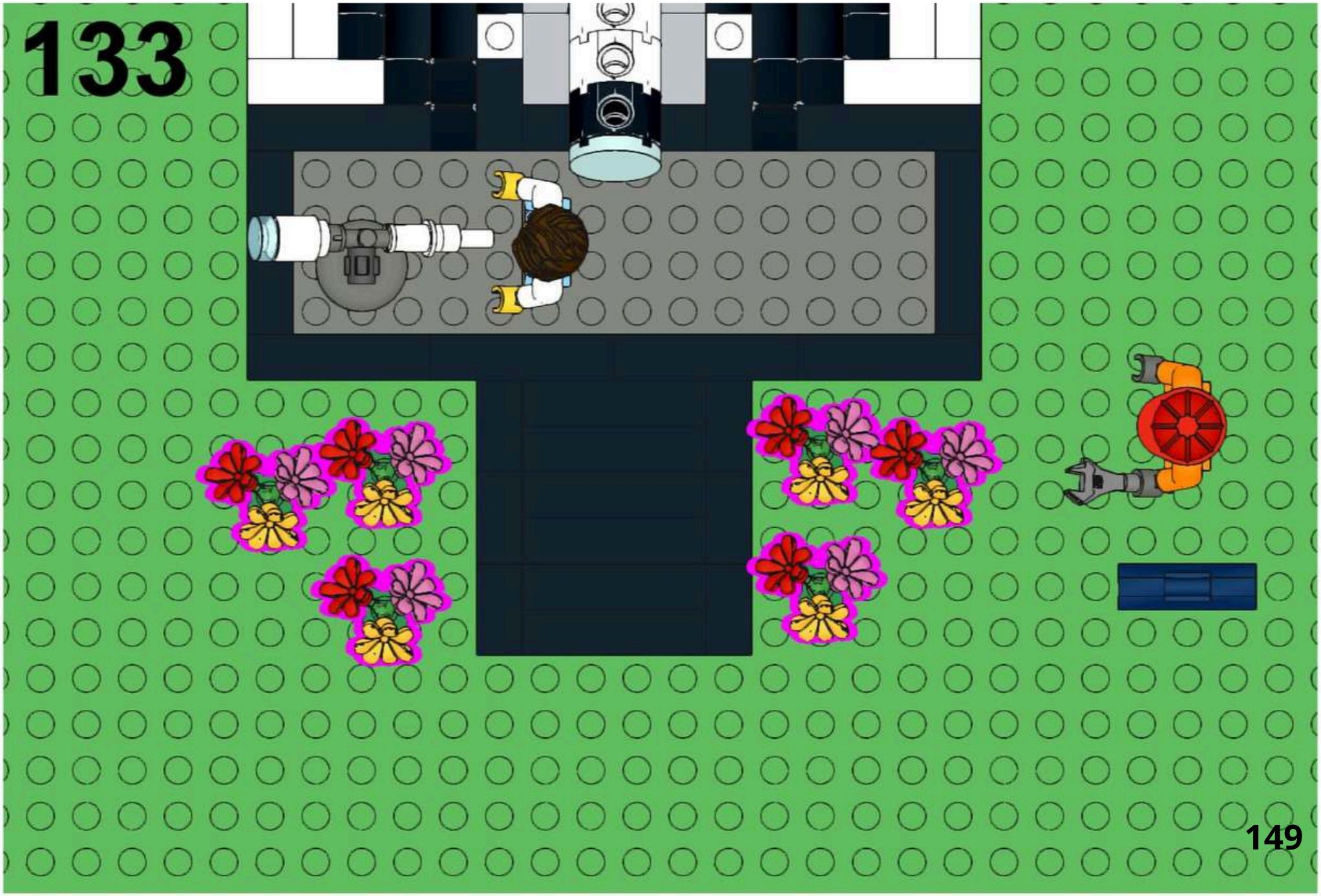


131

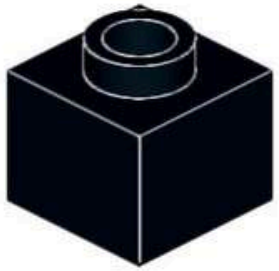


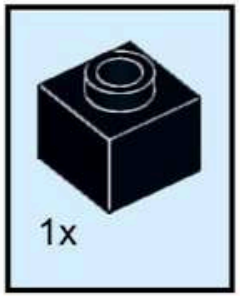
132

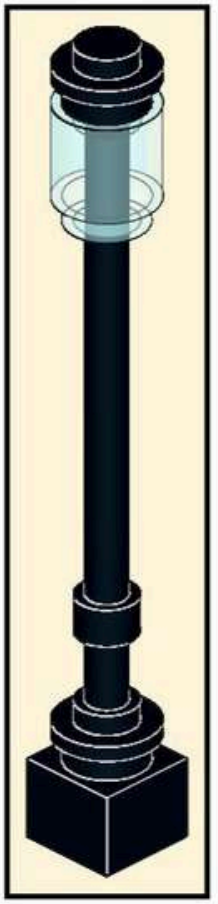



133

134

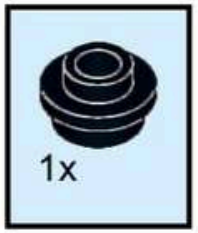


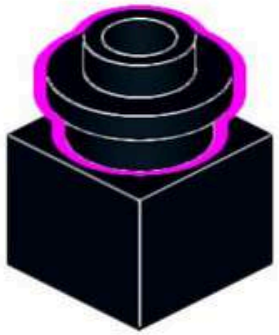




2x

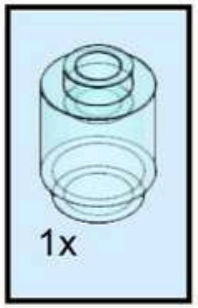
135



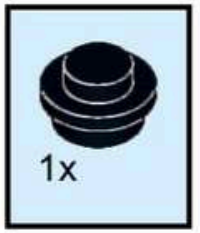


136

137



138



140

PIEZAS PARA
EL PISO DE LAS EMOCIONES

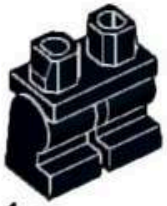
CIUDAD EMOCIONAL

4x
85861
Black

4x
4073
Black

4x
86996
Black

1x
93217
Black



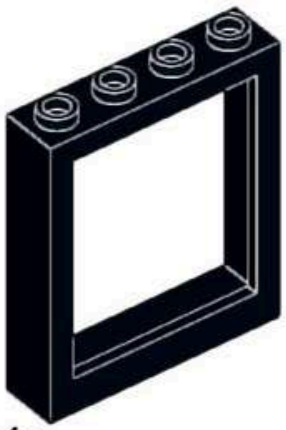
1x
970cm00
Black

4x
2431
Black

6x
3710
Black

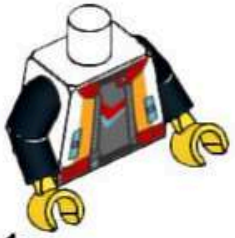
1x
973pb2828c01
Black

4x
63965
Black

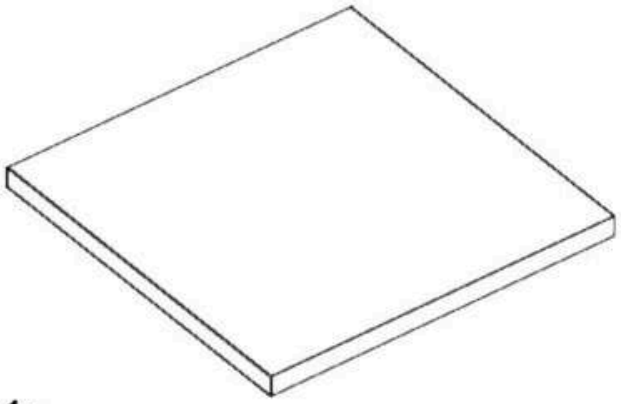


1x
6154
Black

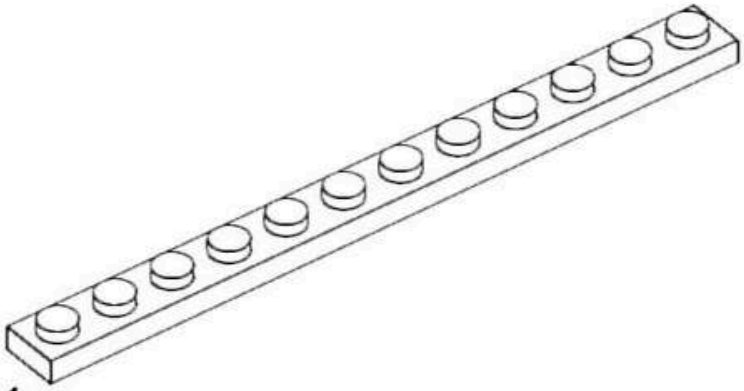
1x
25128pb001
White



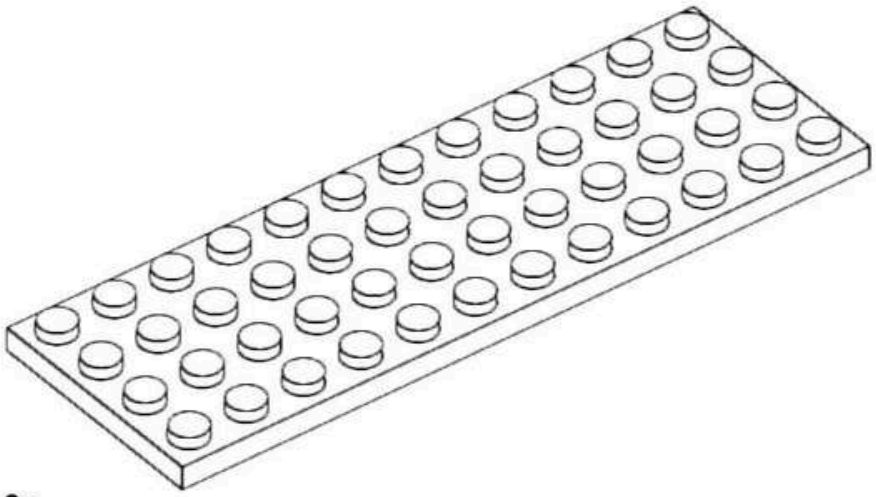
1x
973pb5304c01
White



1x
10202
White

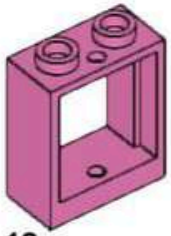


1x
60479
White

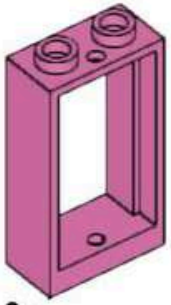


3x
3029
White

19x
32606
Dark Pink

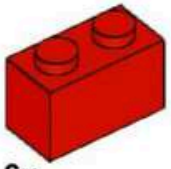


12x
60592
Dark Pink

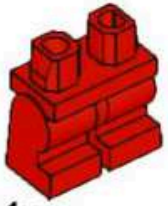


6x
60593
Dark Pink

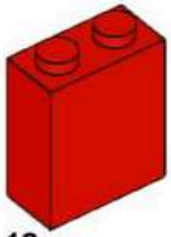
19x
32606
Red



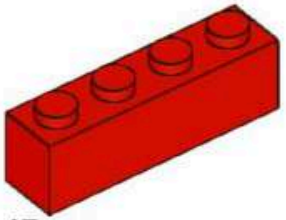
6x
3004
Red



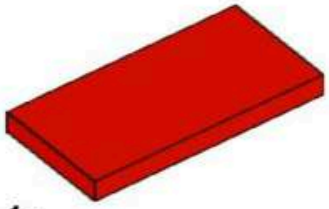
1x
970cm00
Red



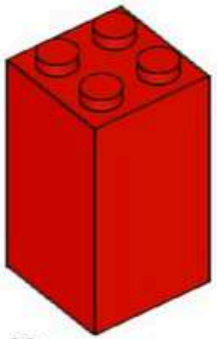
12x
3245c
Red



17x
3010
Red

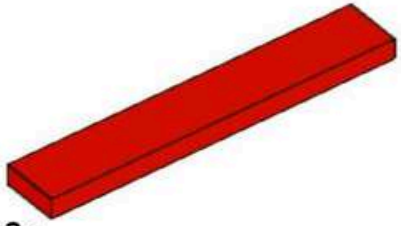


1x
87079
Red

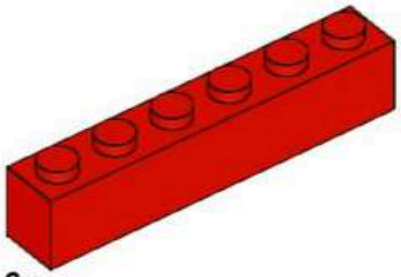


12x
30145
Red

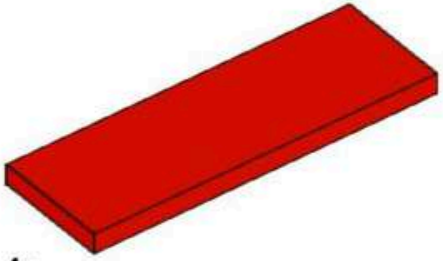
1x
6155
Red



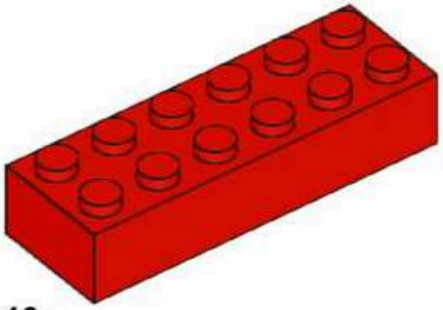
2x
6636
Red



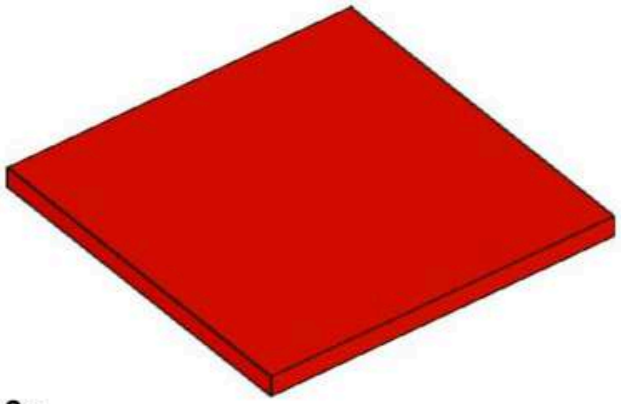
6x
3009
Red



4x
69729
Red



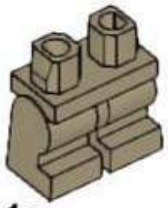
16x
2456
Red



2x
10202
Red

1x
25972
Reddish Brown

1x
62711
Dark Brown



1x
970cm00
Dark Tan

19x
32606
Bright Light Orange

1x
33464pb01
Yellow

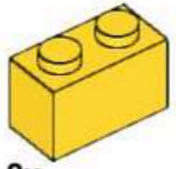
8x
3005
Yellow

1x
3626pb0633
Yellow

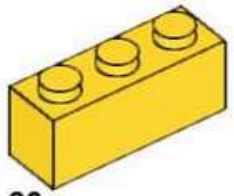
1x
3626pb1211
Yellow

1x
3626pb1354
Yellow

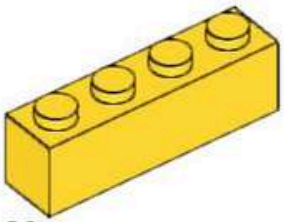
1x
3626pb1569
Yellow



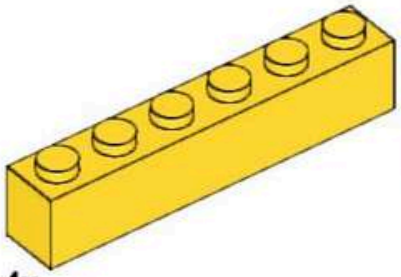
8x
3004
Yellow



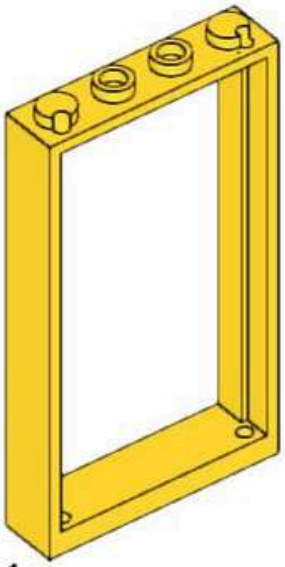
30x
3622
Yellow



26x
3010
Yellow



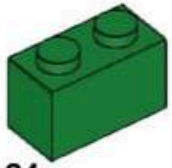
4x
3009
Yellow



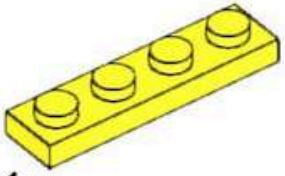
1x
60596
Yellow

1x
973pb3780c01
Dark Green

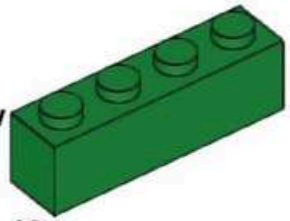
19x
33291
Green



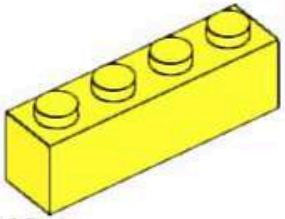
24x
3004
Green



1x
3710
Bright Light Yellow



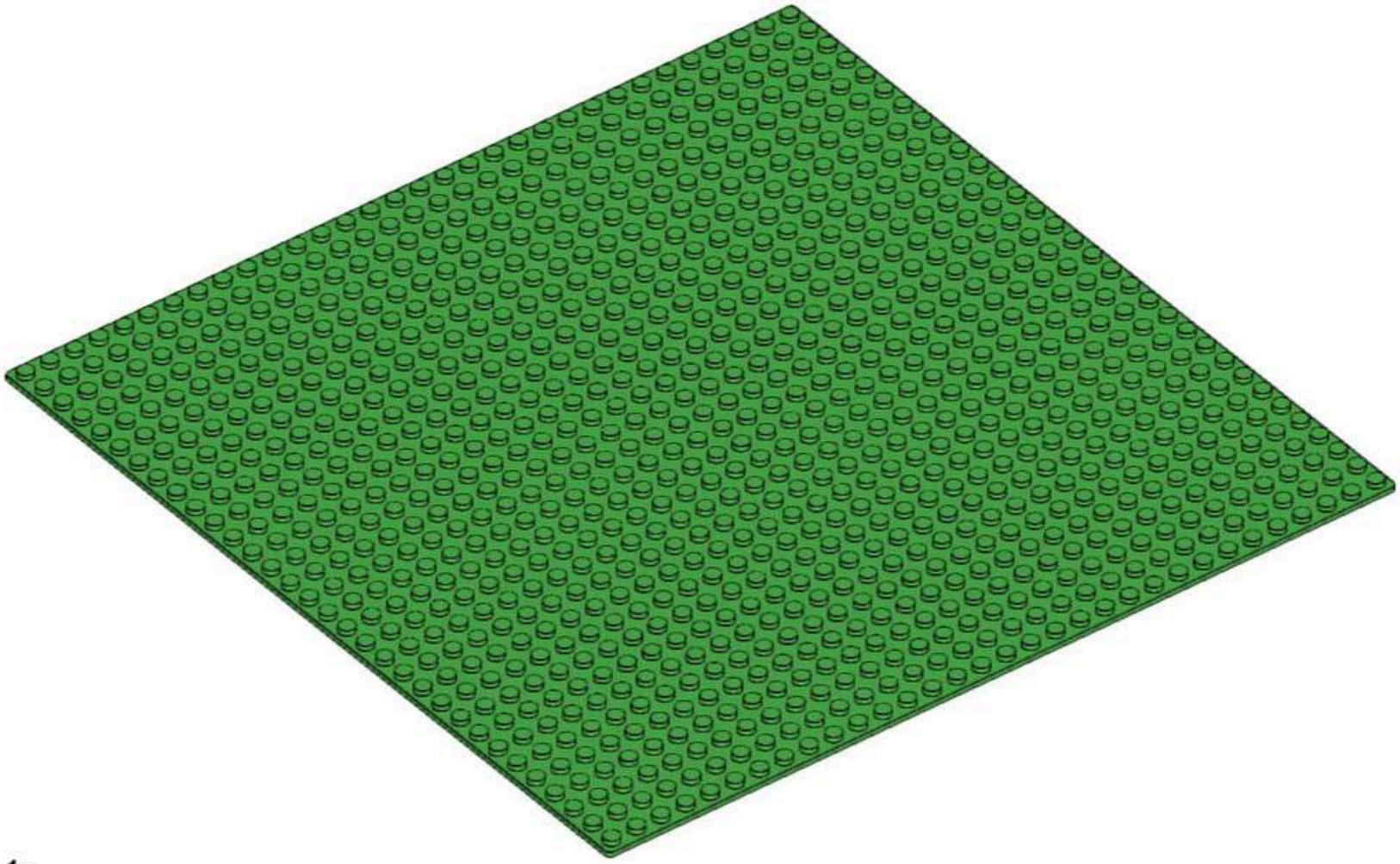
12x
3010
Green



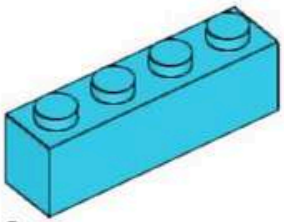
10x
3010
Bright Light Yellow

1x
60623
Green

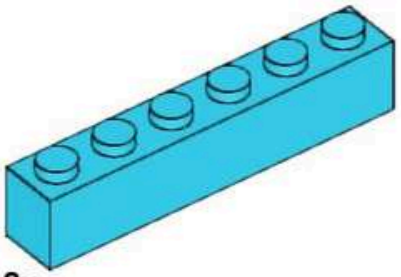
19x
68211
Bright Green



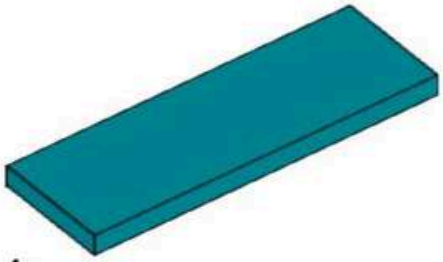
1x
3811
Bright Green



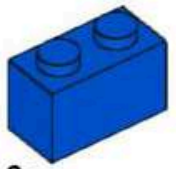
2x
3010
Medium Azure



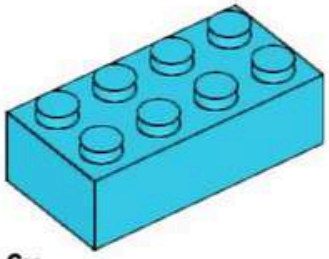
2x
3009
Medium Azure



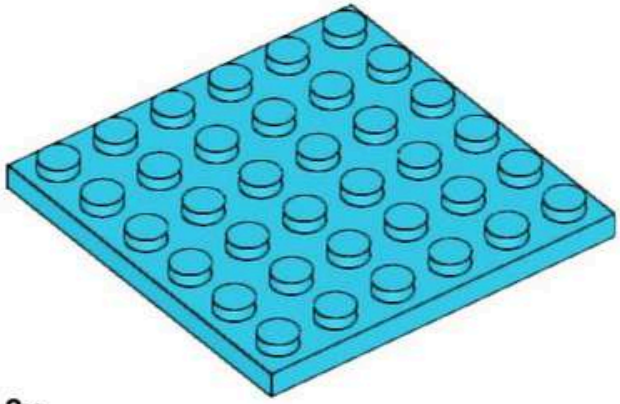
4x
69729
Dark Turquoise



6x
3004
Blue

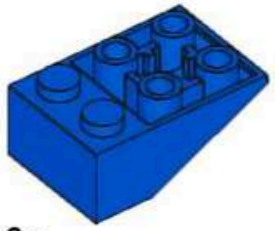


6x
3001
Medium Azure

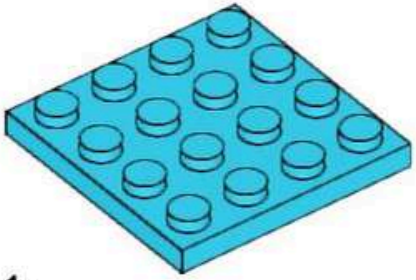


2x
3958
Medium Azure

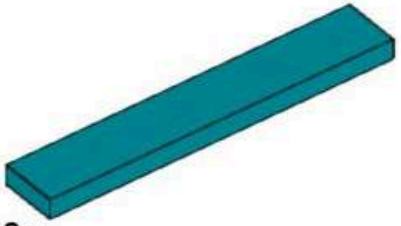
1x
973pb4540c01
Bright Light Blue



6x
3747b
Blue



1x
3031
Medium Azure

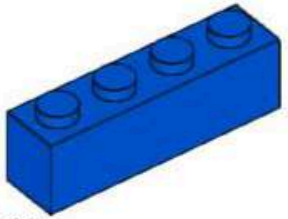


2x
6636
Dark Turquoise

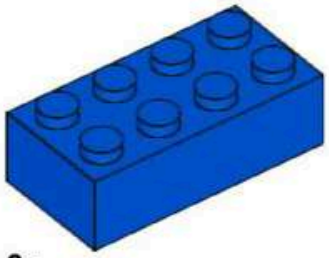
1x
970cm00
Dark Blue

2x
3070
Blue

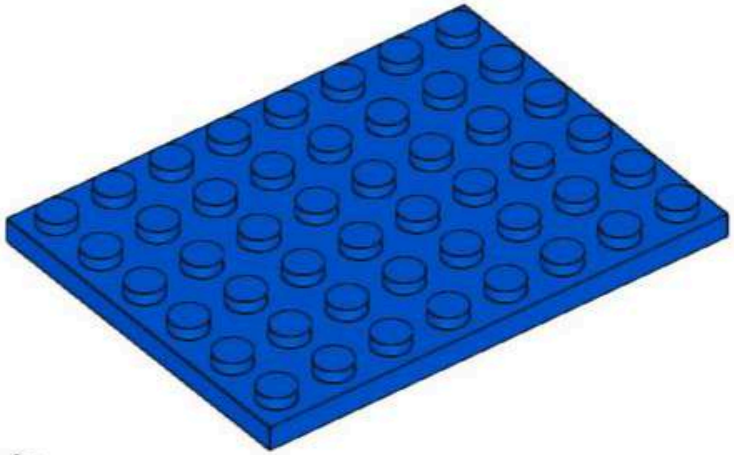
4x
2431
Blue



15x
3010
Blue

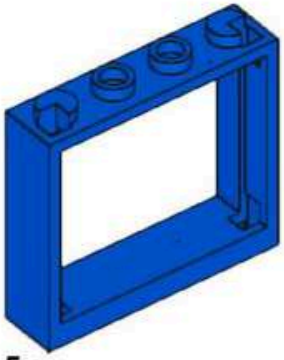


6x
3001
Blue



4x
3036
Blue

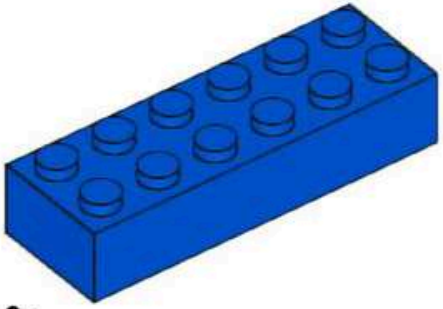
5x
60603
Trans-Clear



5x
60594
Blue

1x
90541
Medium Lavender

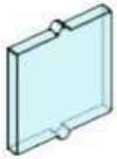
6x
60602
Trans-Dark Pink



6x
2456
Blue

8x
60601
Trans-Clear

4x
3062
Trans-Light Blue

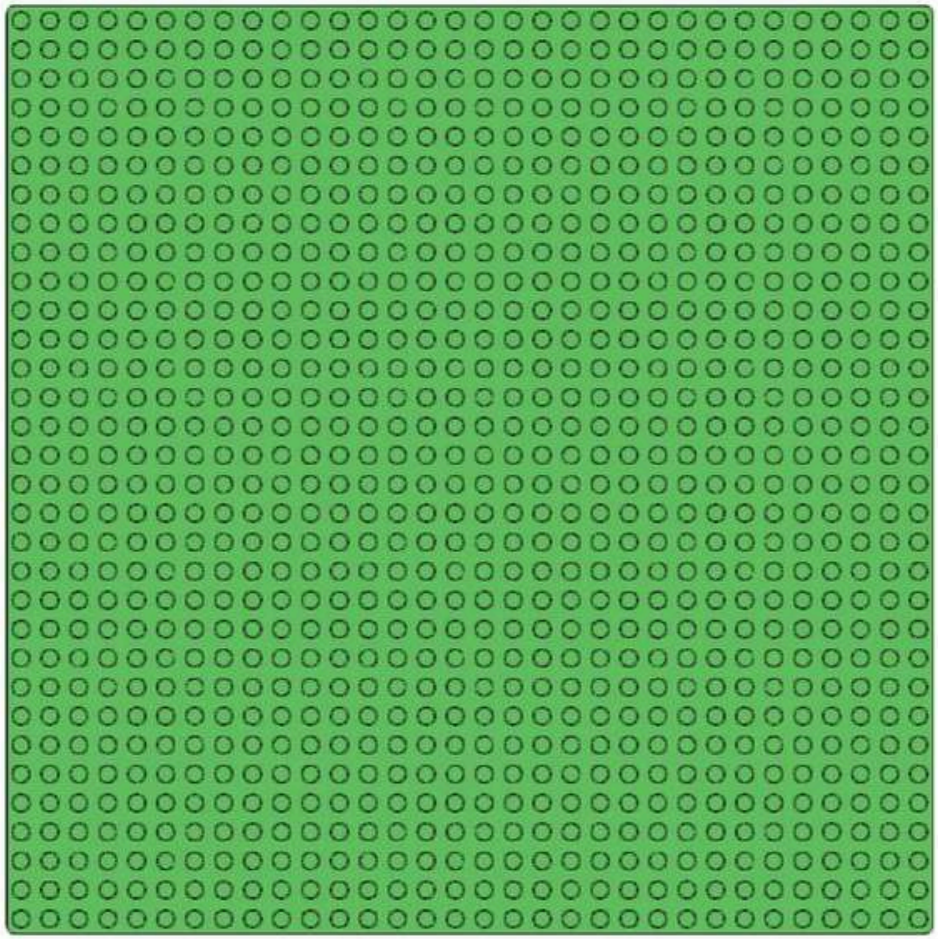


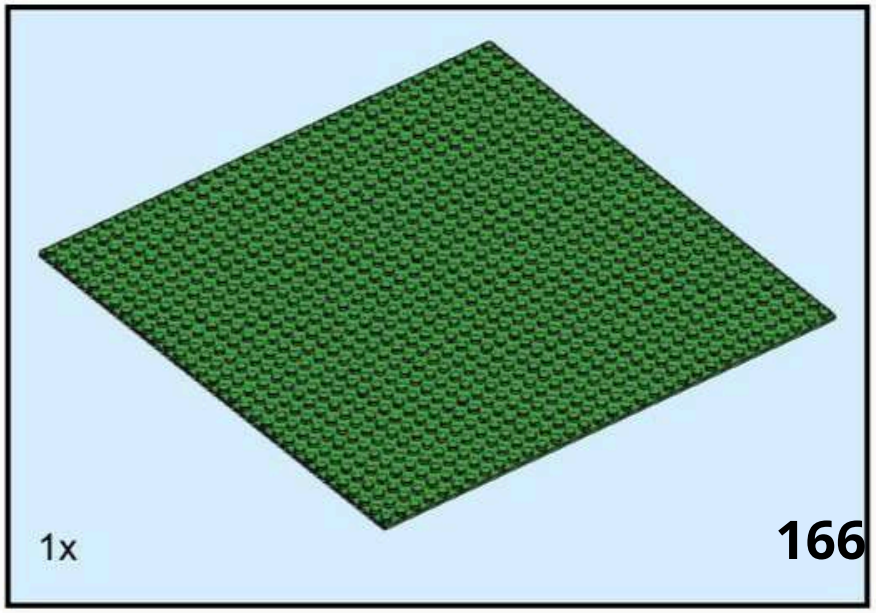
4x
60601
Trans-Light Blue

CIUDAD EMOCIONAL

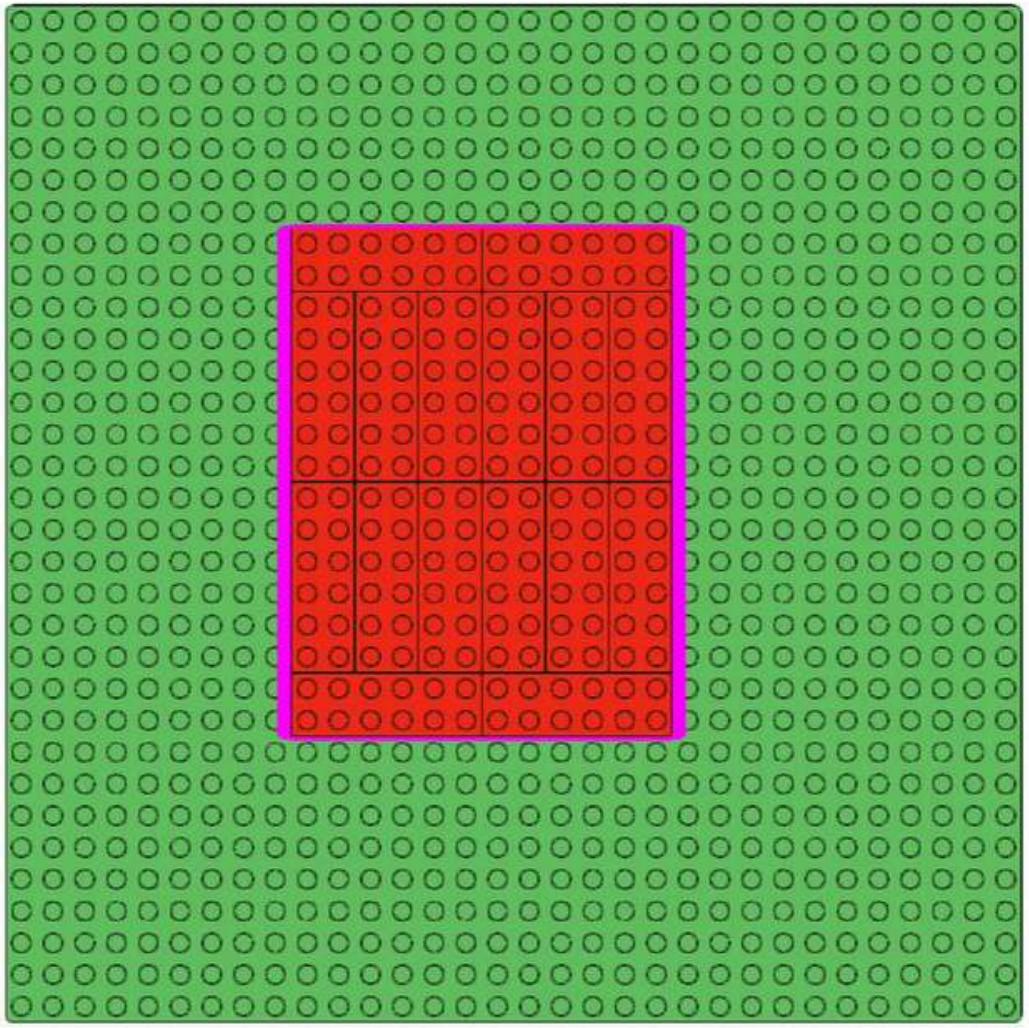
¿CÓMO SE MONTA EL PISO DE LAS EMOCIONES?

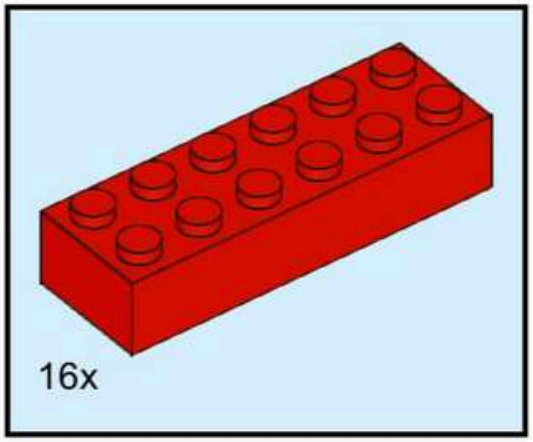
141



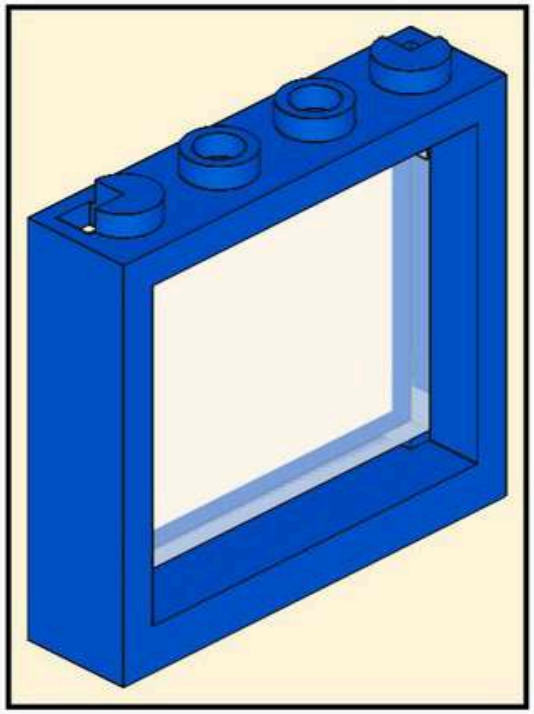


142

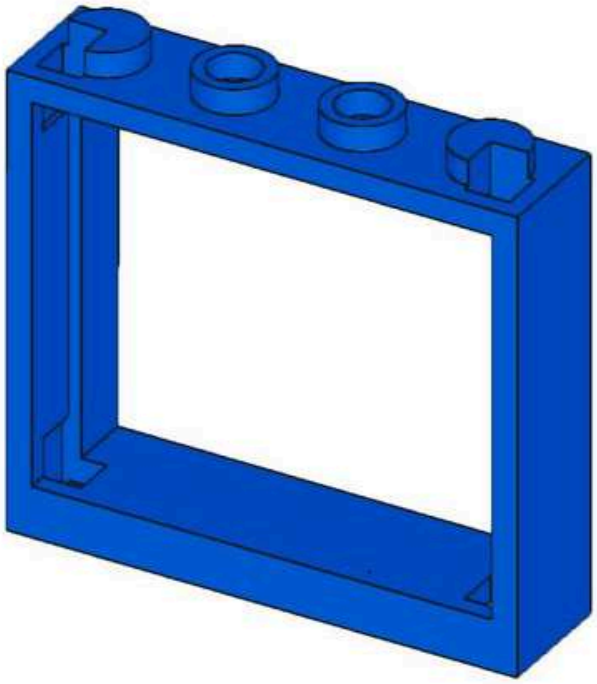


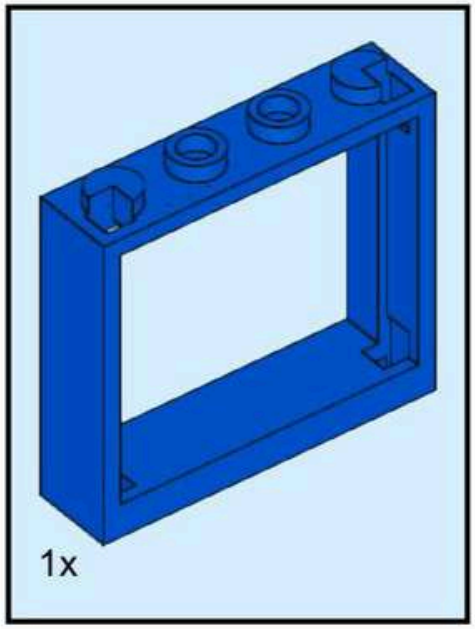


143

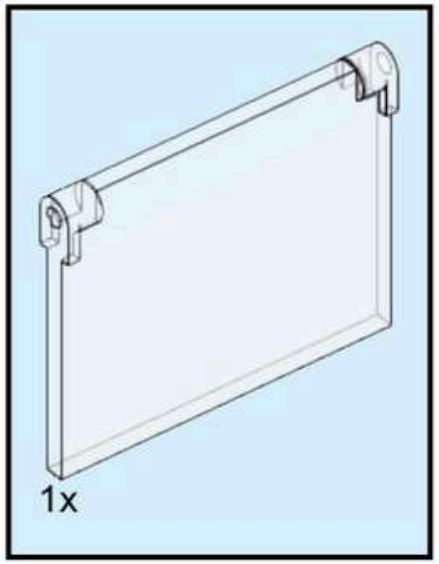


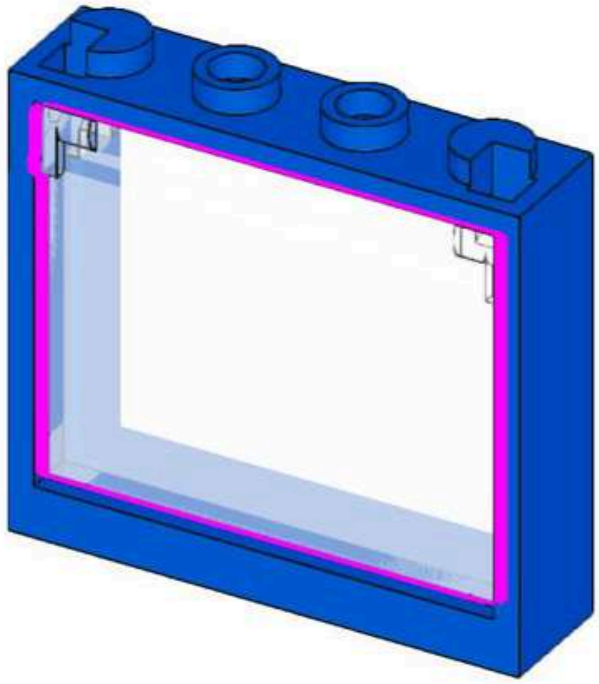
2x



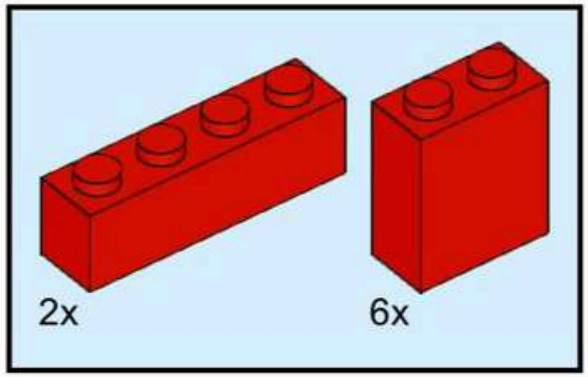


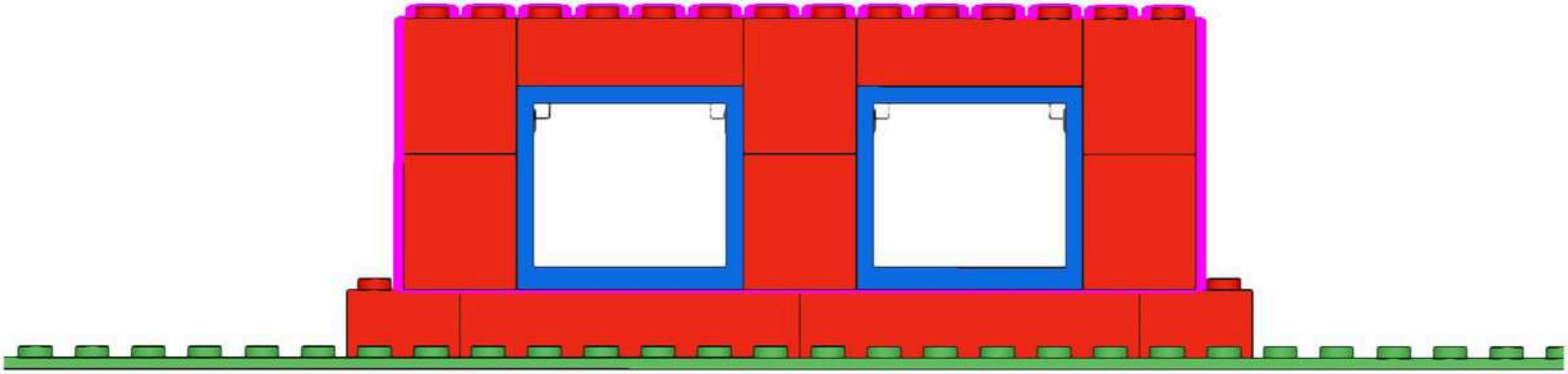
144



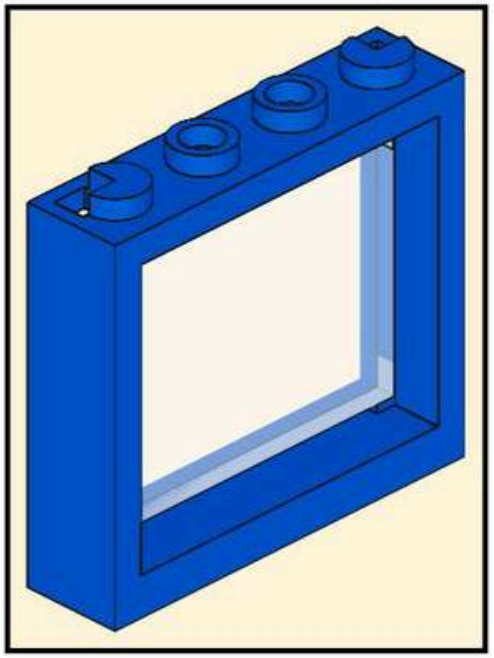


145

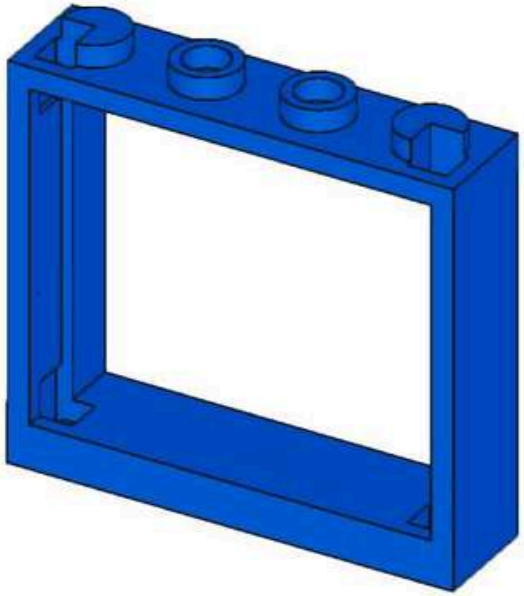


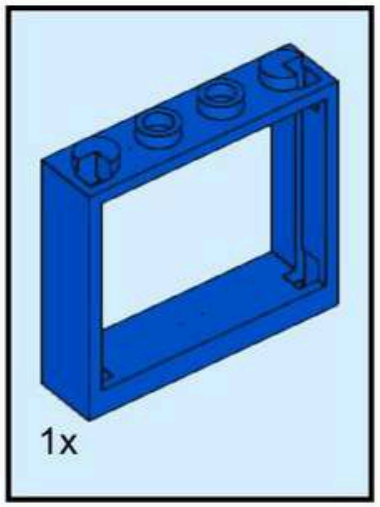


146

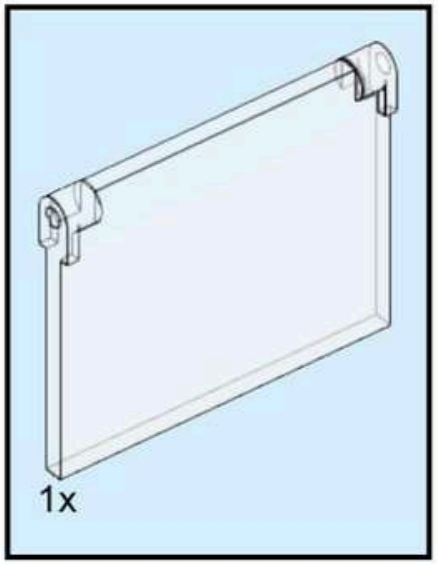


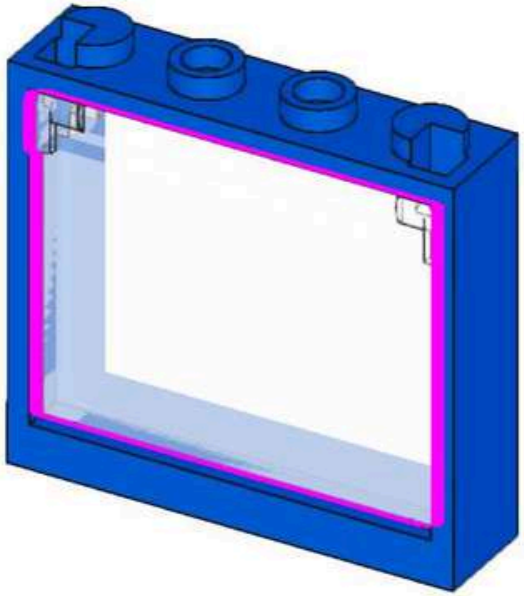
2x



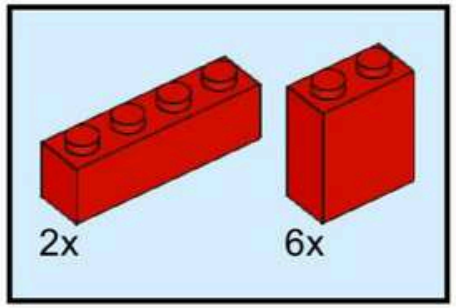


147

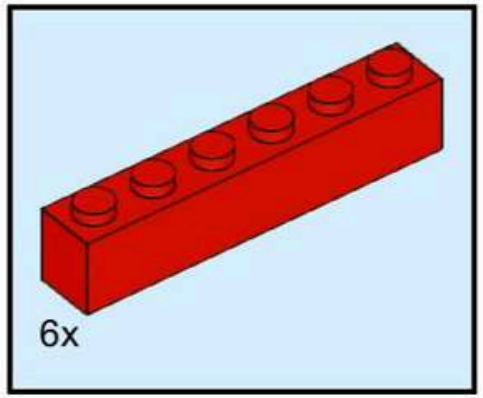




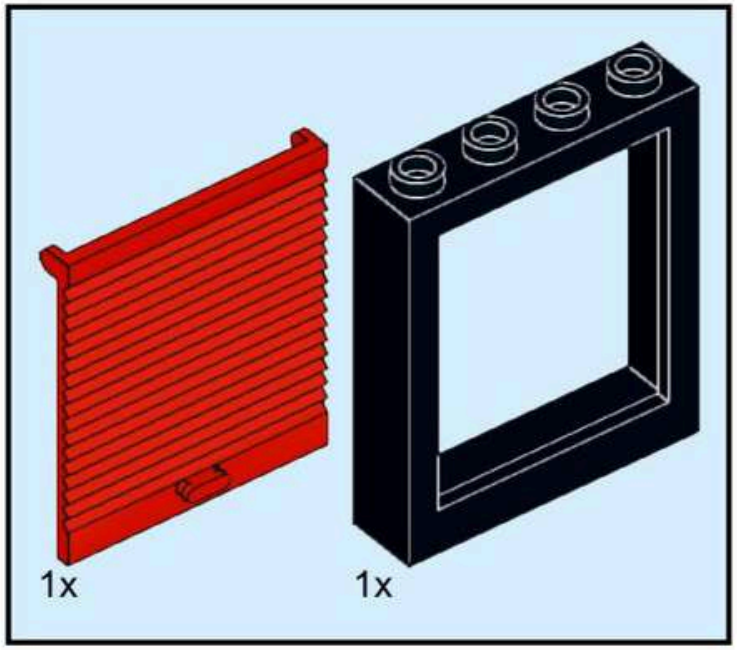
148

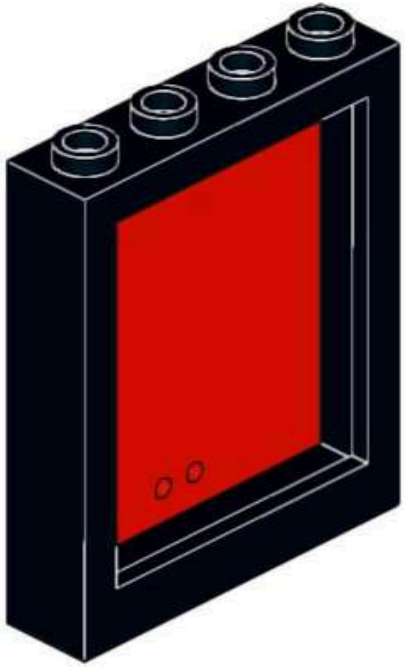


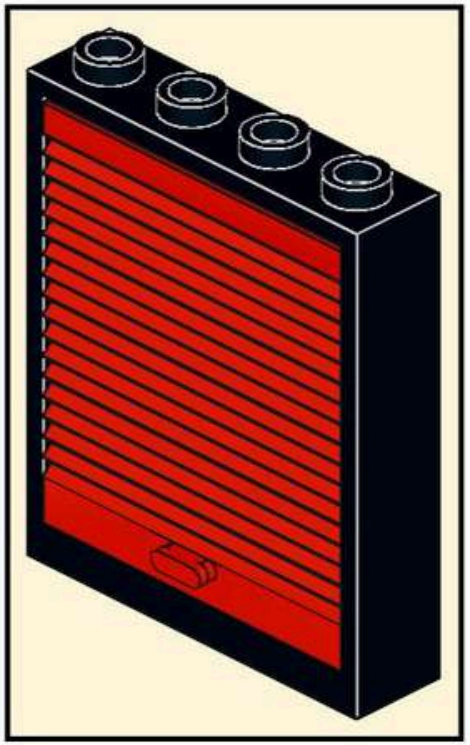
149



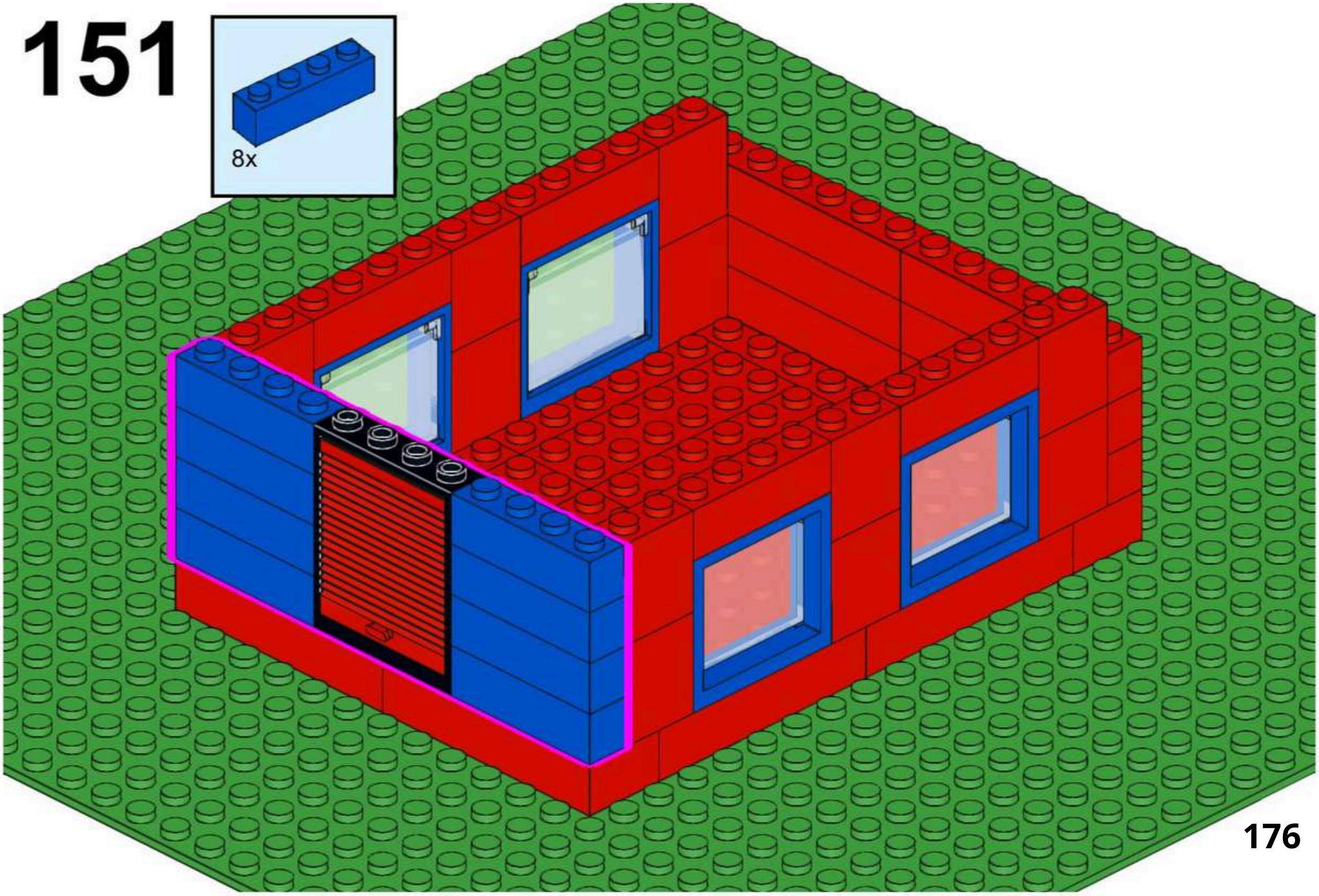
150



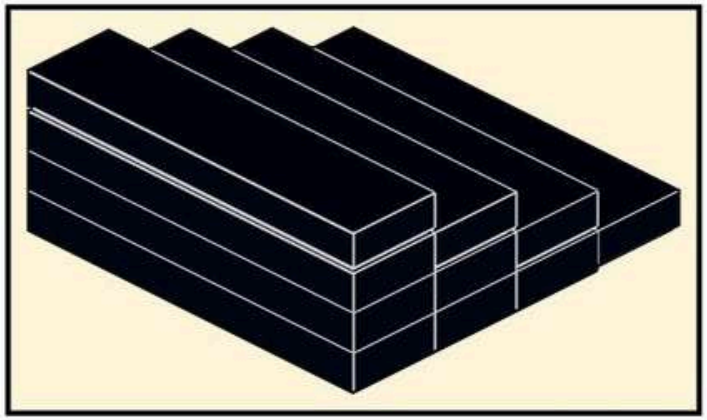


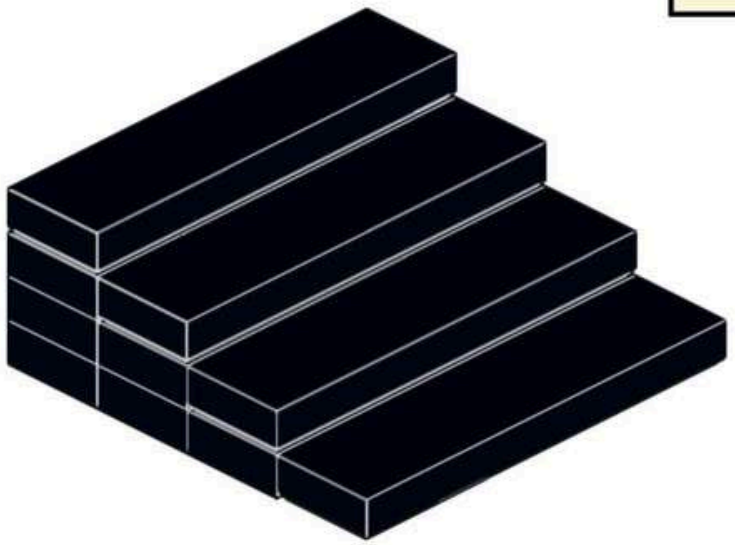


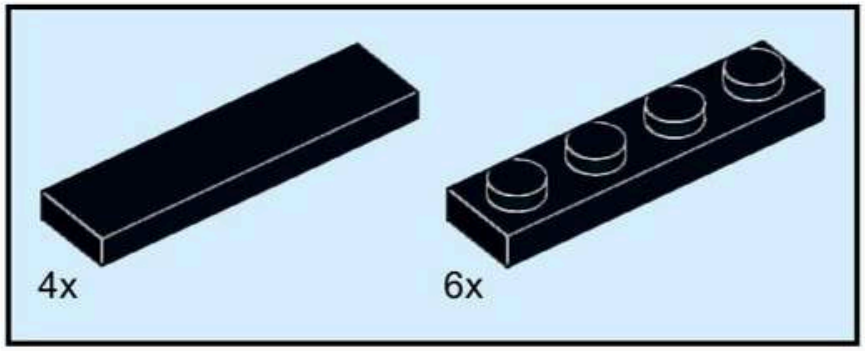
151

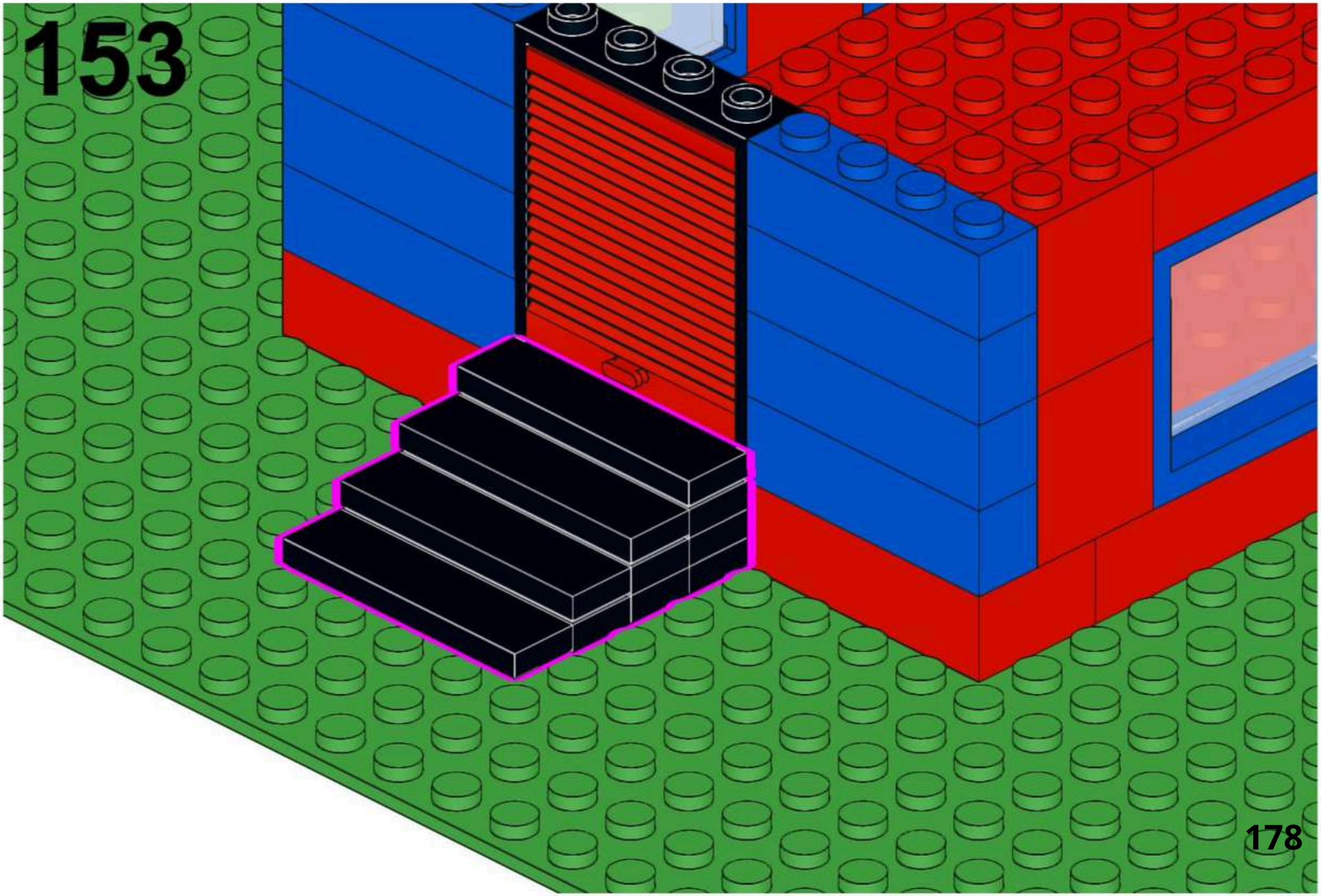


152

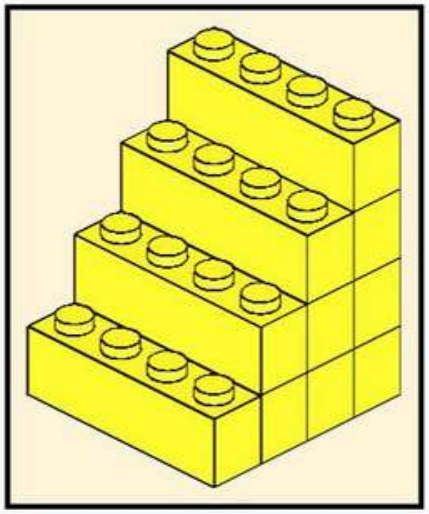


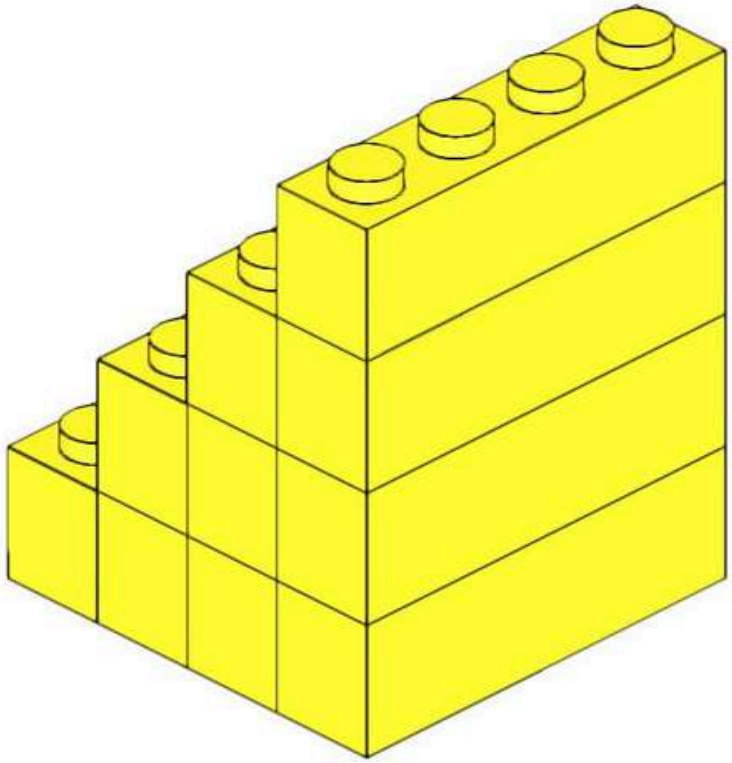


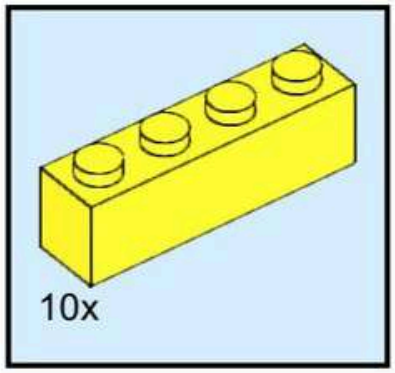



153

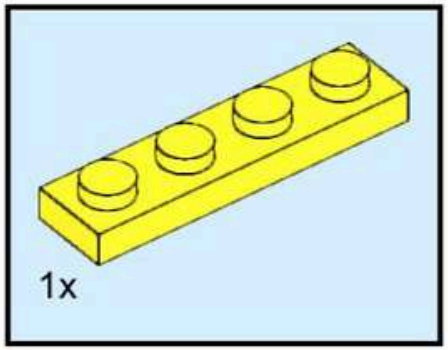
154

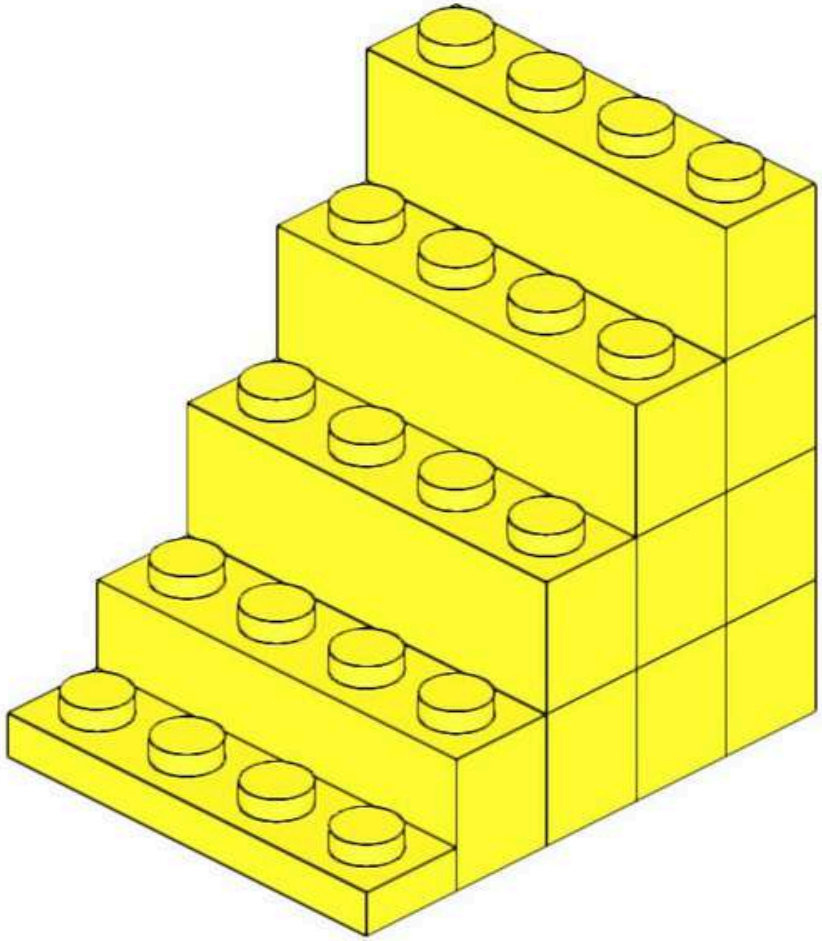




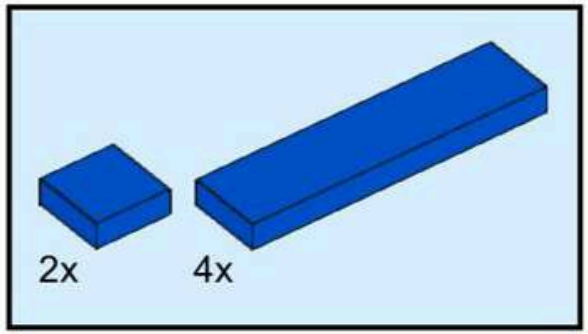


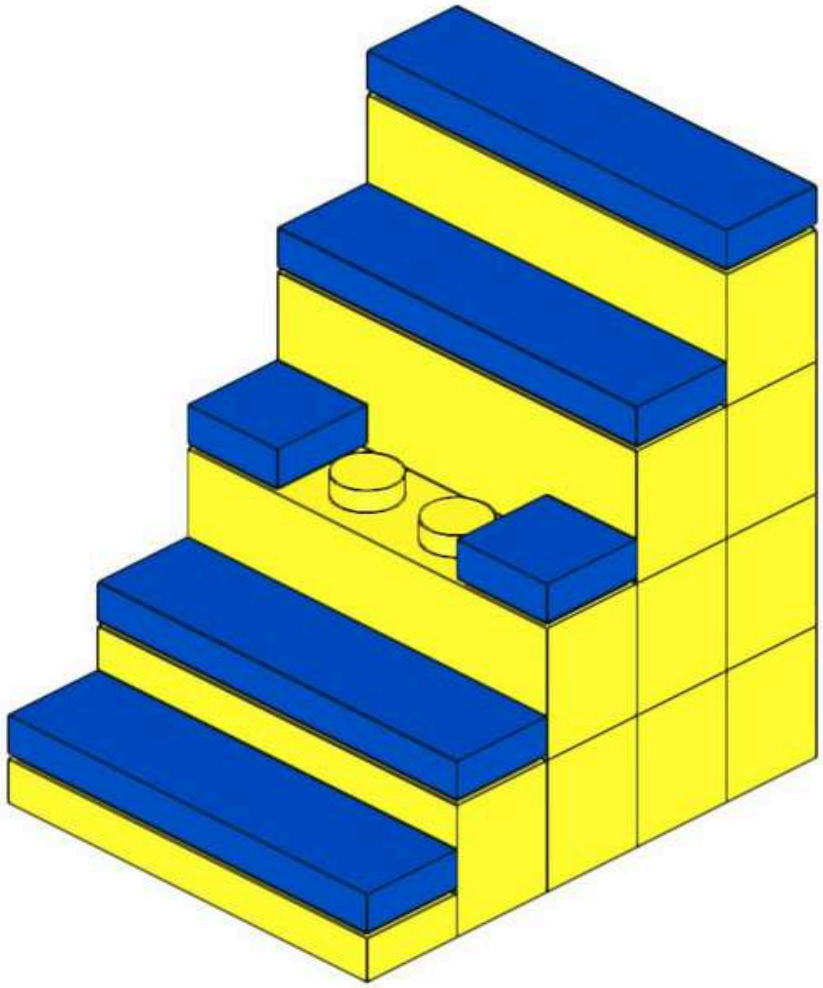
155



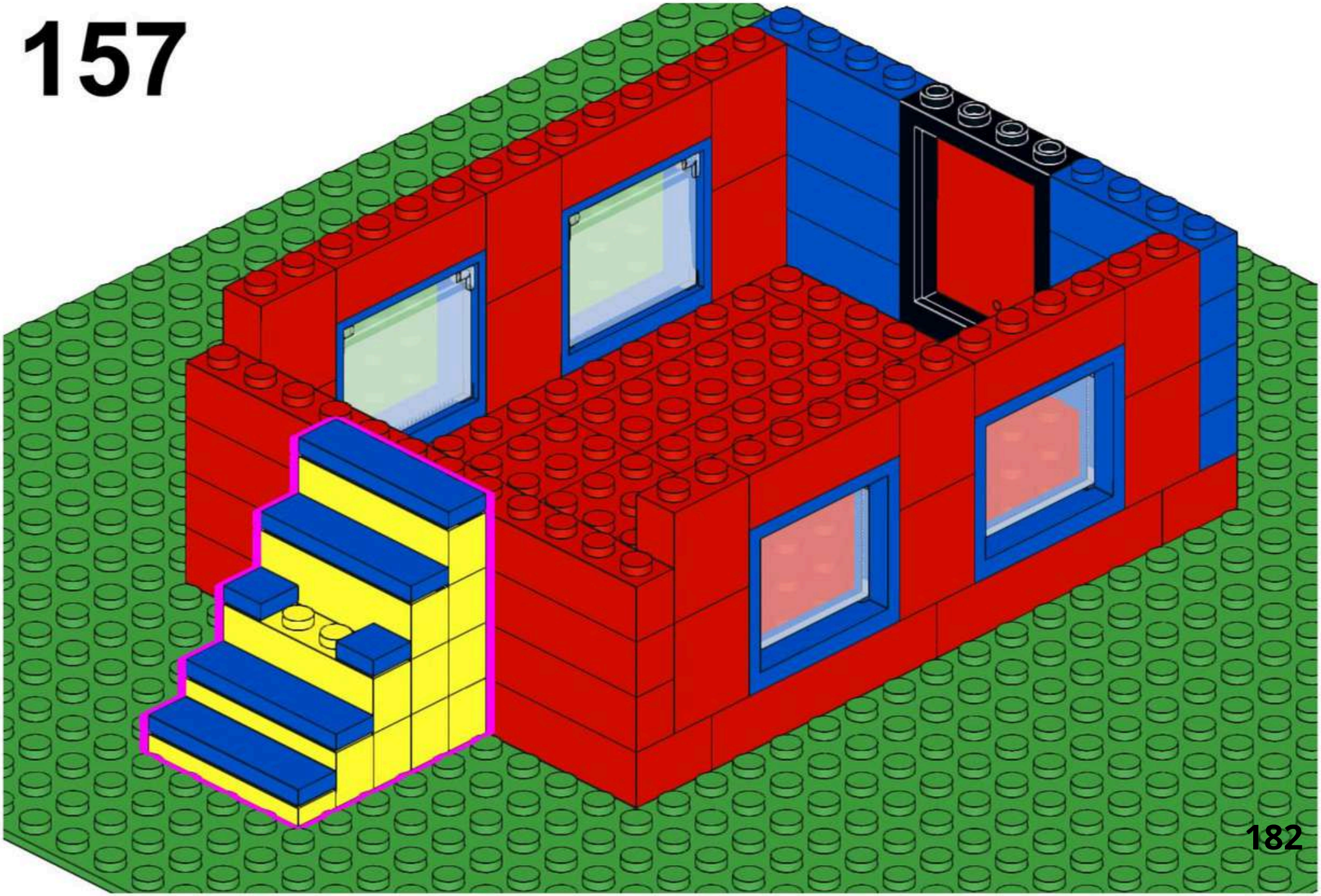


156

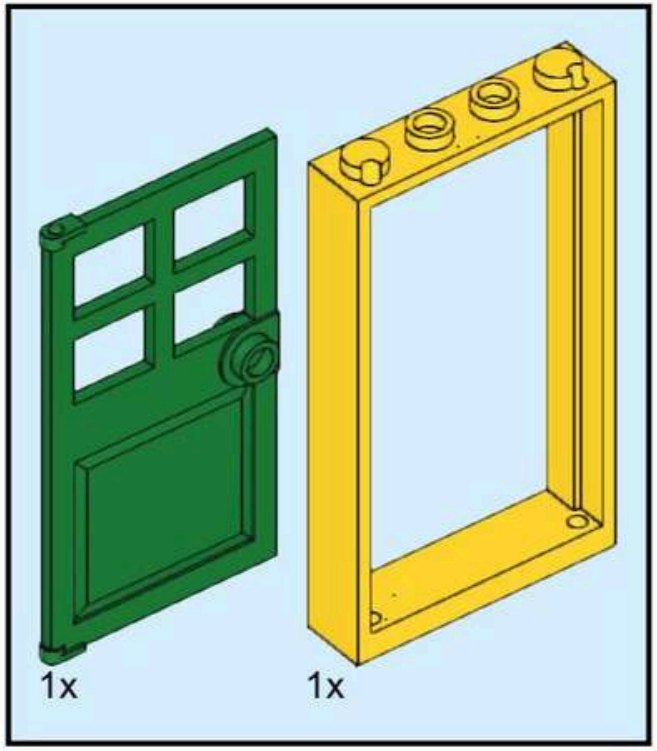


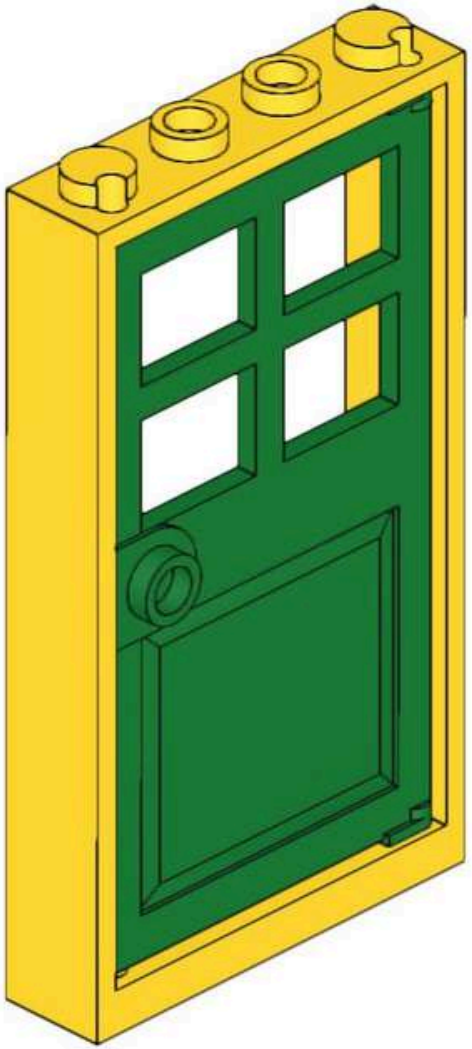


157

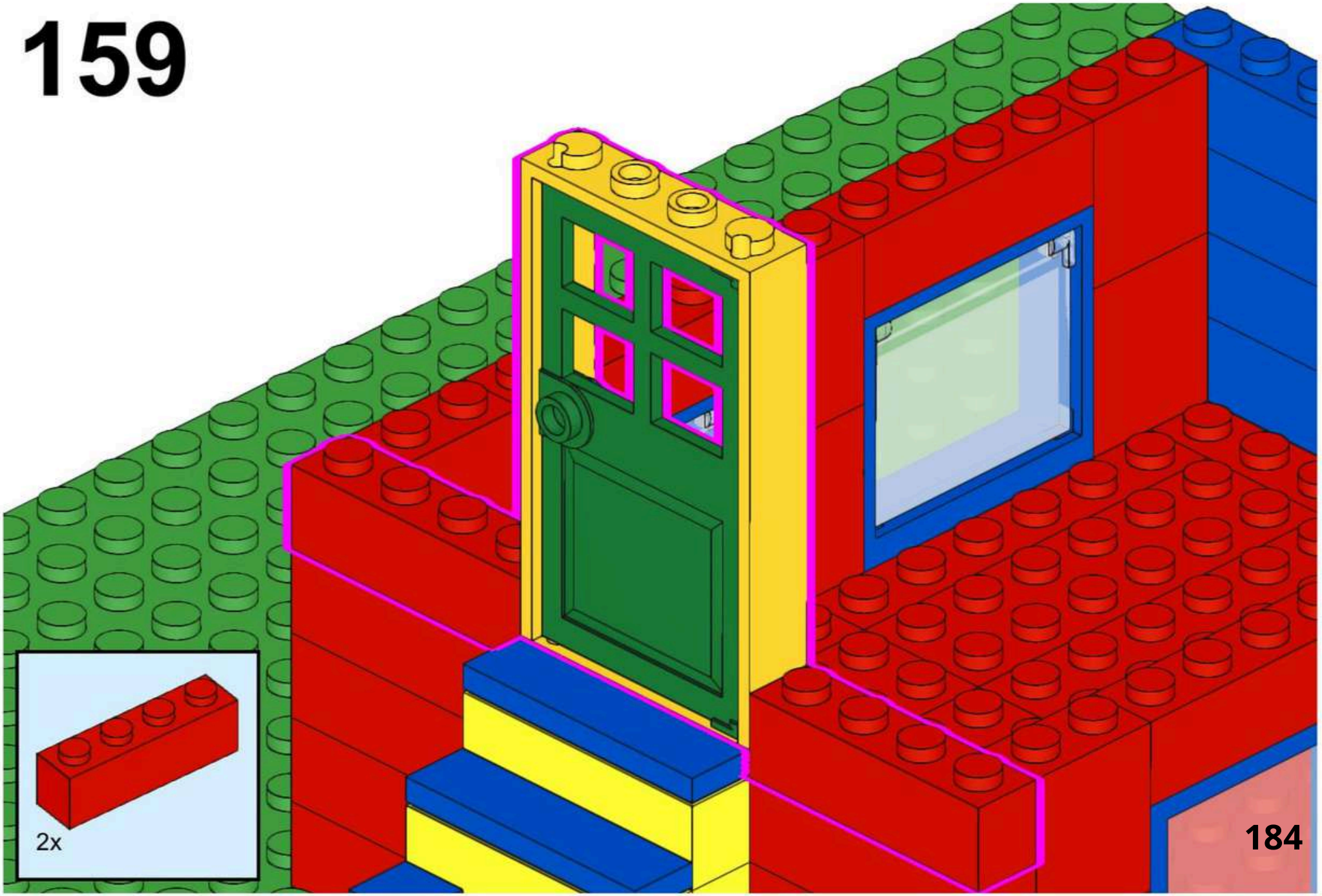


158

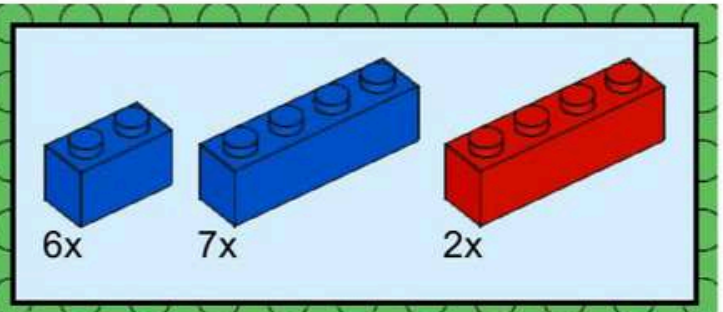




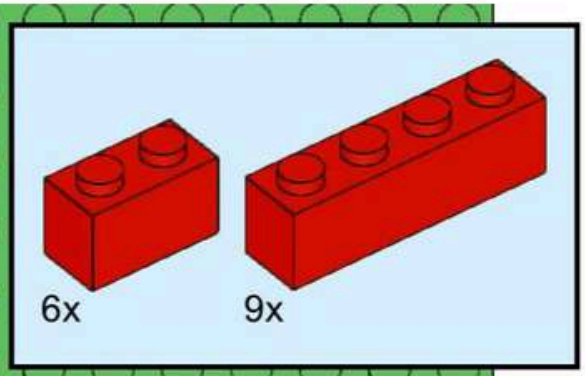
159



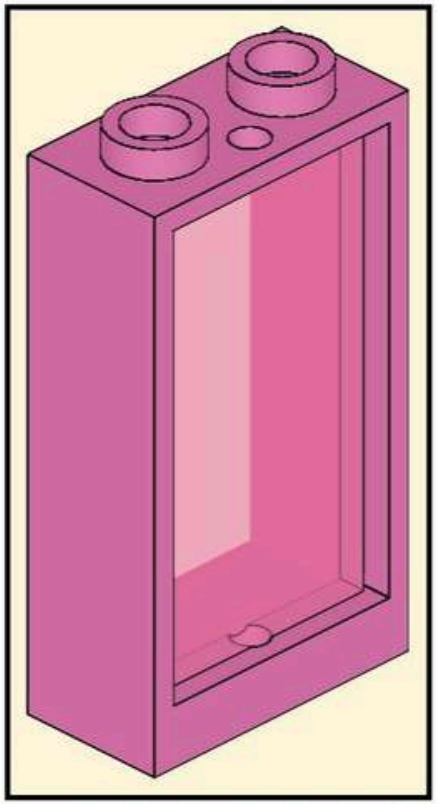
160



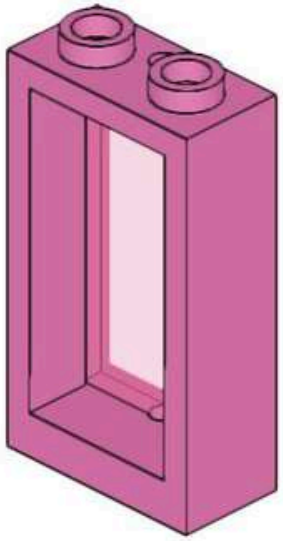
161

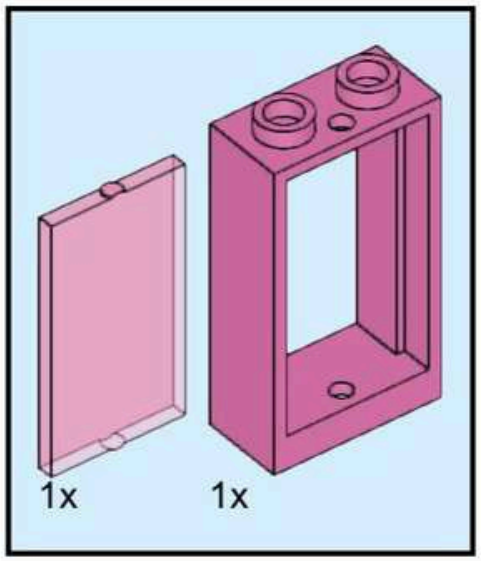


162

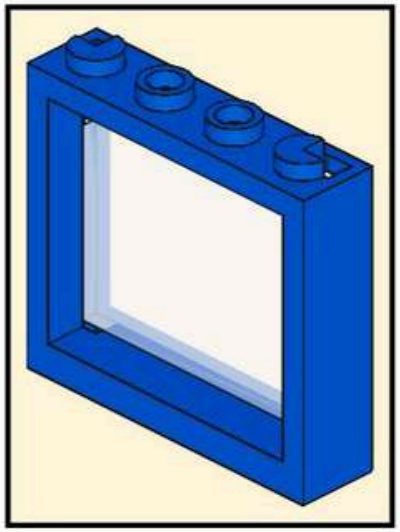


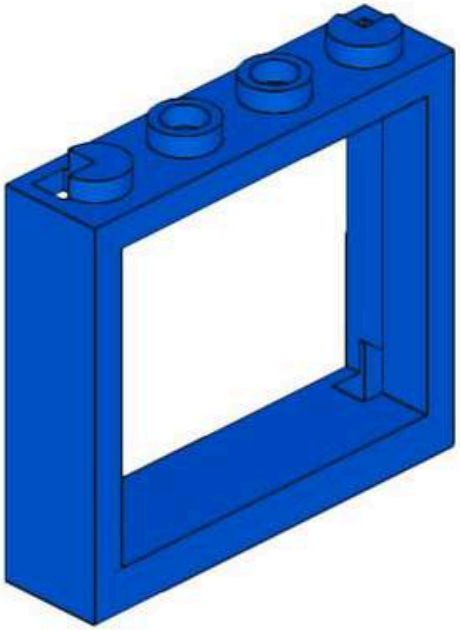
6x

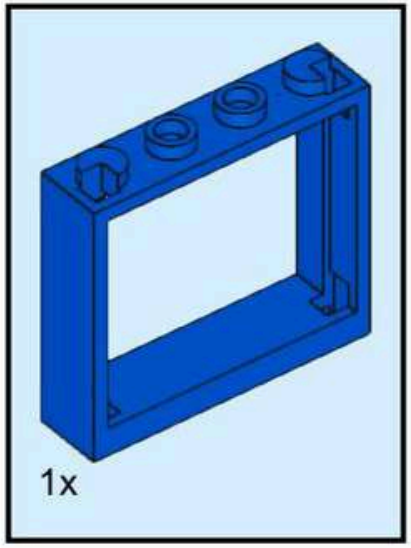




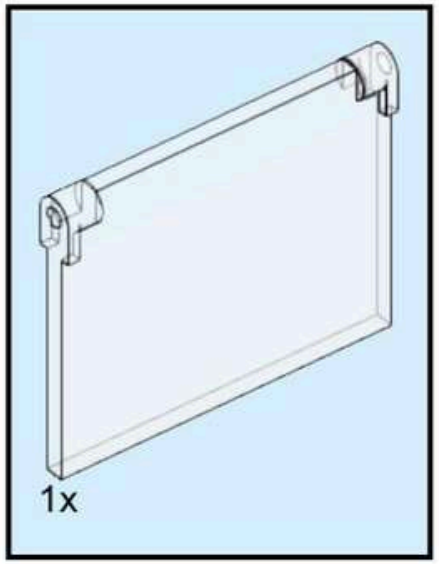
163

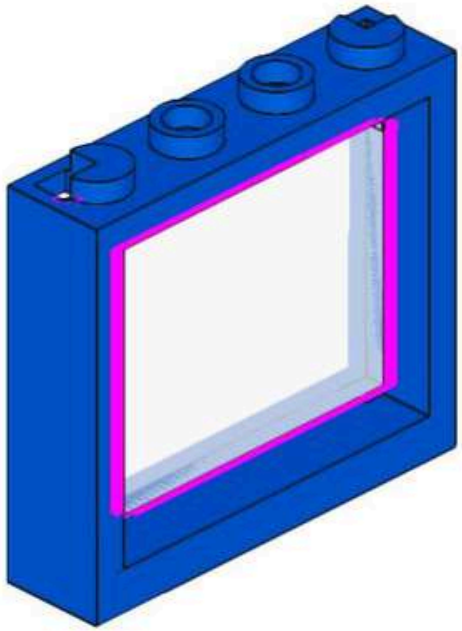




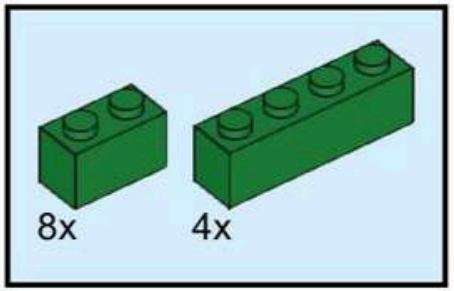


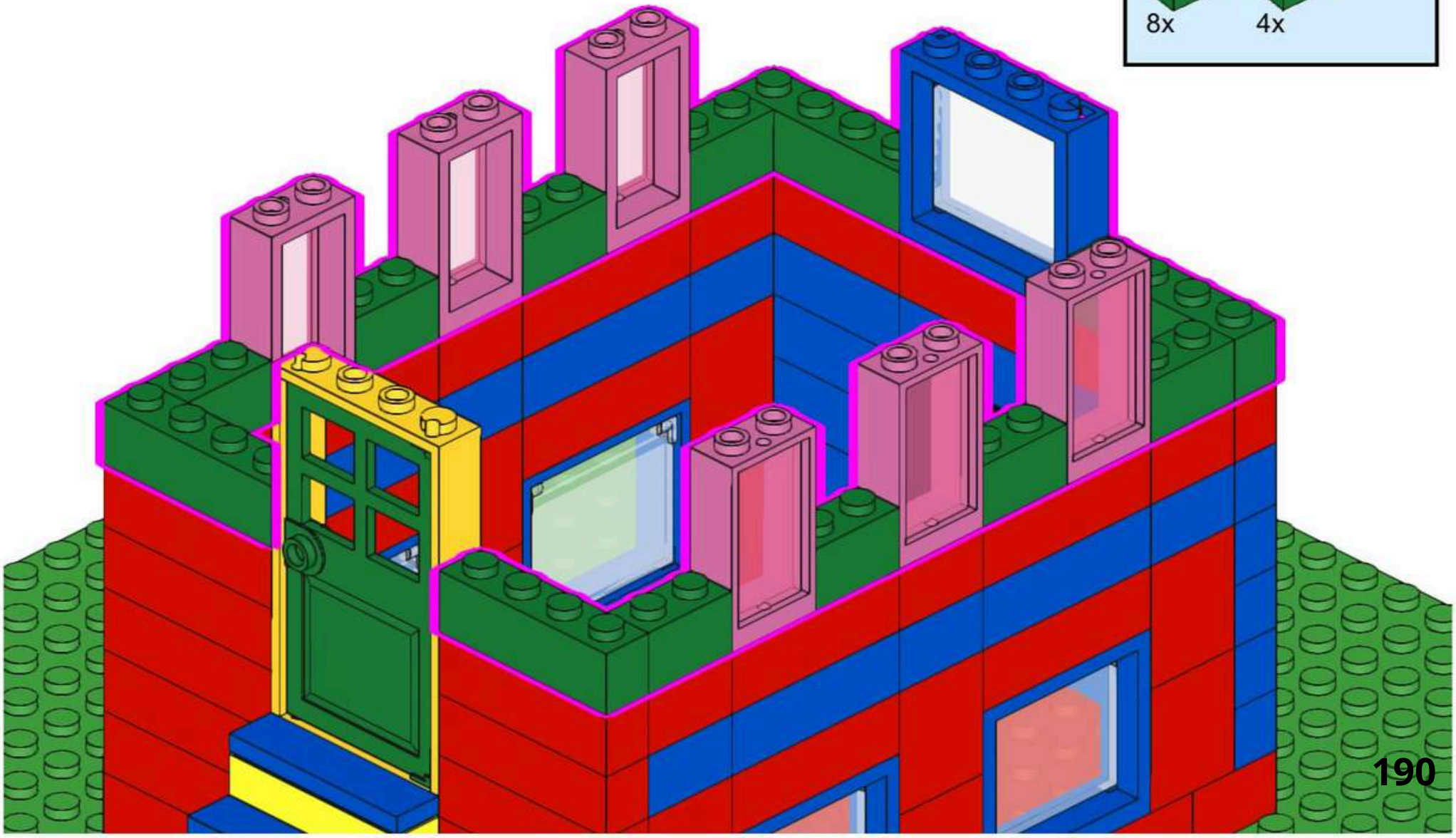
164



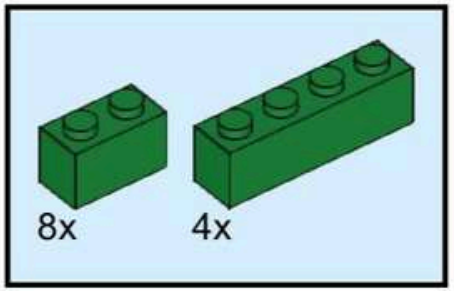


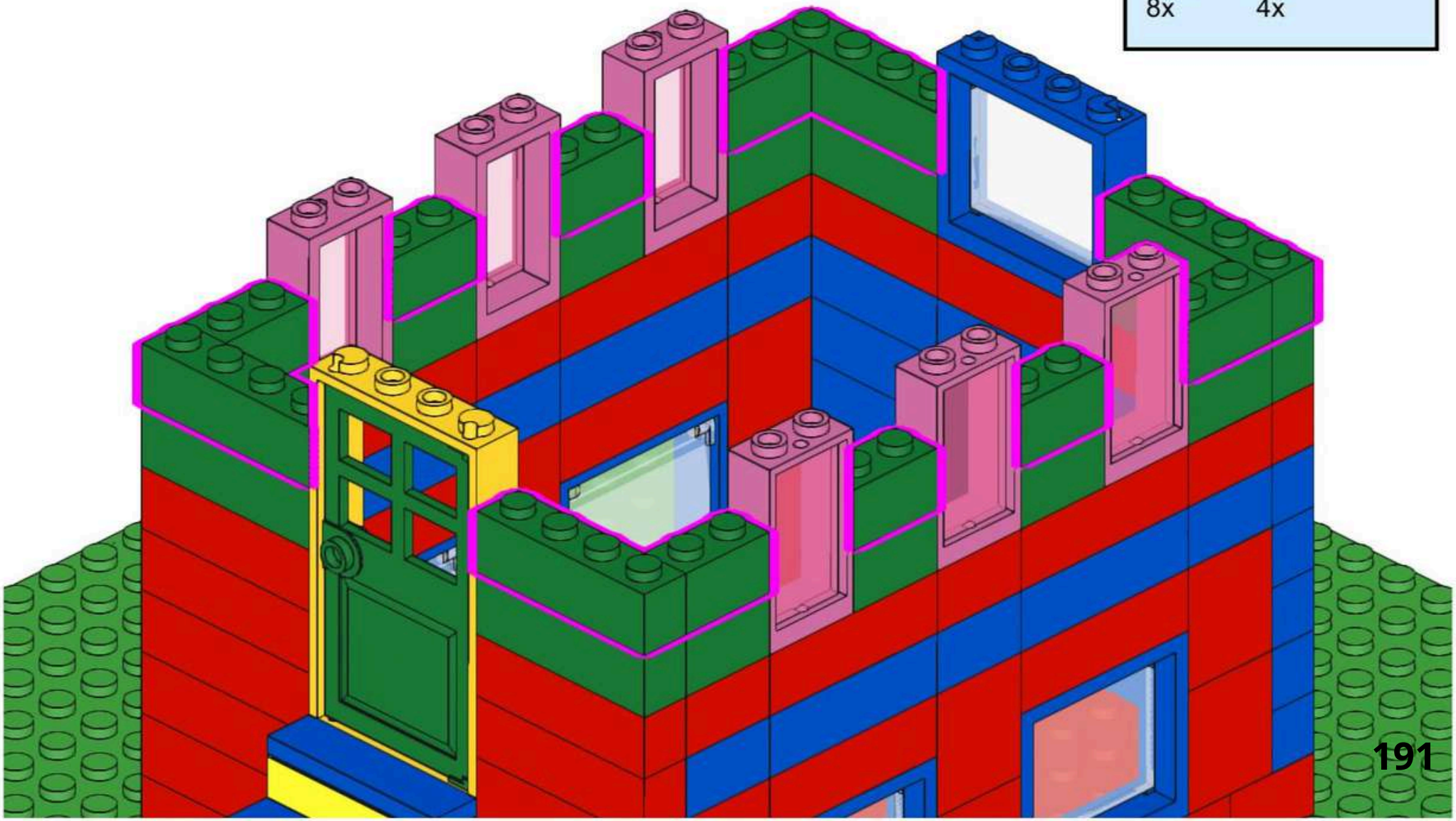
165



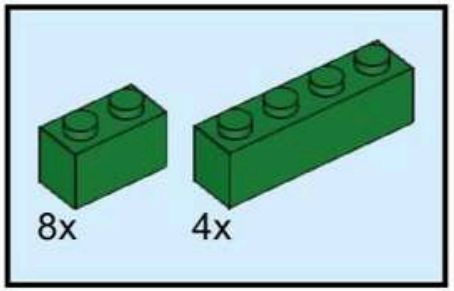


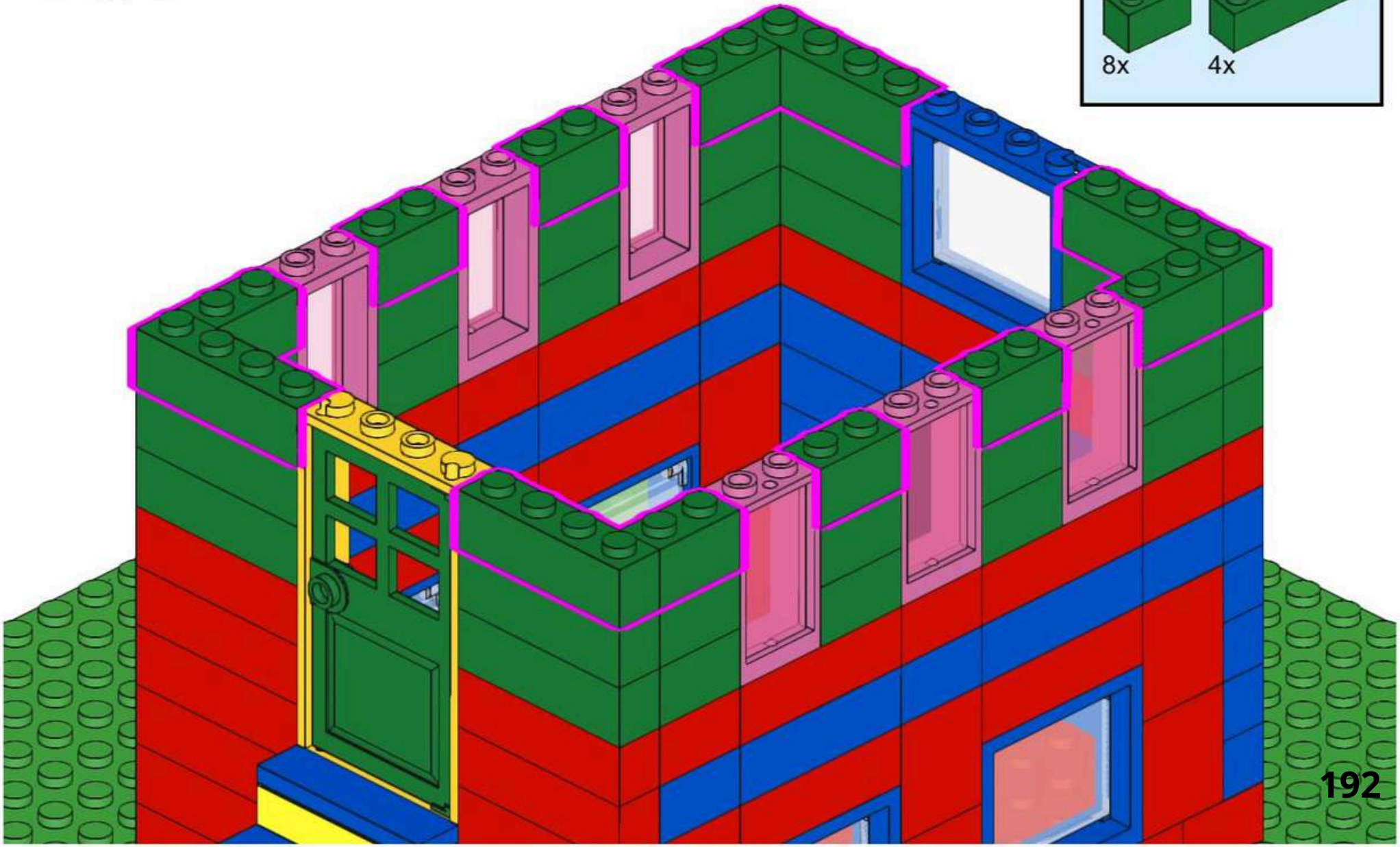
166



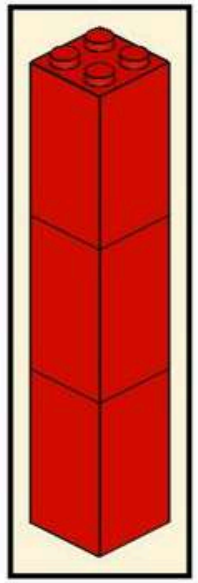


167

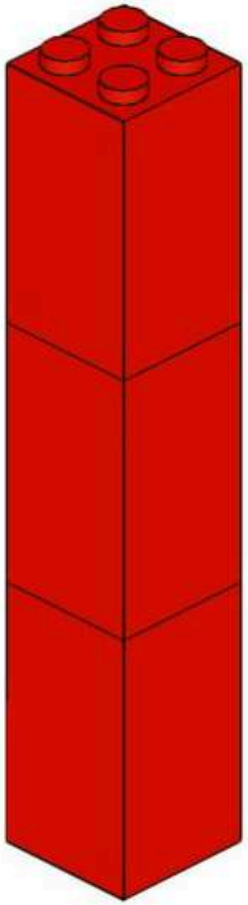


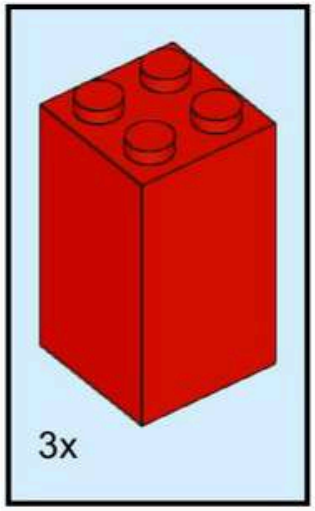


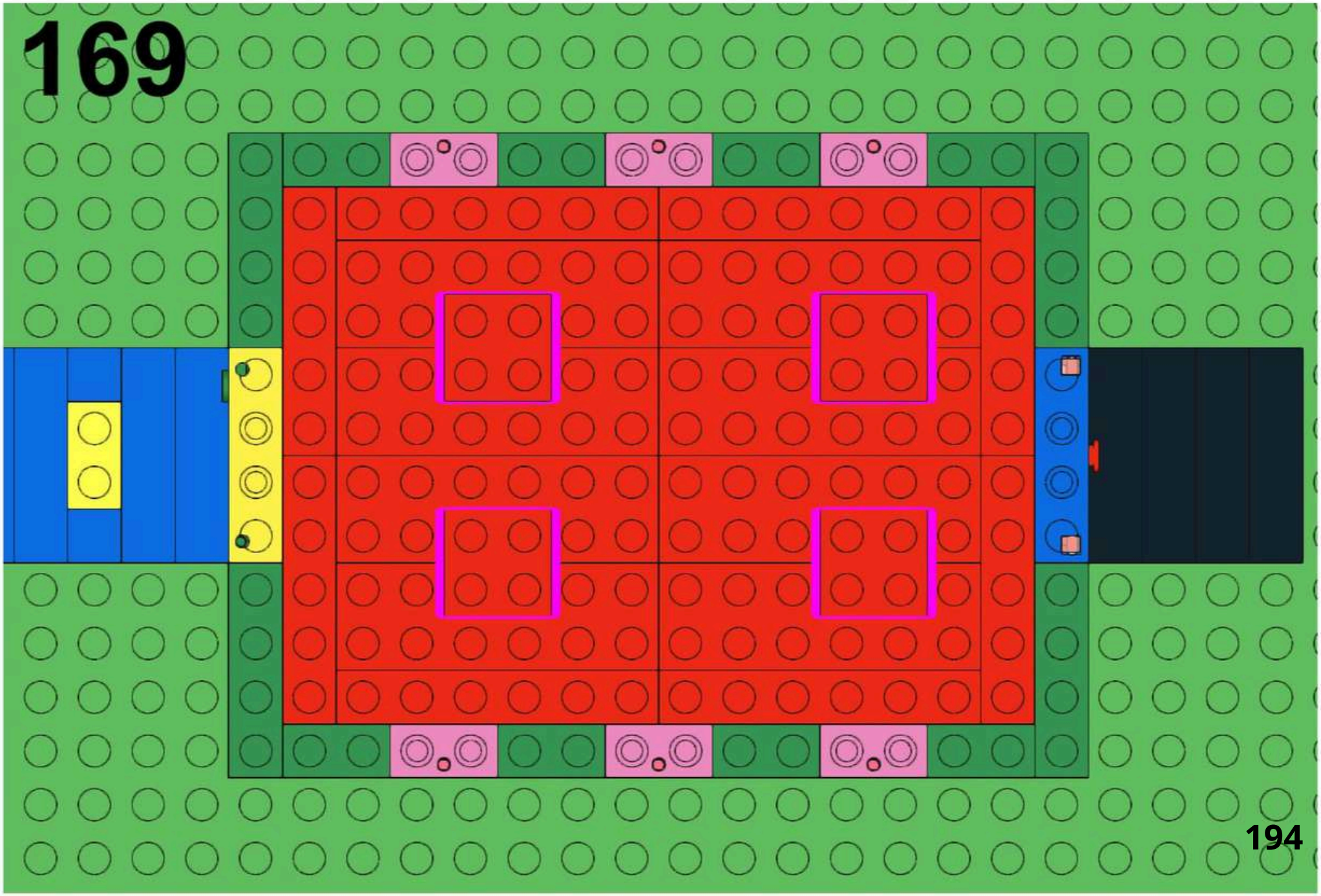
168



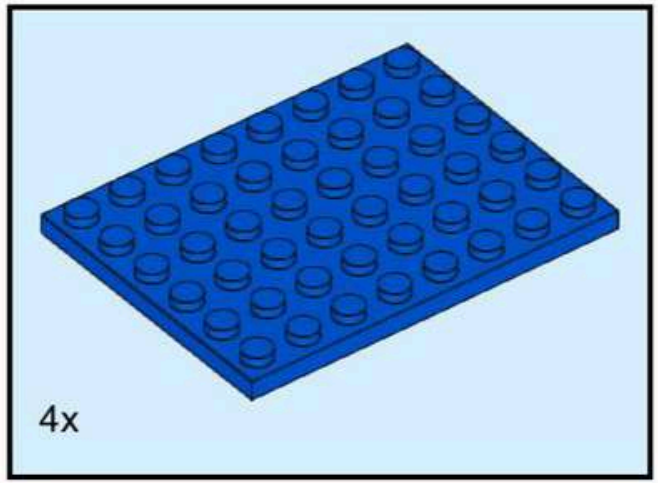
4x

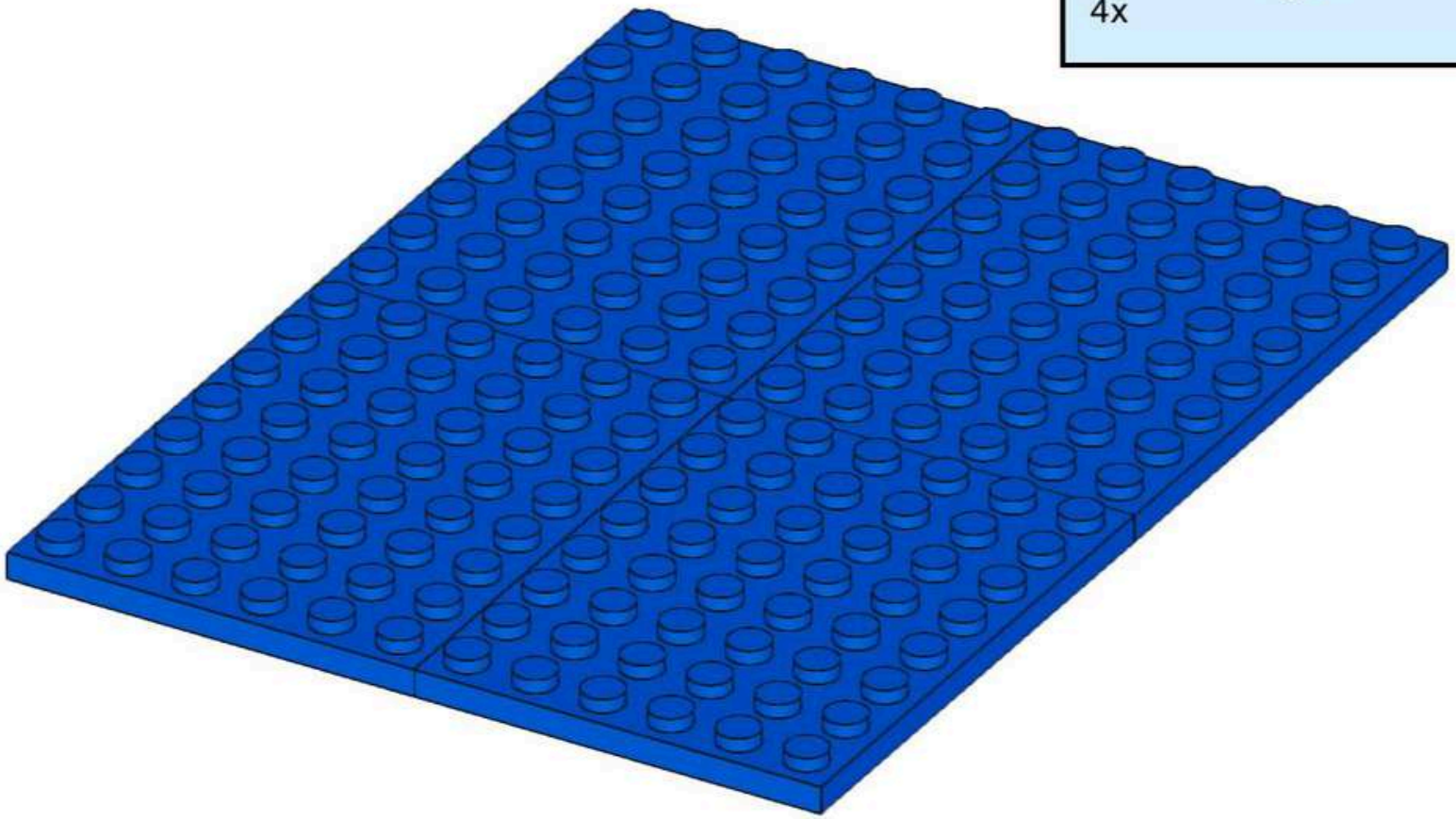





169
194

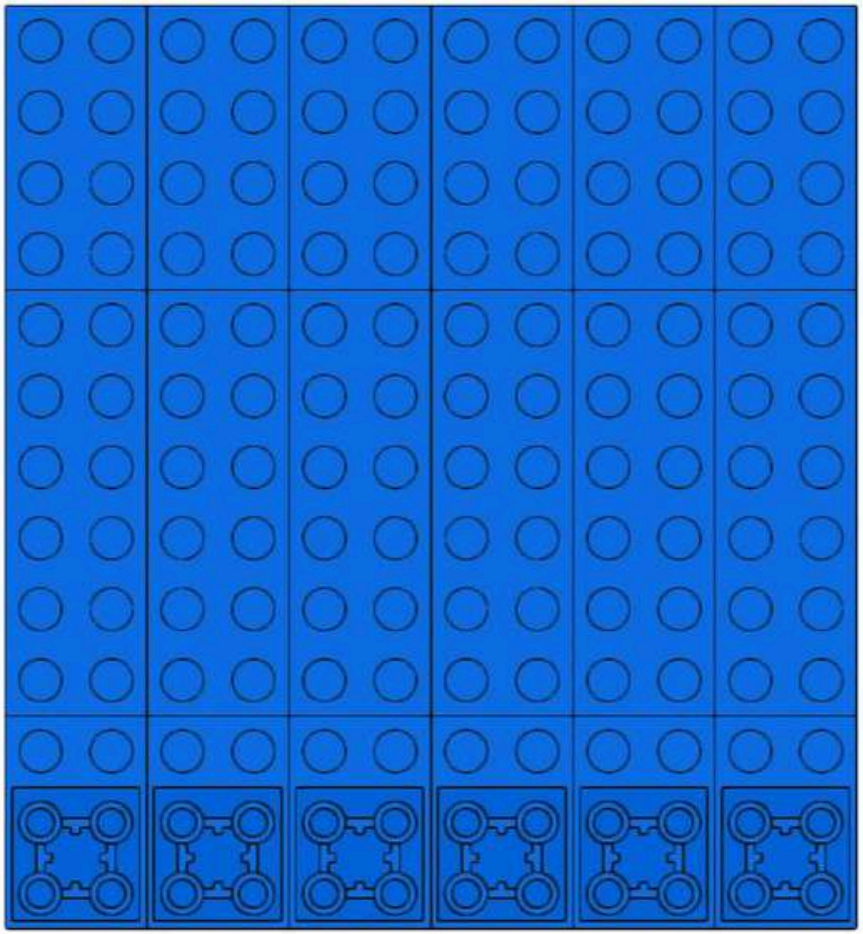
170

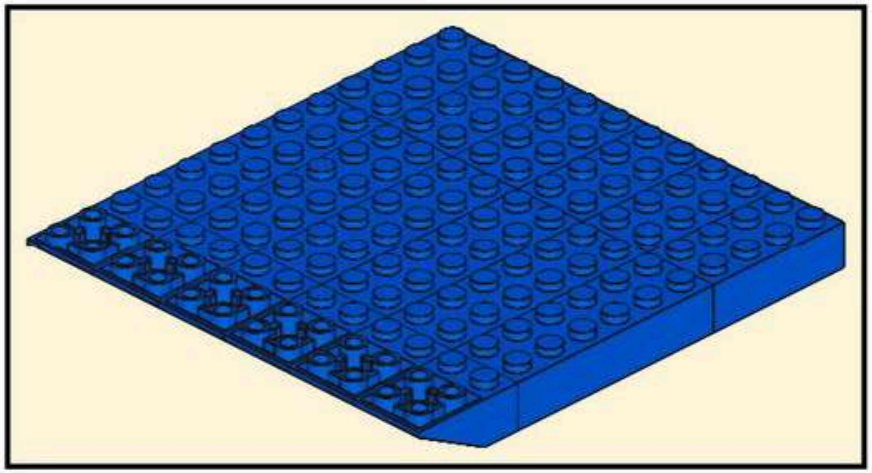


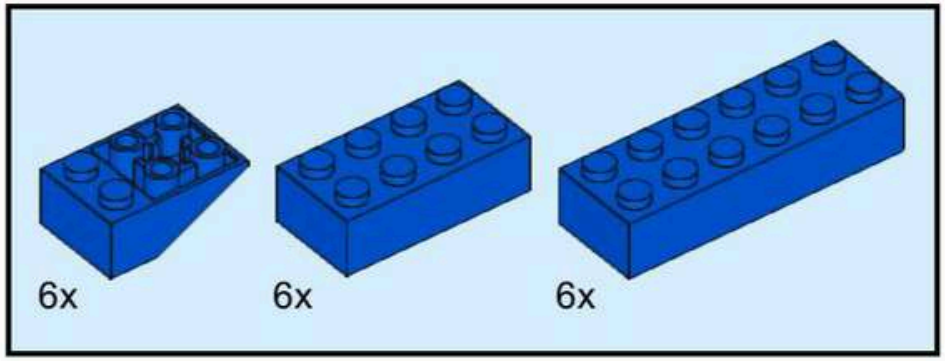


171

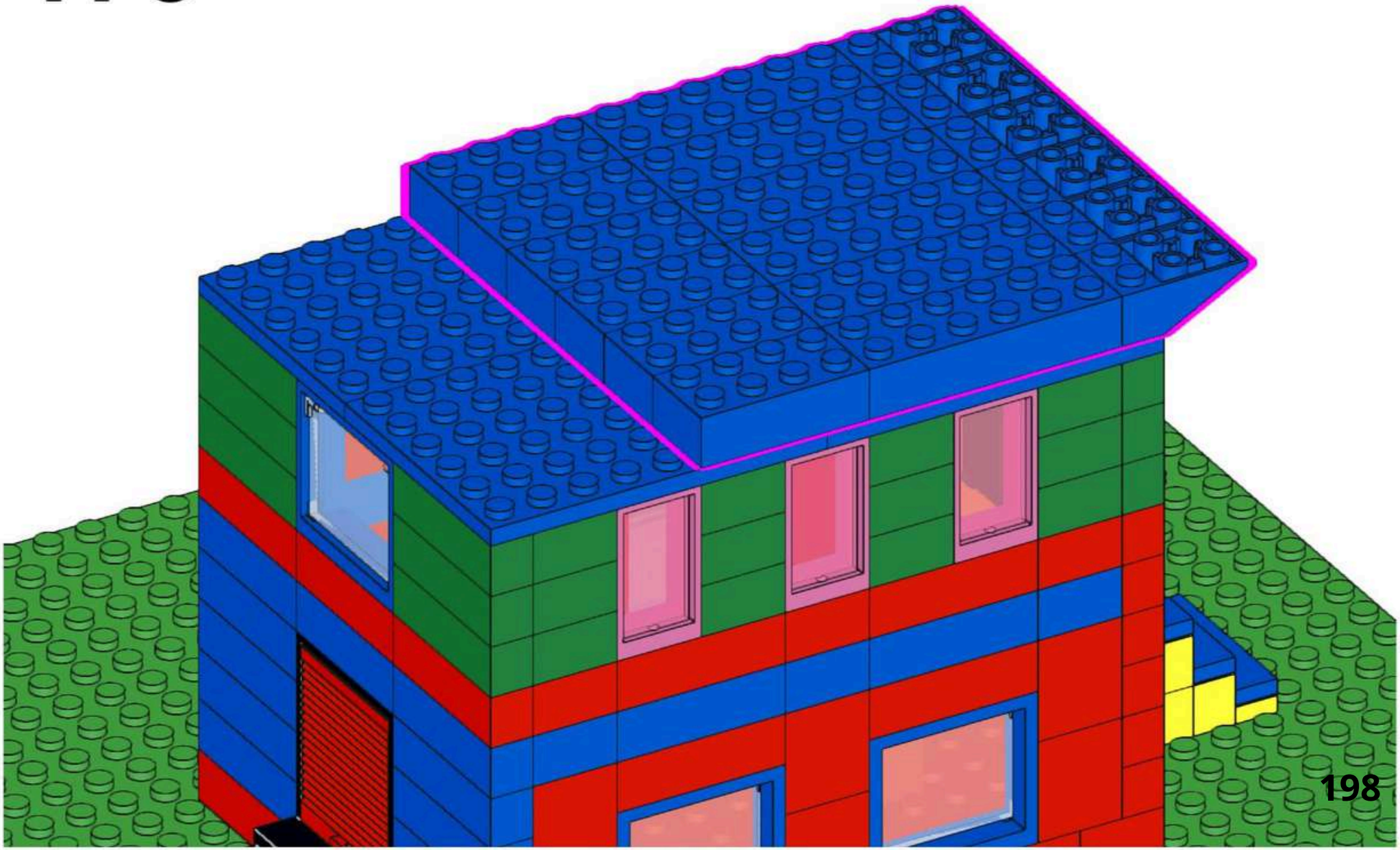
172



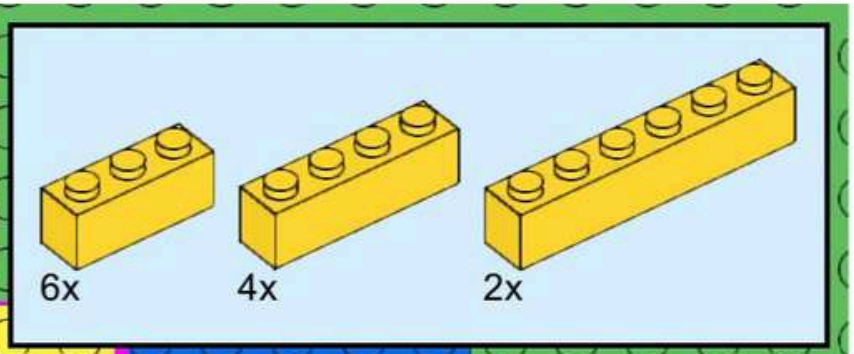




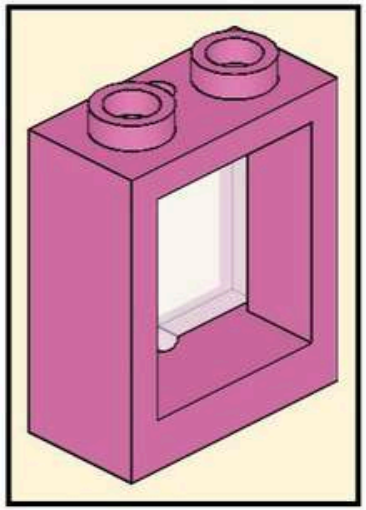
173



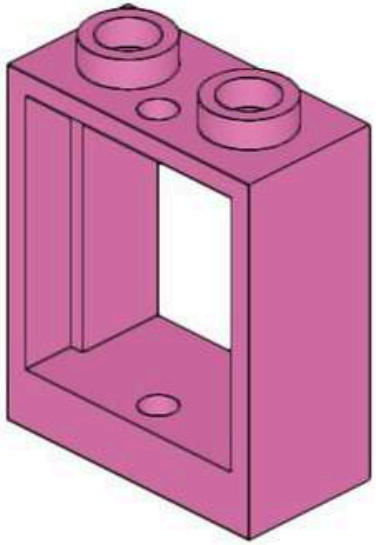
174

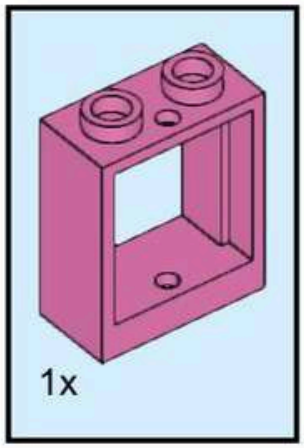


175

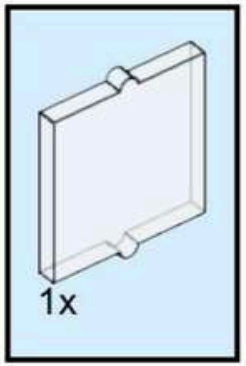


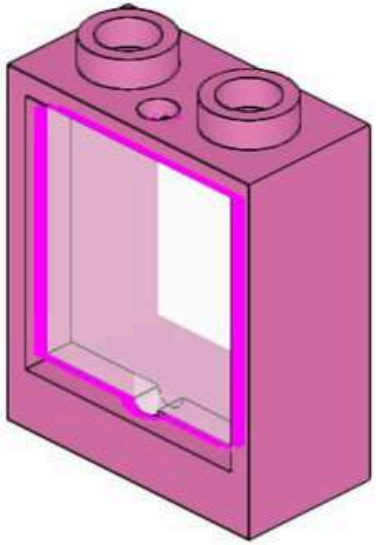
4x



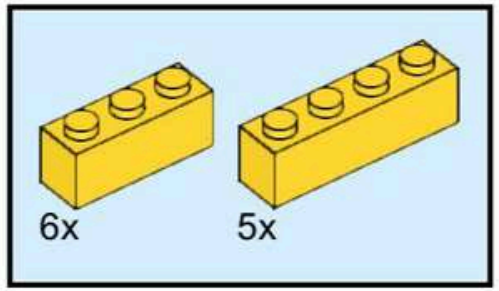


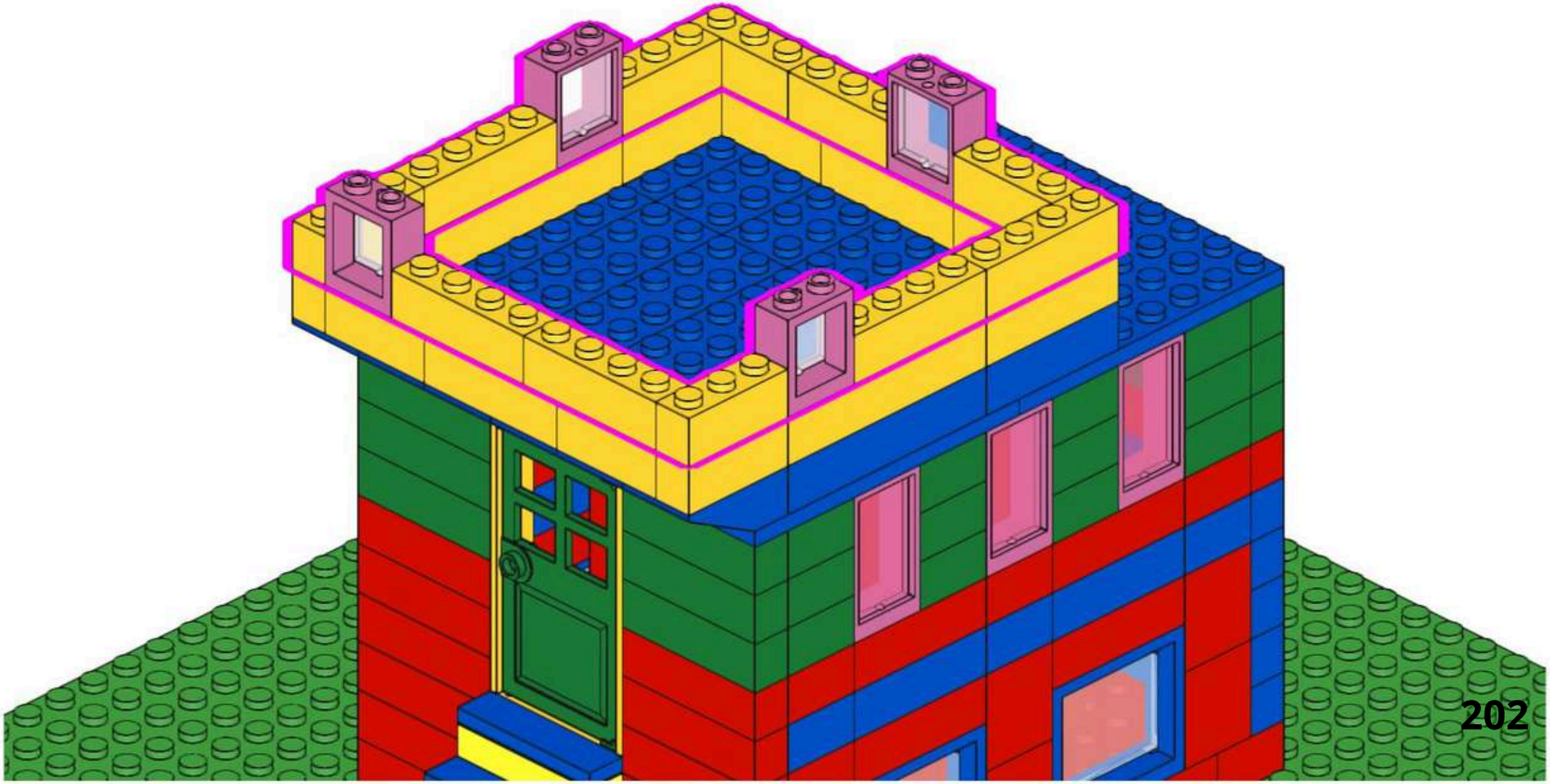
176



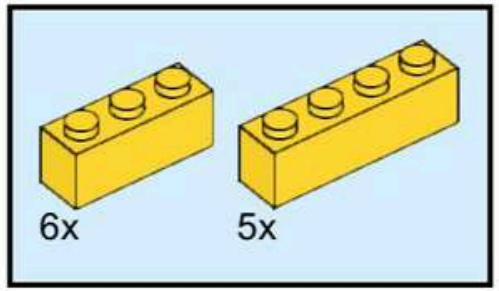


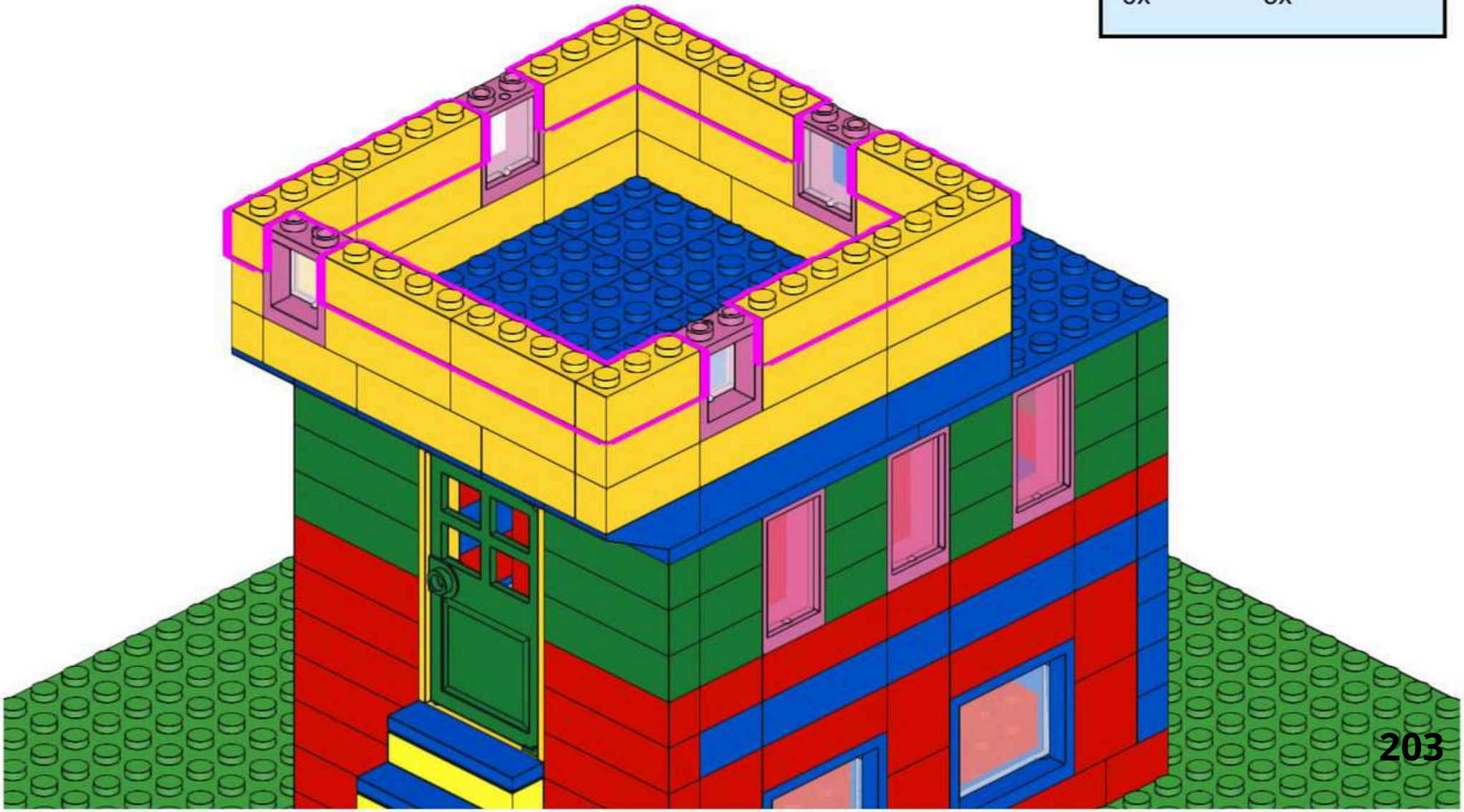
177



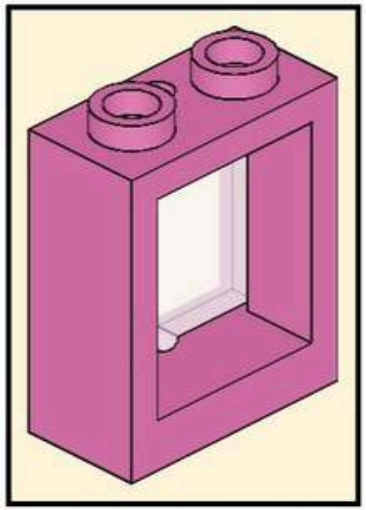


178

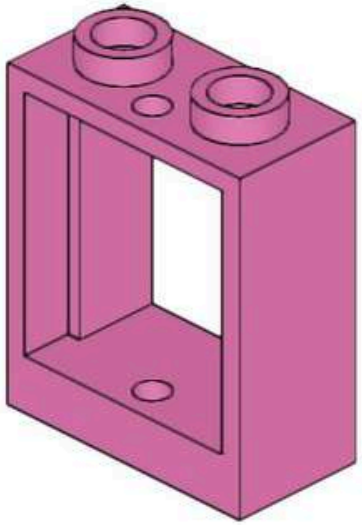


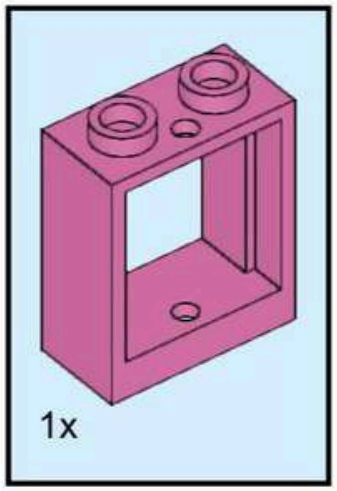


179

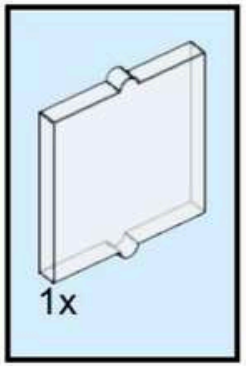


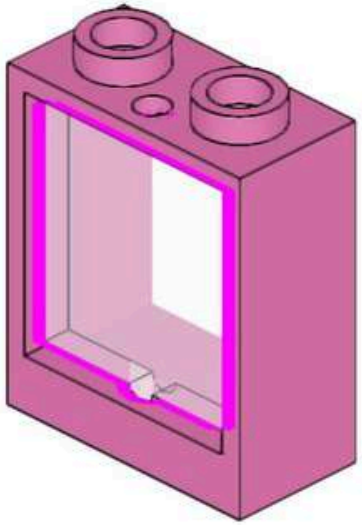
4x



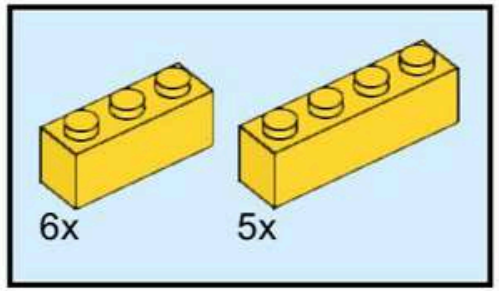


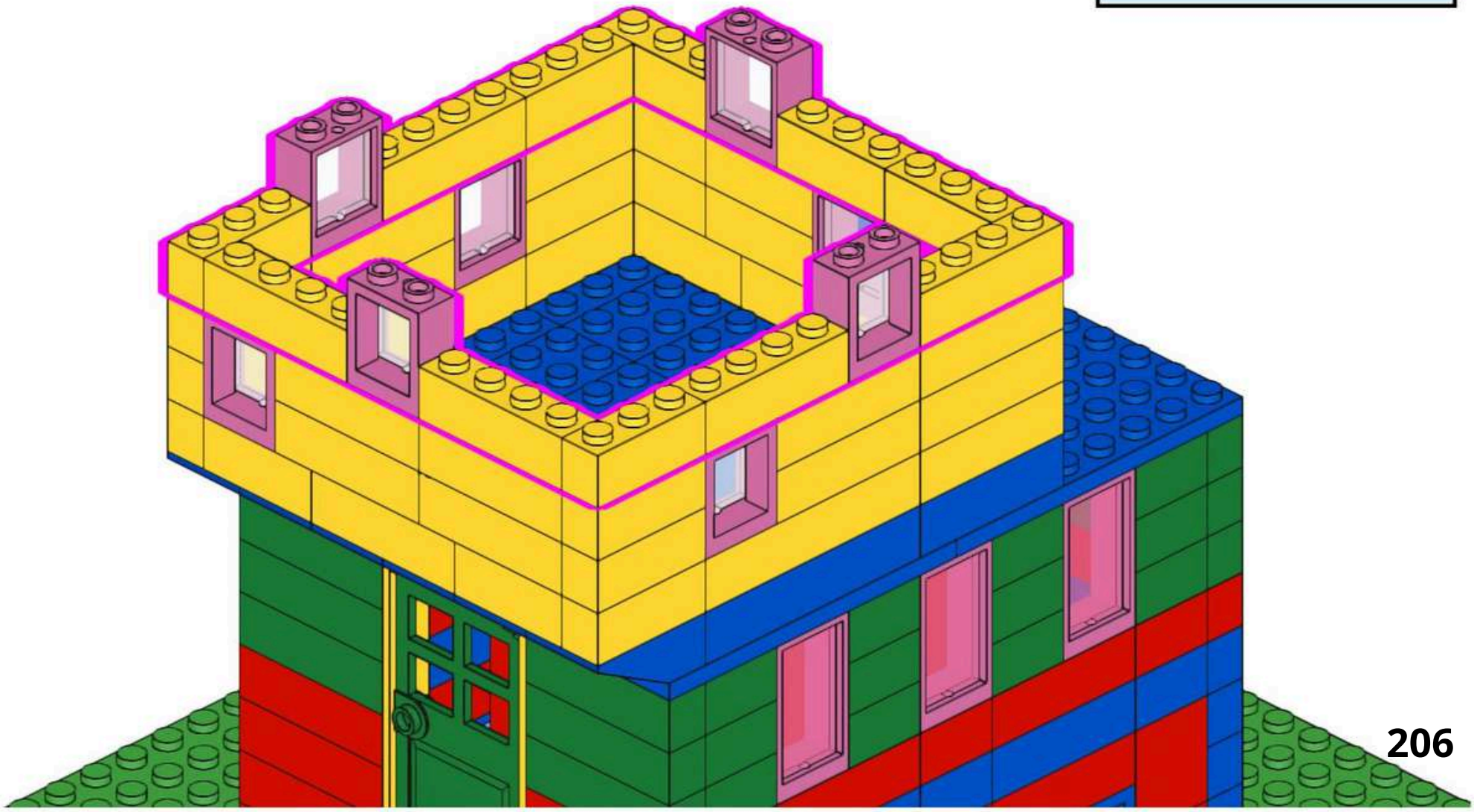
180



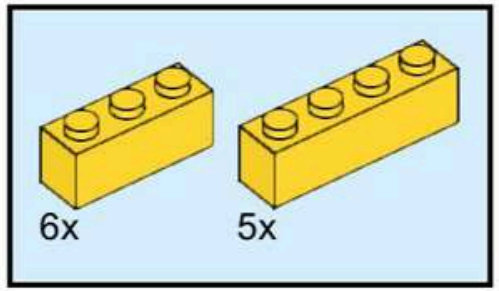


181

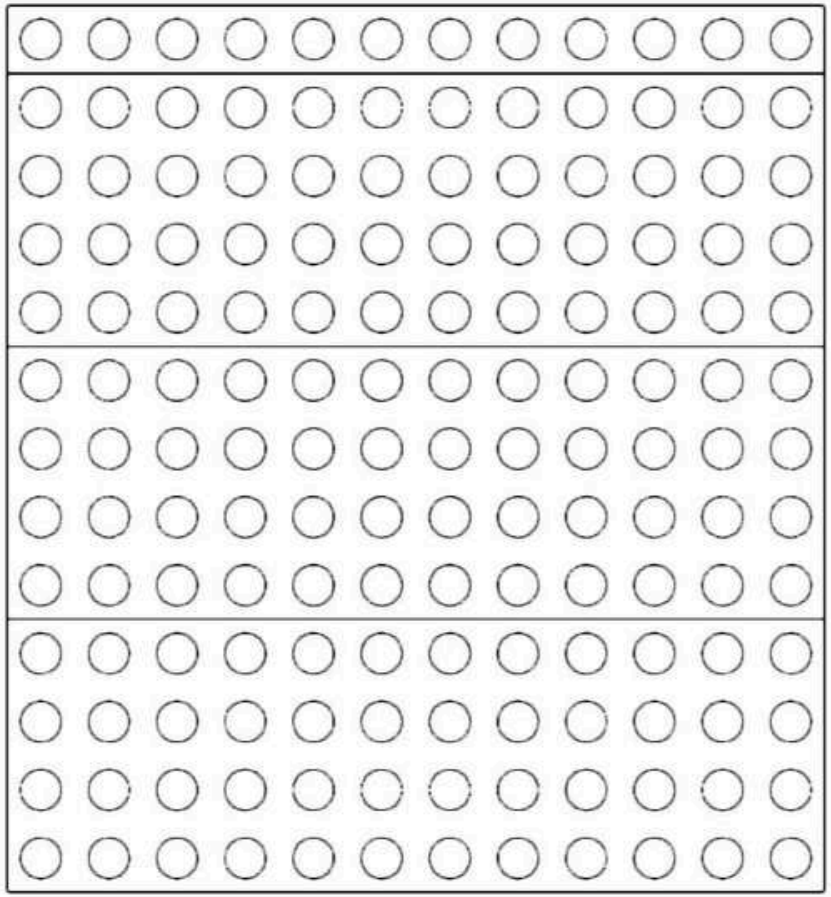


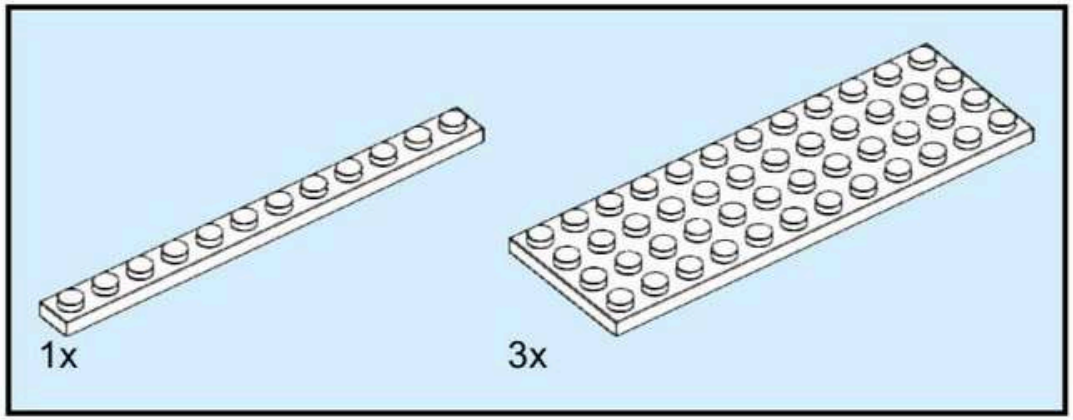


182

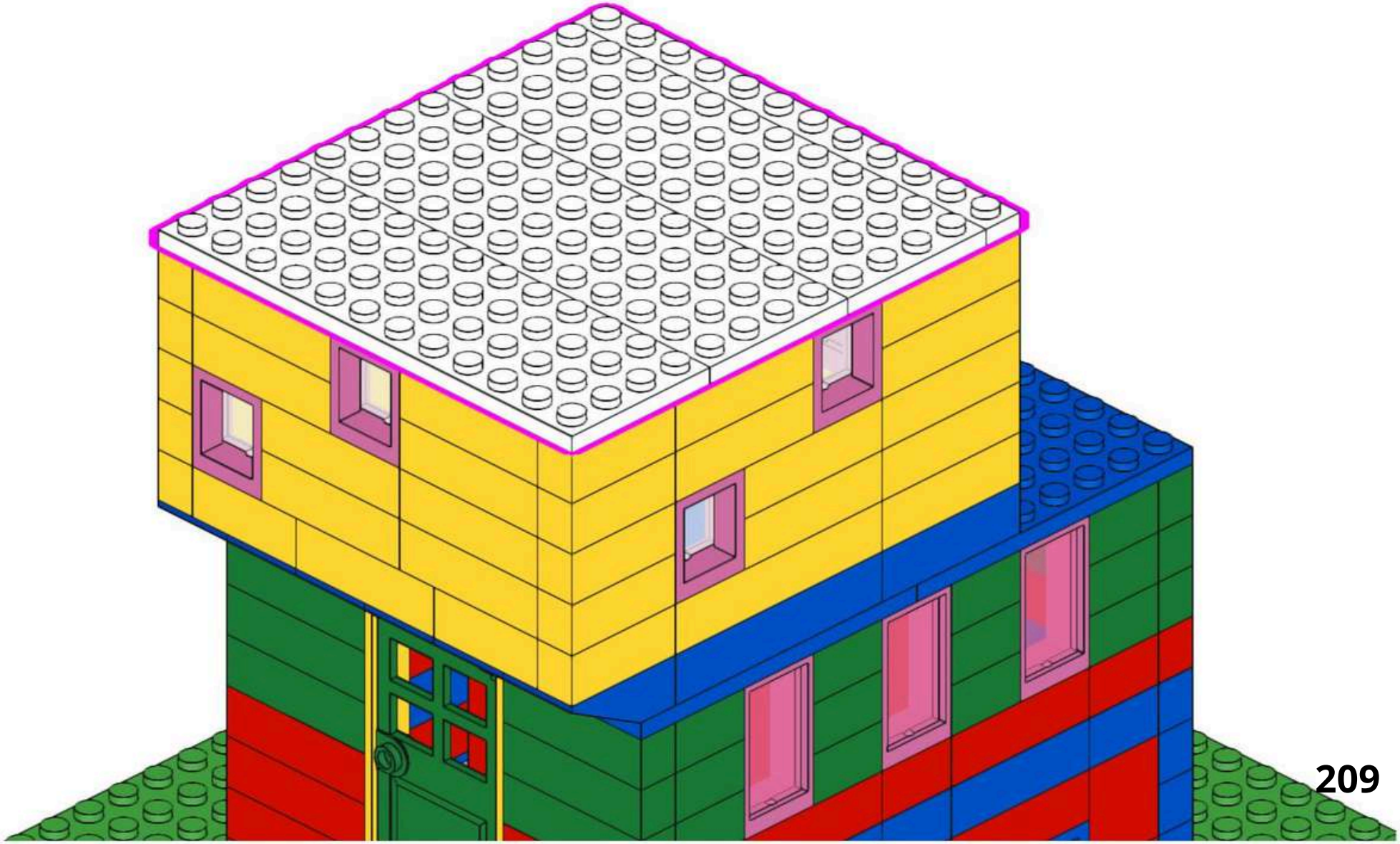


183

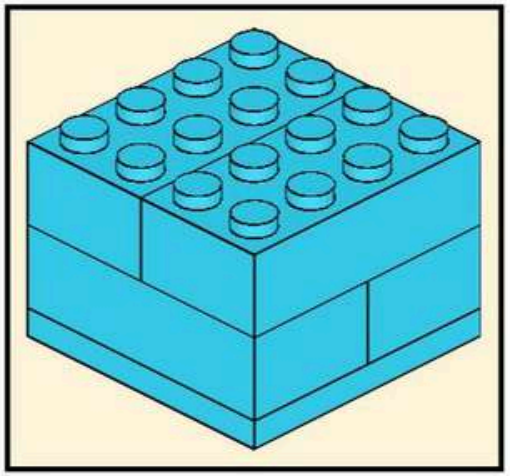


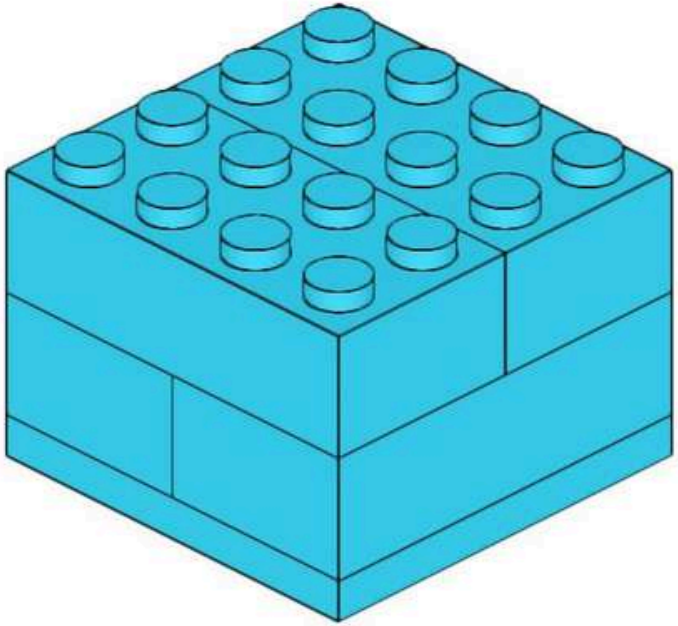


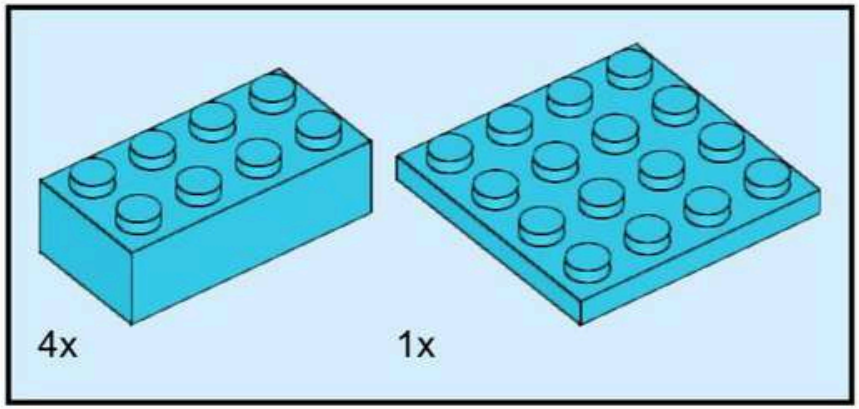
184

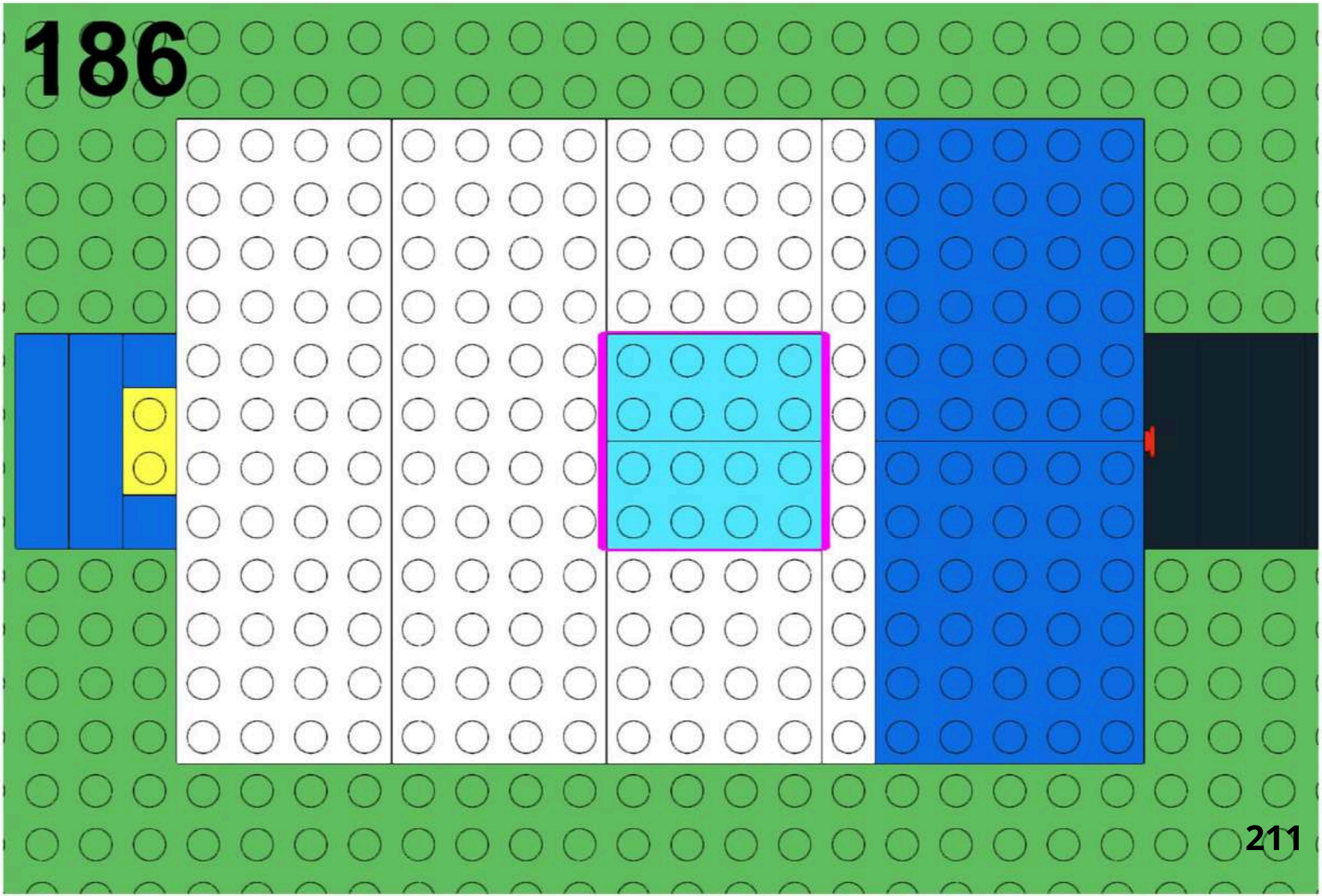


185

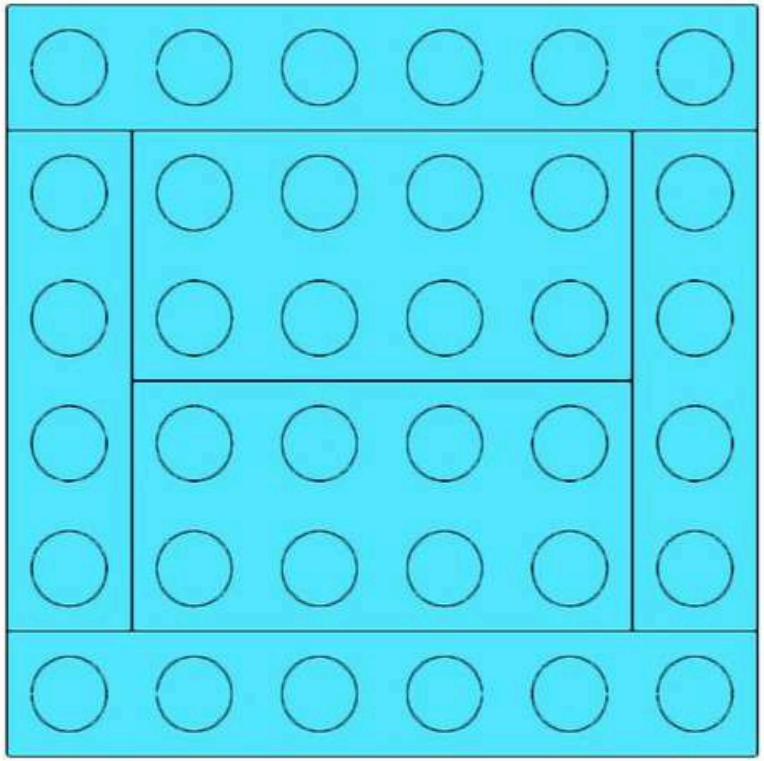


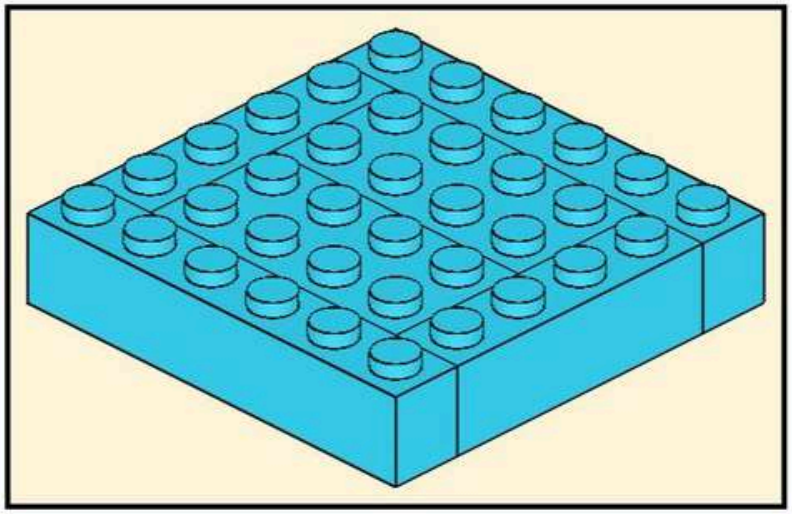


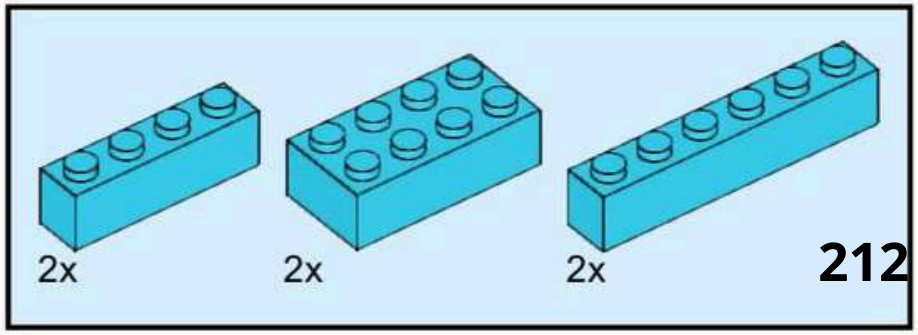



186
211

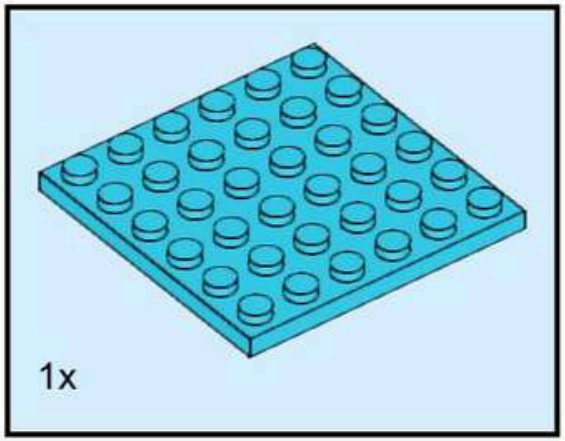
187

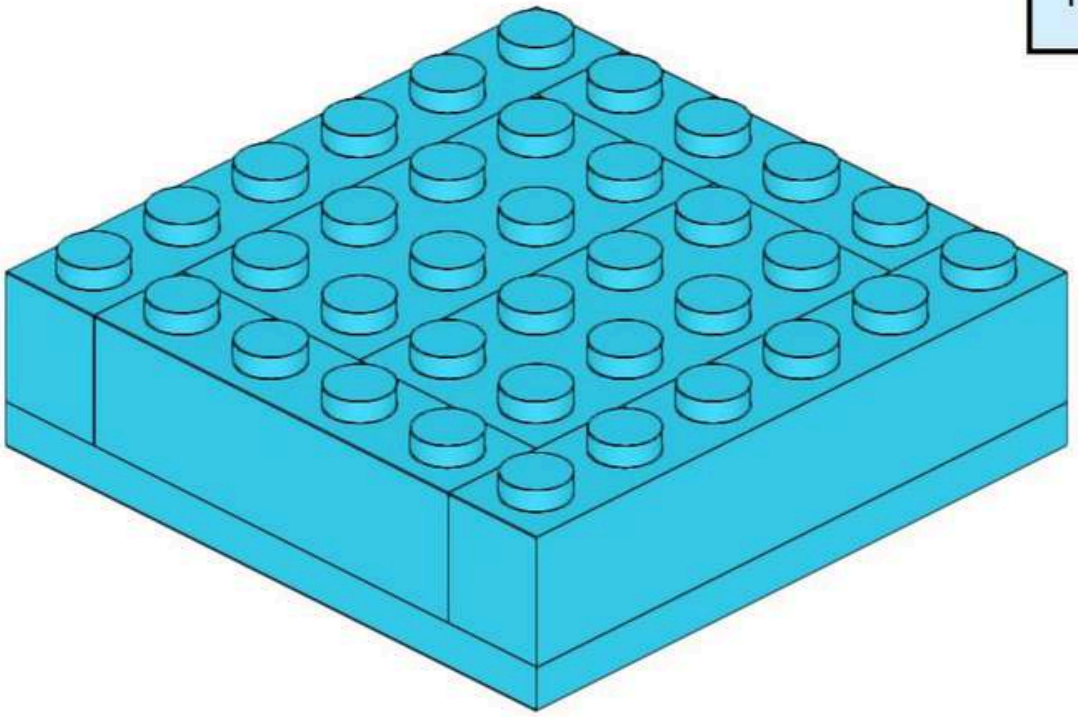




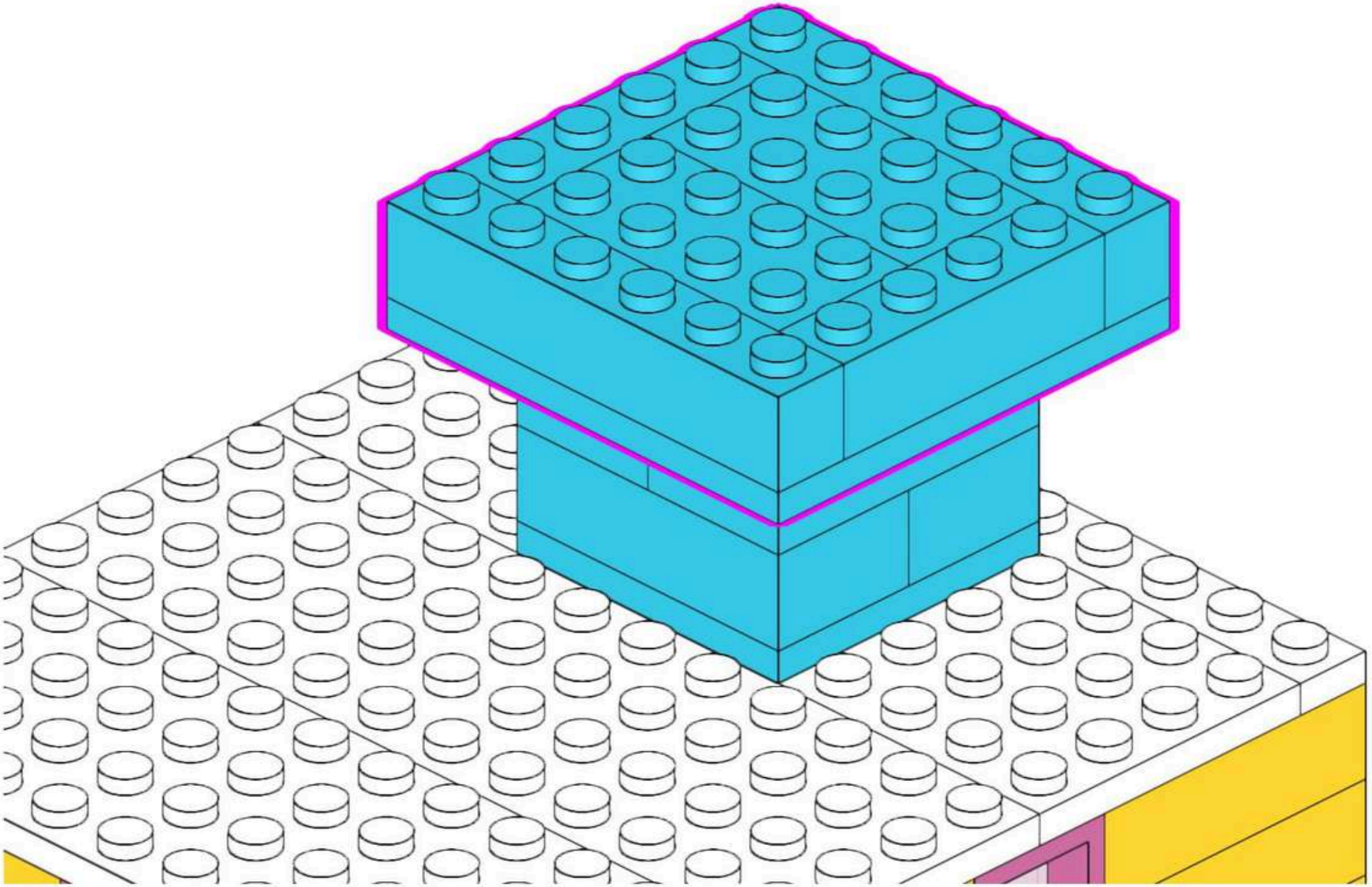


188

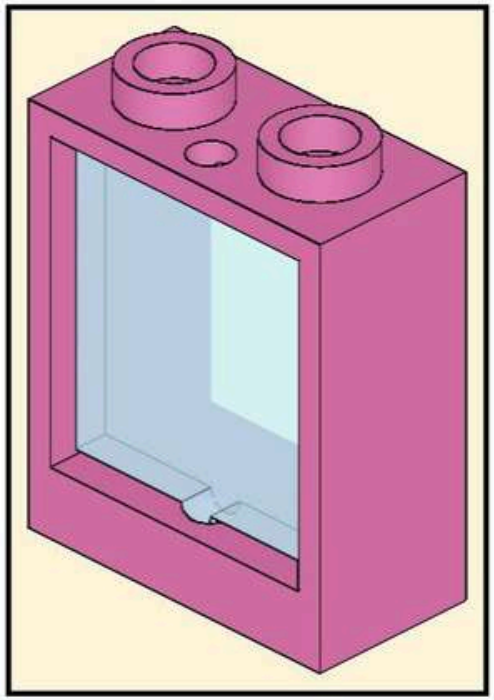




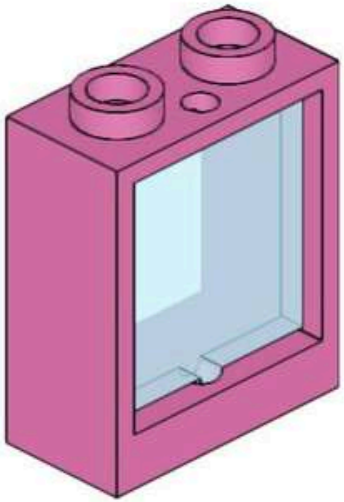
189

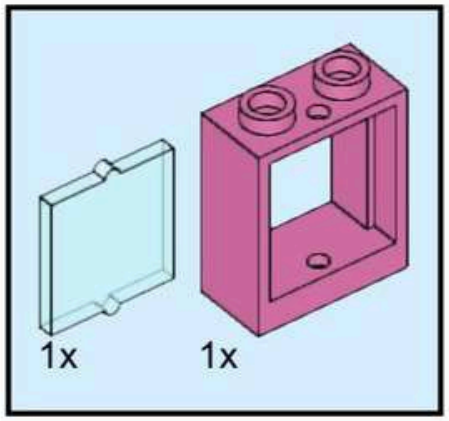


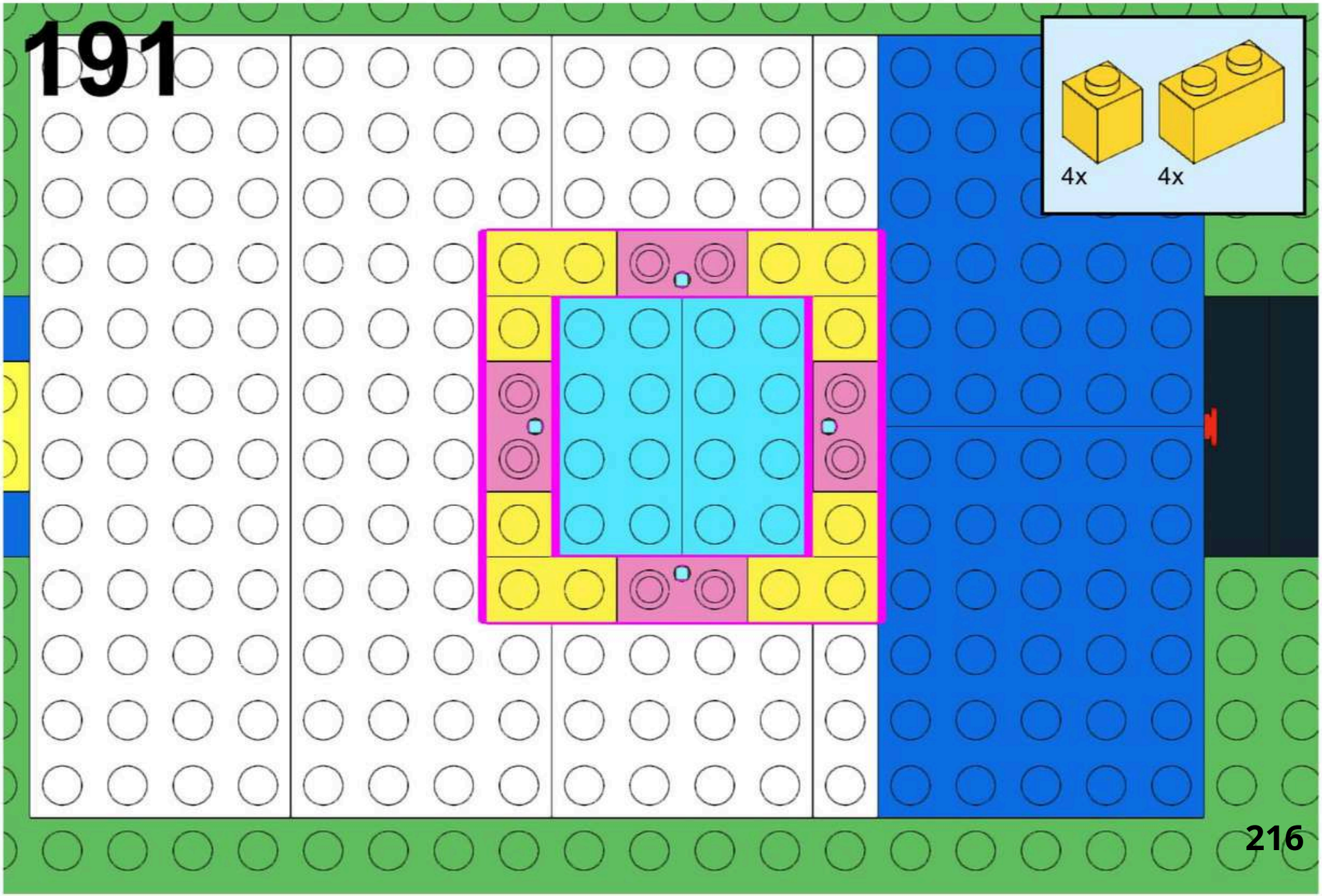
190



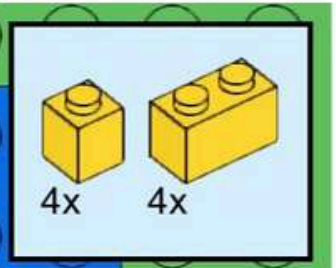
4x



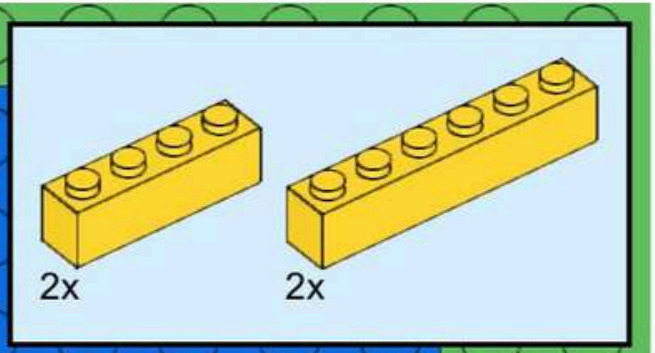



191
4x
4x
216

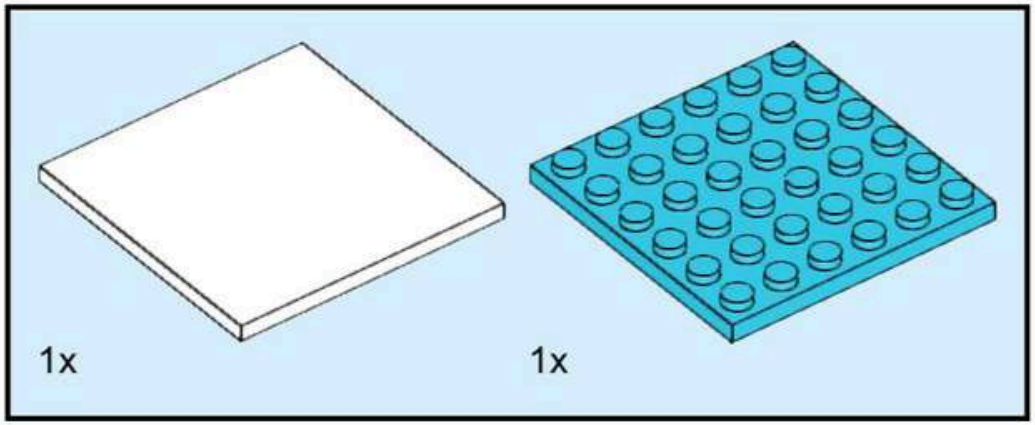
192

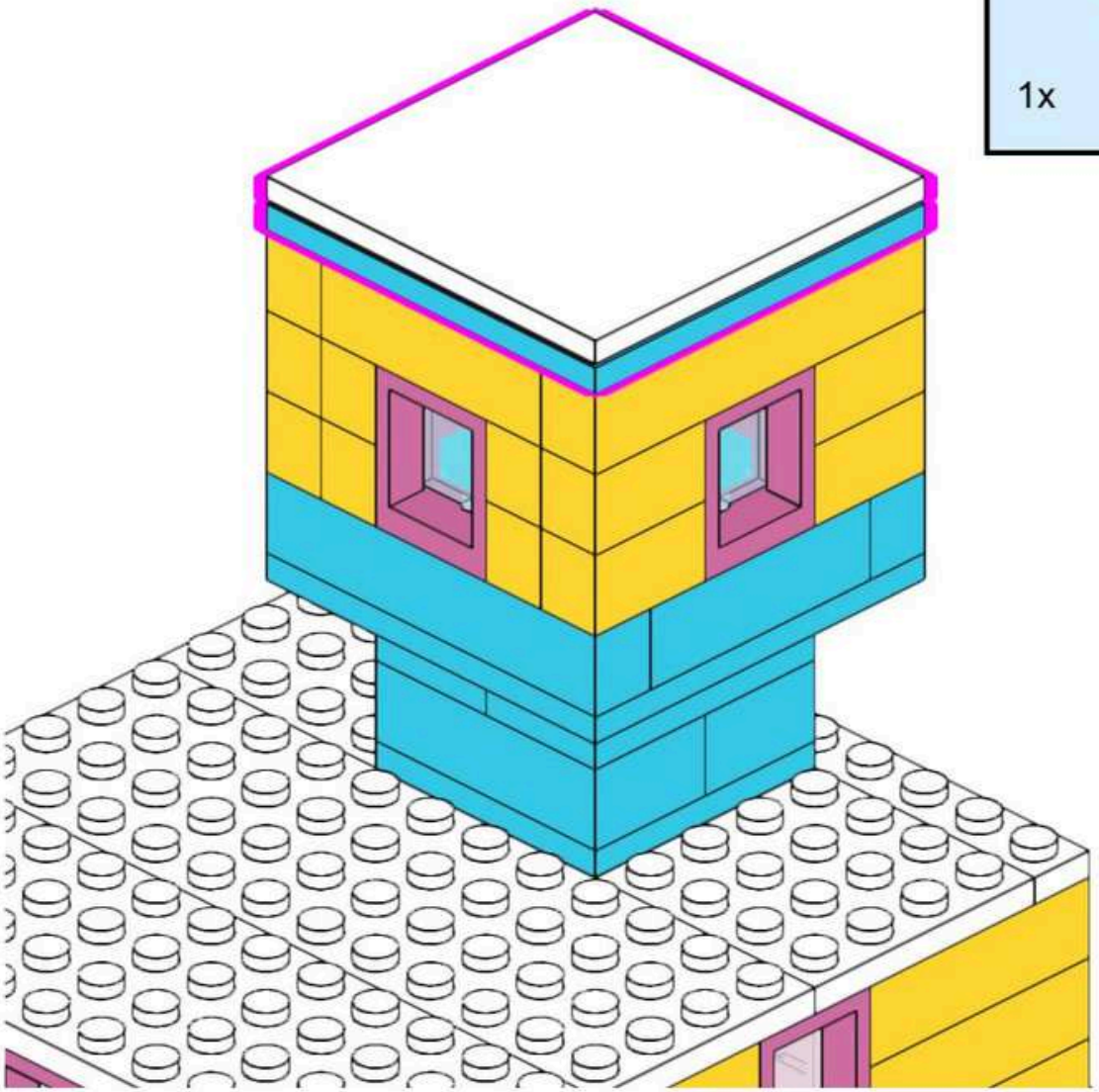


193

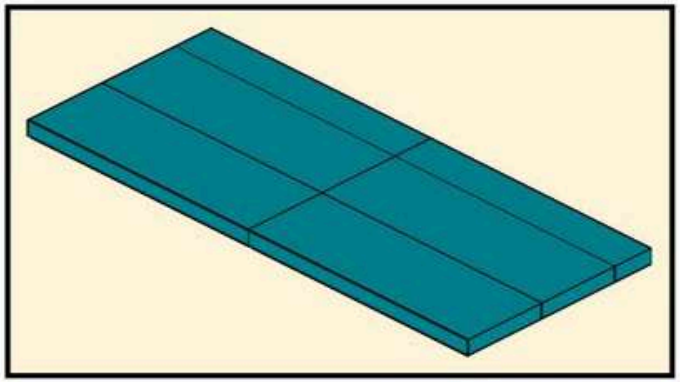


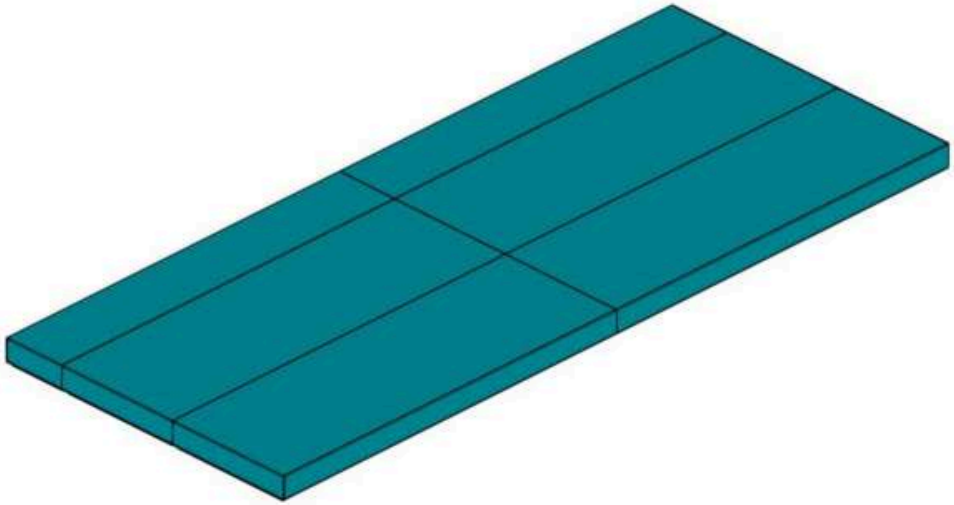
194

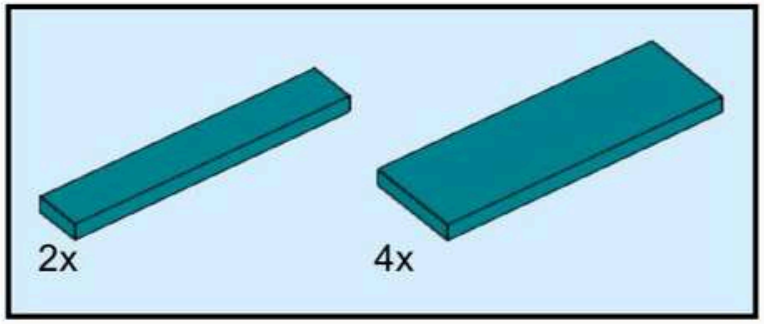




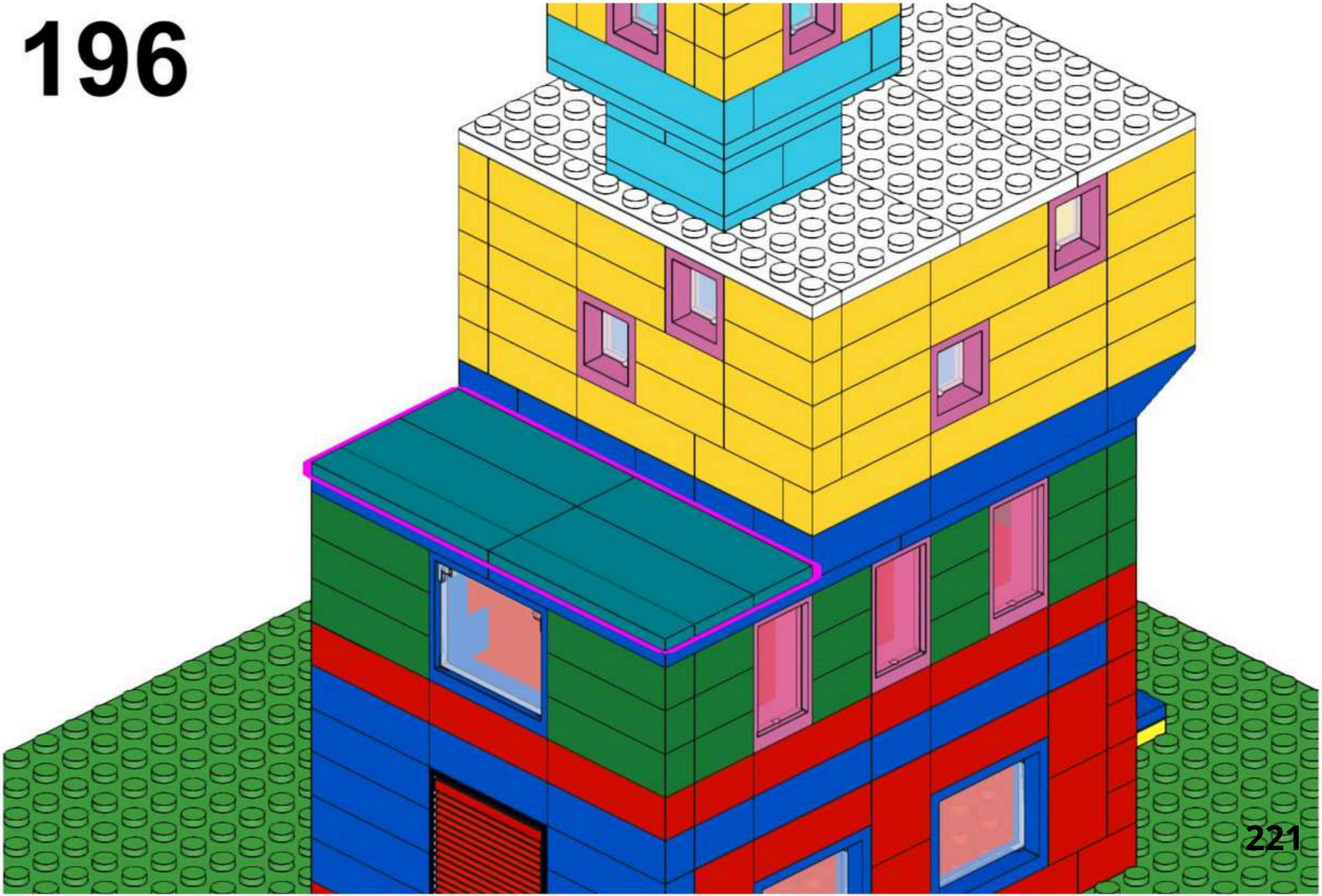
195



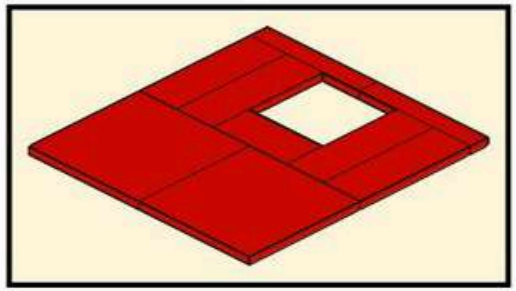


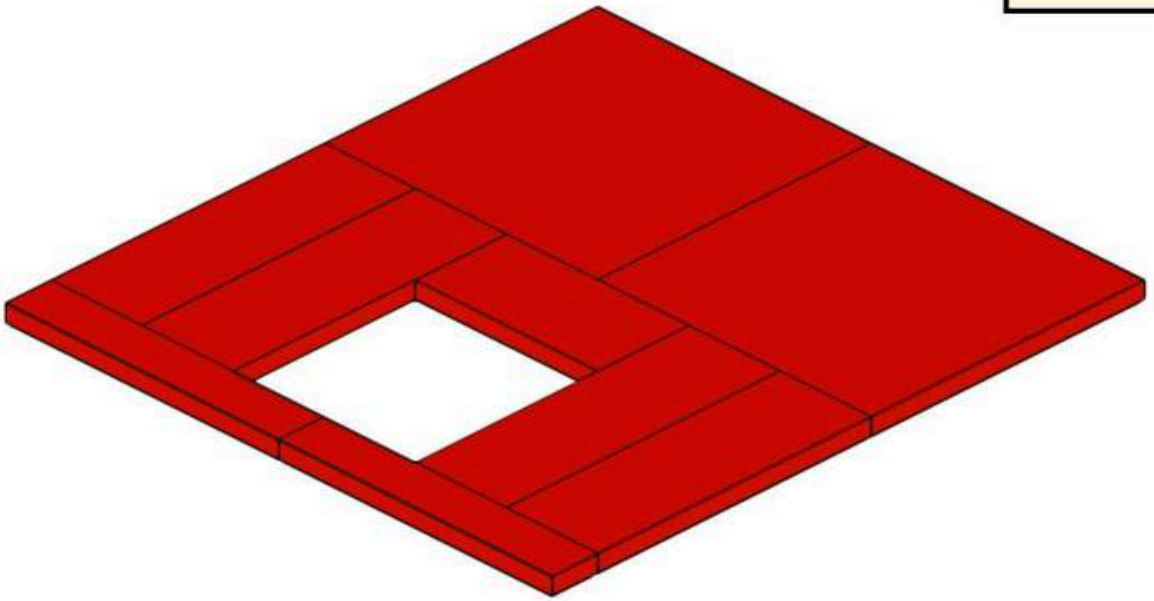


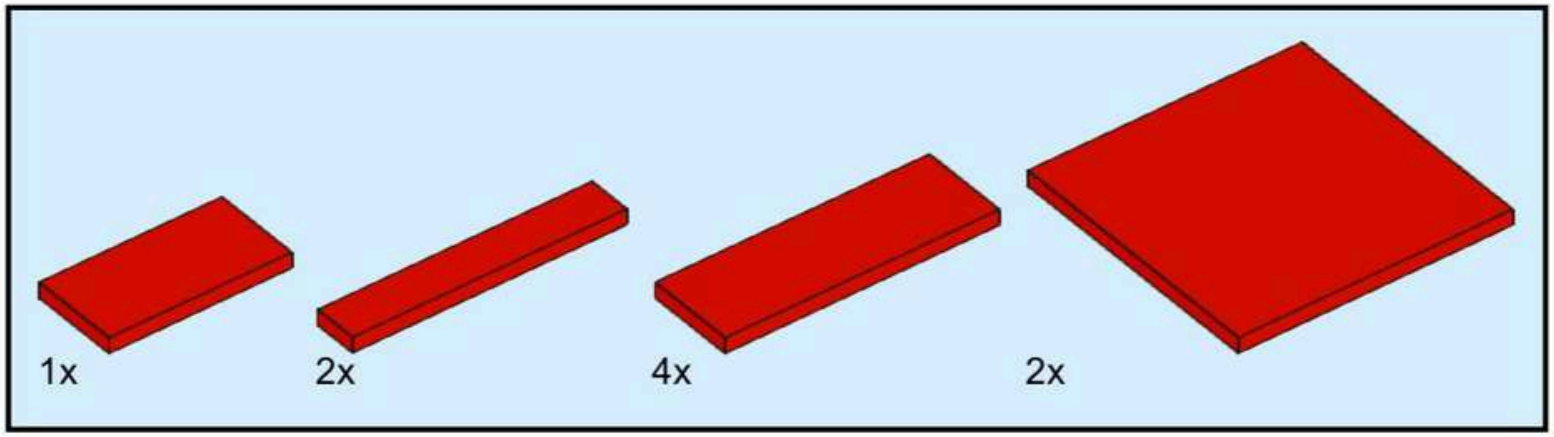
196



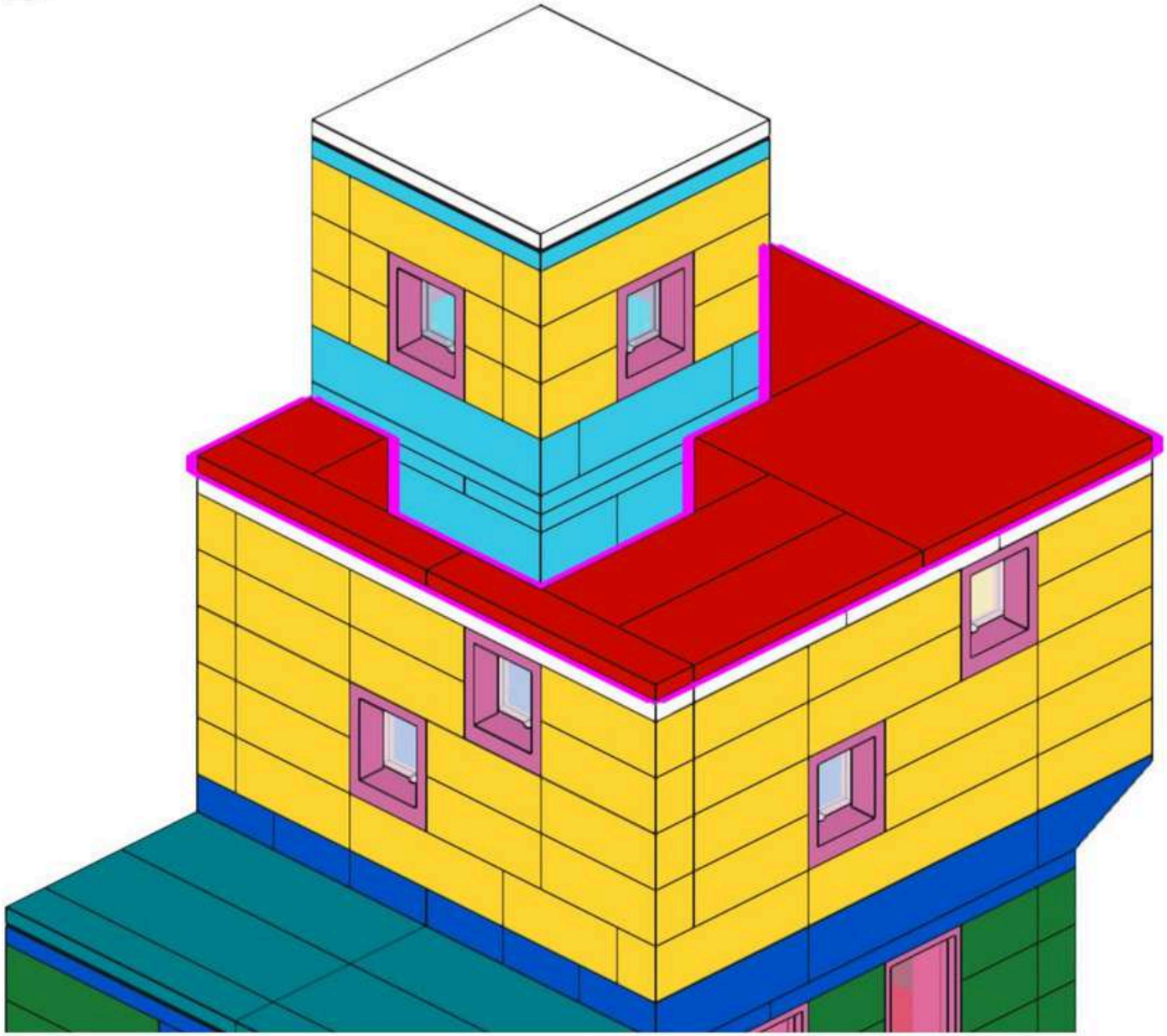
197



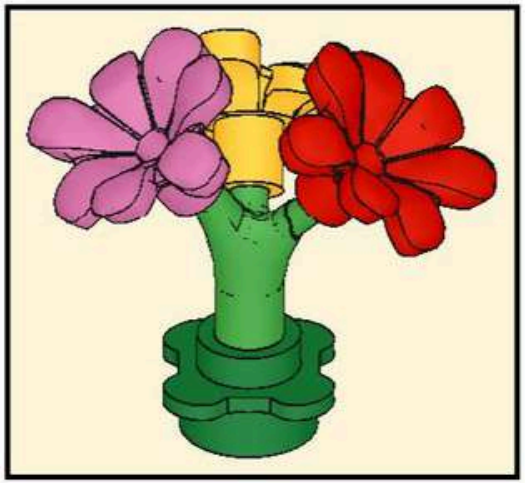




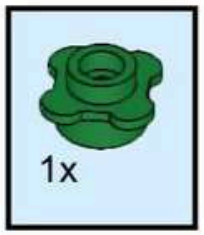
198



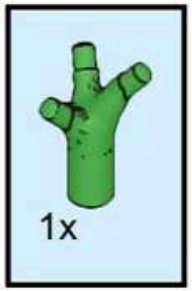
199

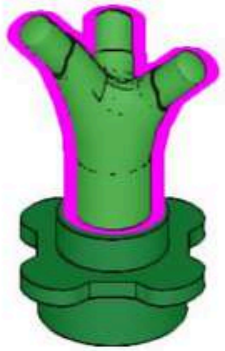


19x

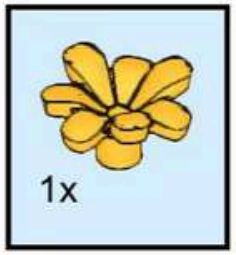


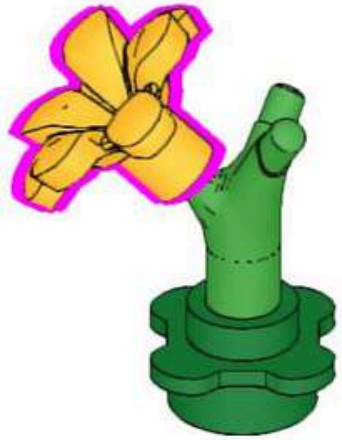
200



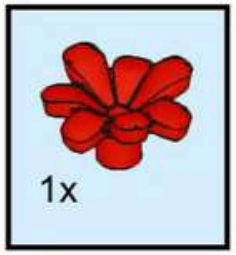


201

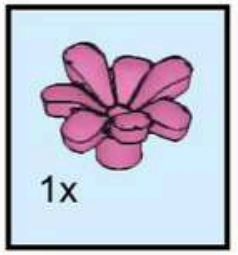




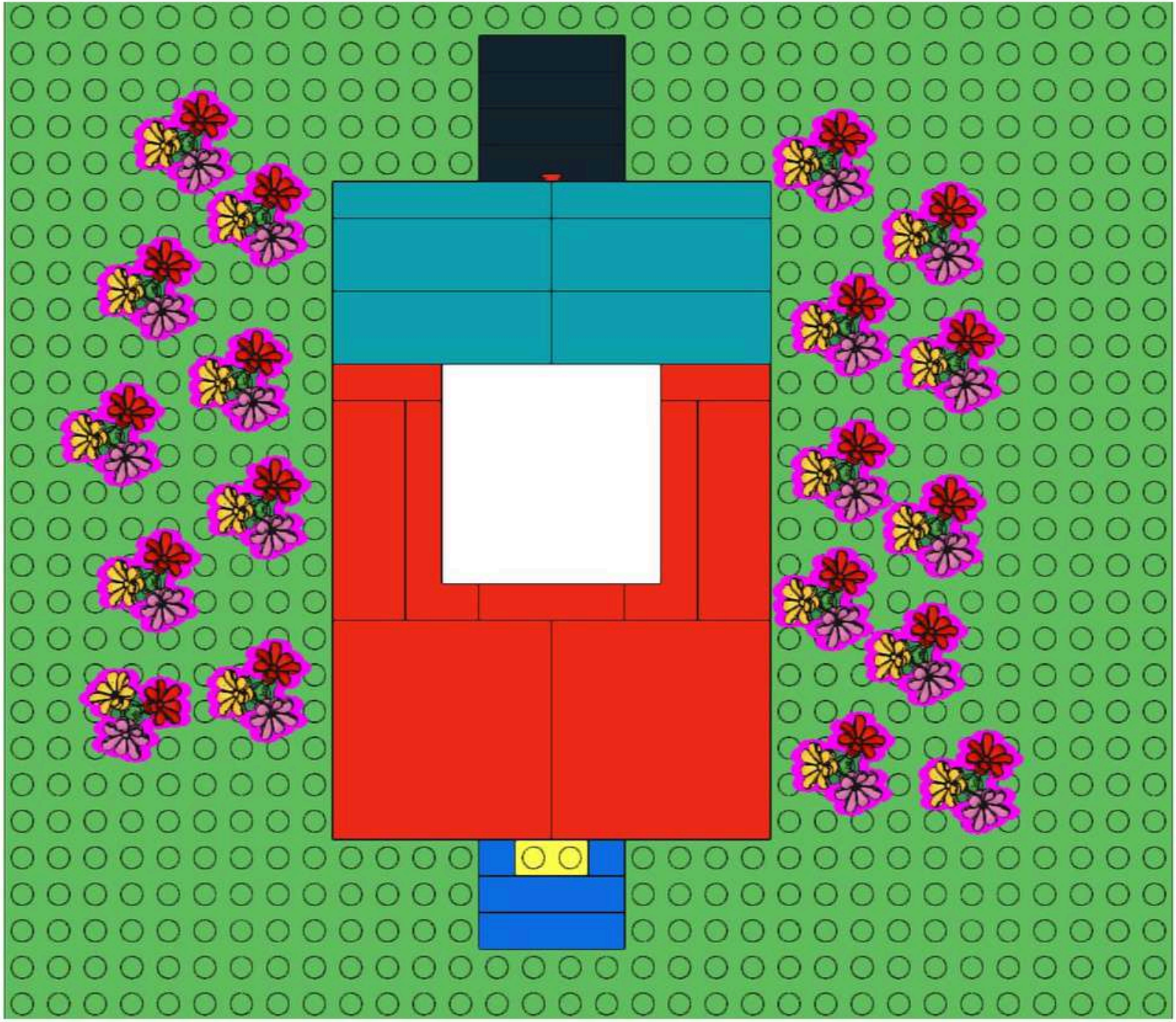
202



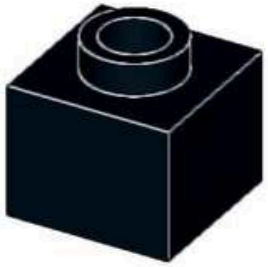
203

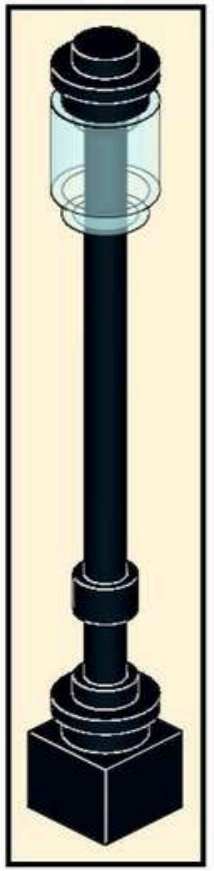


204

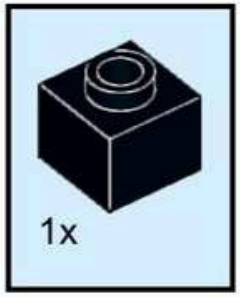


205

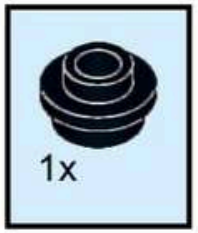


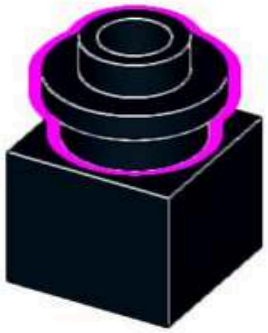


4x

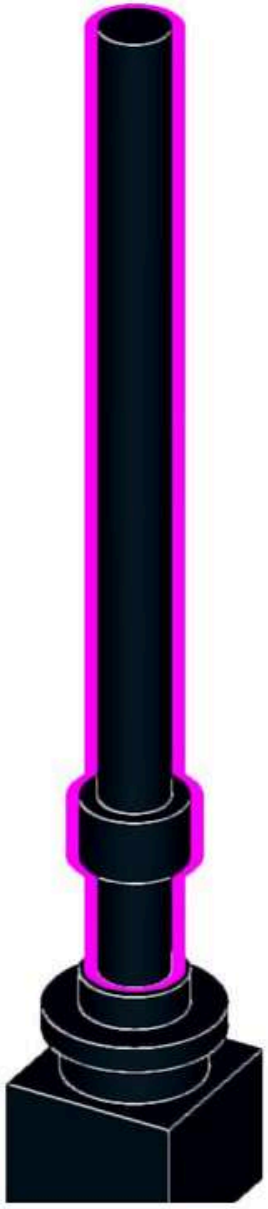


206

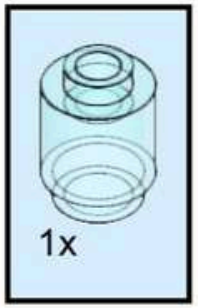




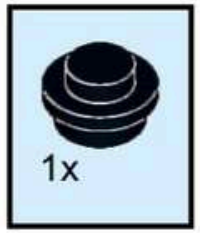
207

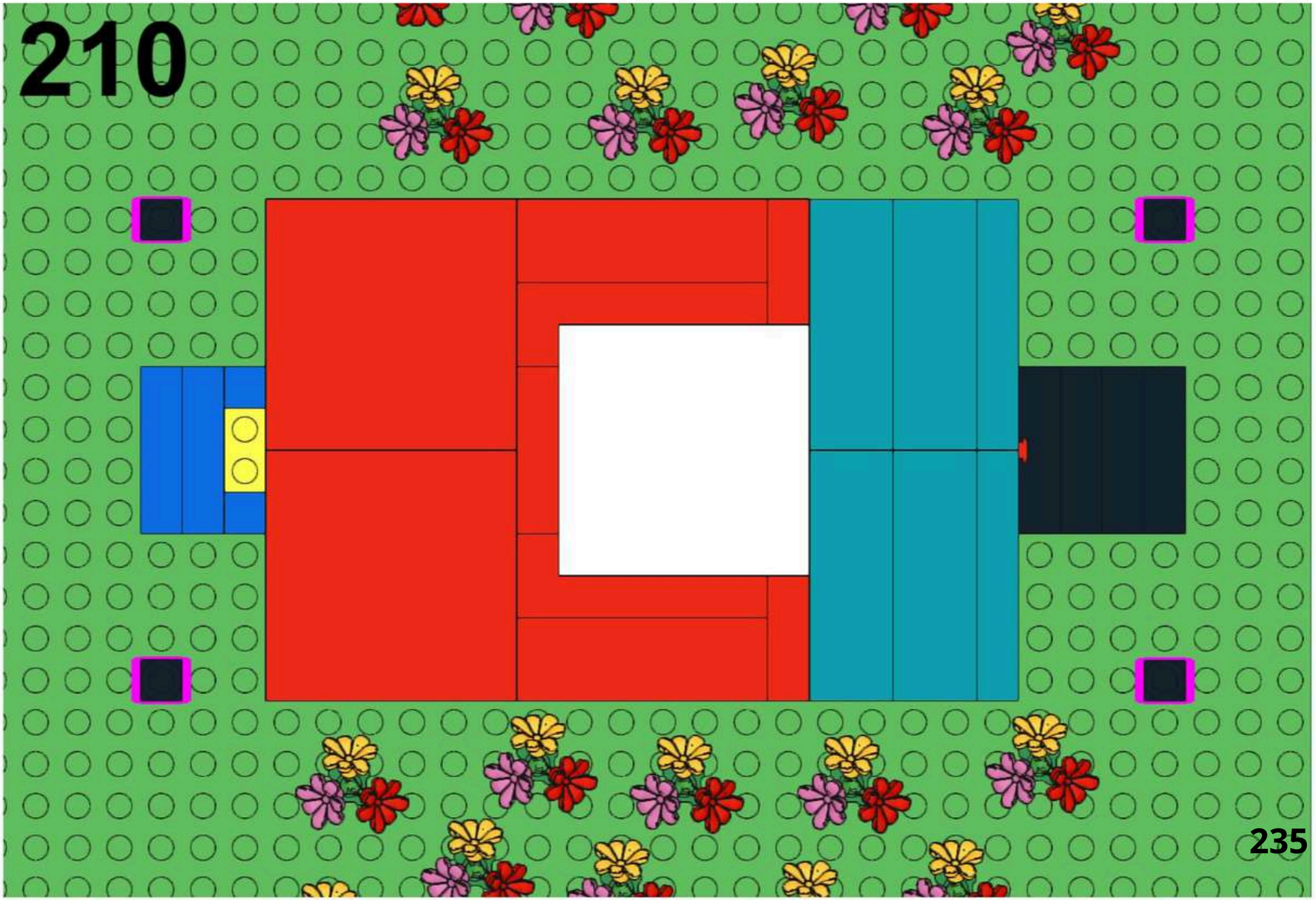


208

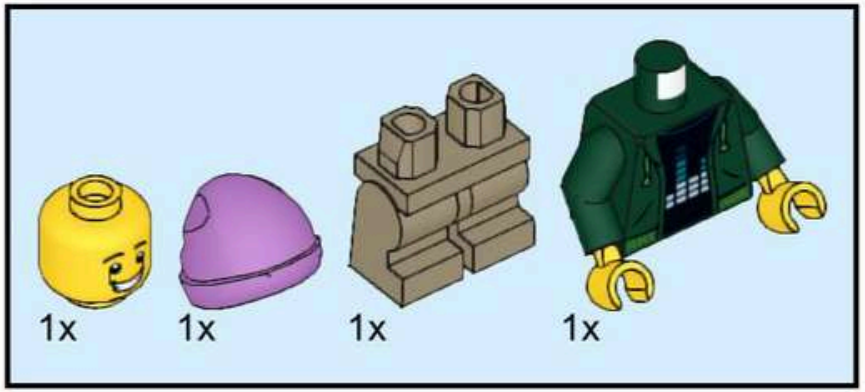


209



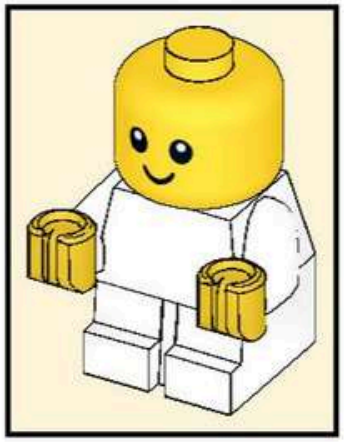

210
235

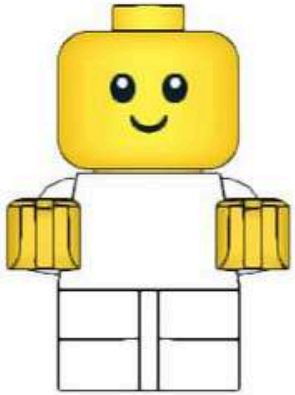
211

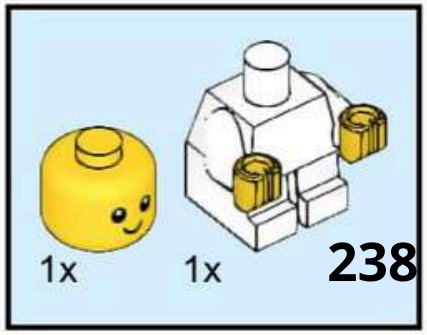


212

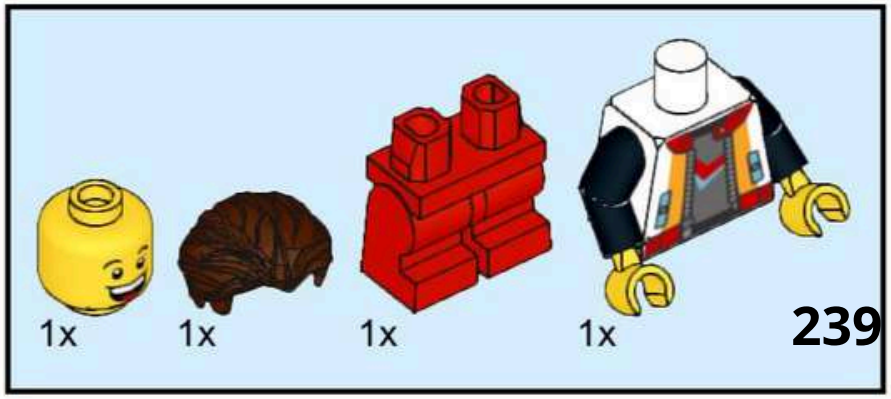
213





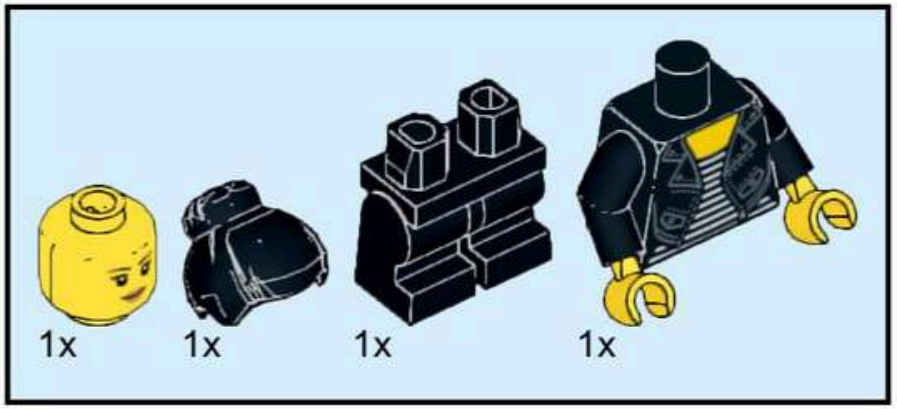


214

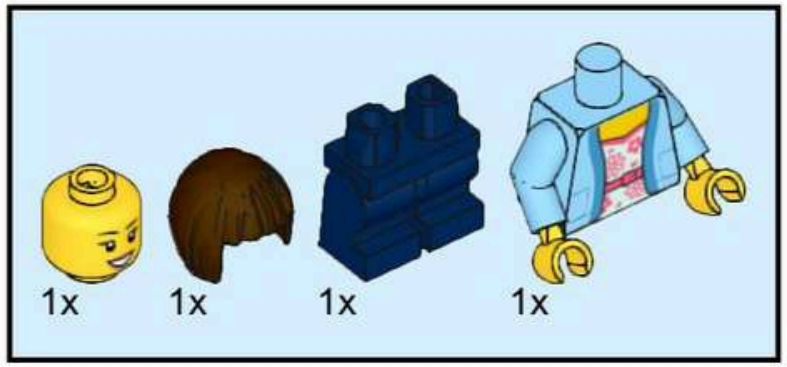


215

216



217

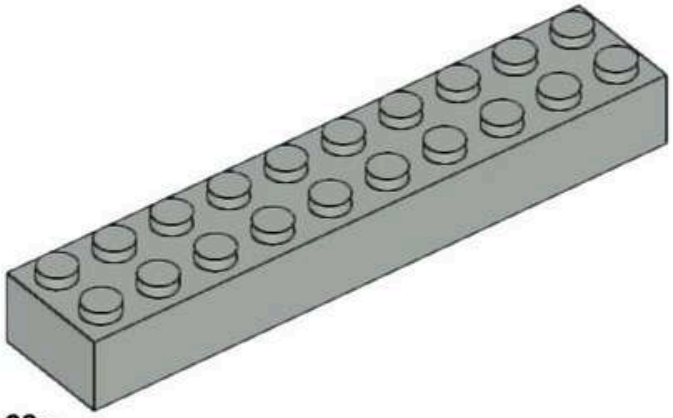


218

219

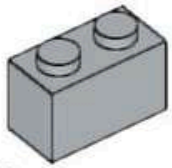
PIEZAS PARA LA TORRE

CIUDAD EMOCIONAL

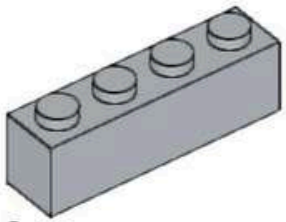


63x
3006
Light Gray

6x
20952
Light Bluish Gray

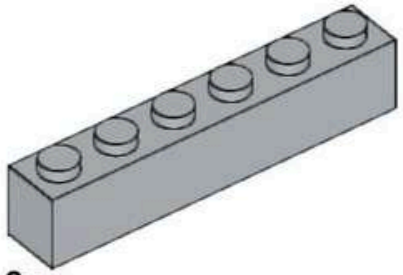


20x
3004
Light Bluish Gray

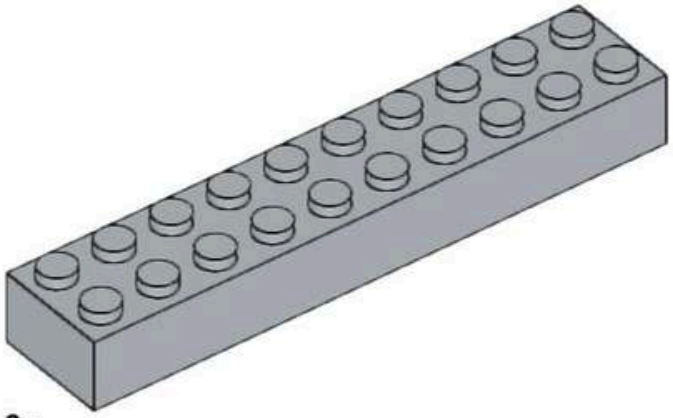


2x
3010
Light Bluish Gray

2x
3957b
Light Bluish Gray

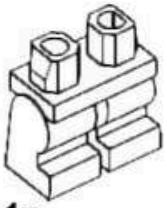


2x
3009
Light Bluish Gray



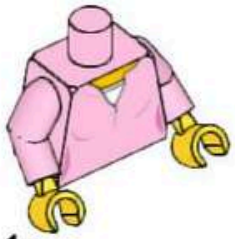
6x
3006
Light Bluish Gray

1x
25128pb001
White

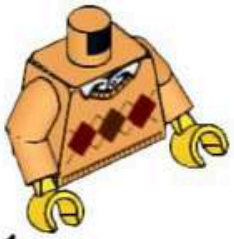


1x
970cm00
White

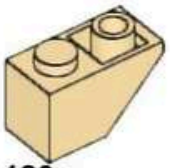
16x
32606
Dark Pink



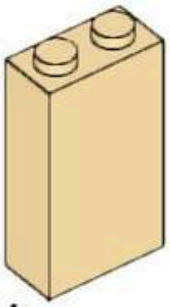
1x
973pb3165c01
Bright Pink



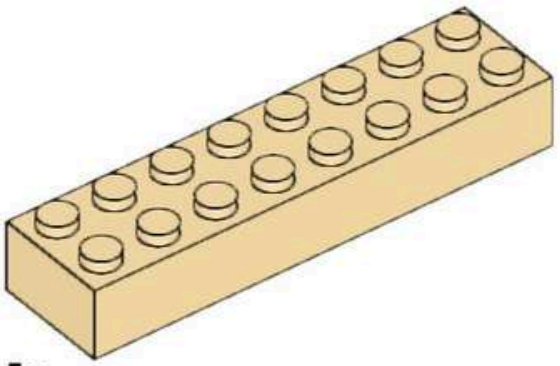
1x
973pb2342c01
Medium Nougat



120x
3665
Tan



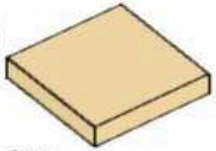
4x
22886
Tan



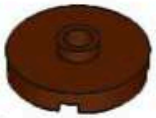
5x
3007
Tan

8x
3062
Reddish Brown

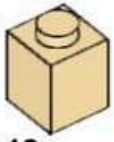
1x
970cm00
Dark Tan



15x
3068
Tan

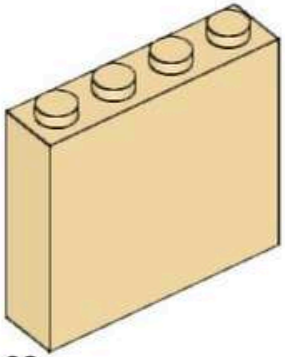


2x
18674
Reddish Brown

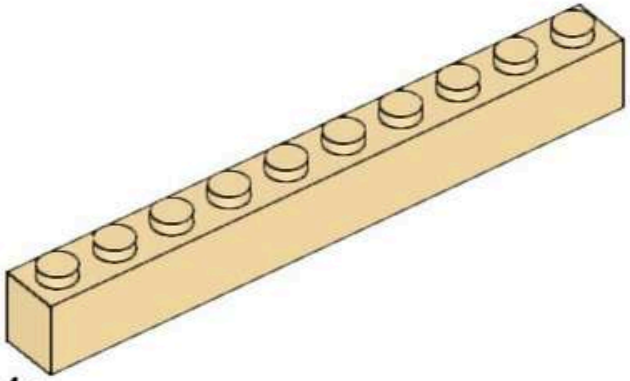


18x
3005
Tan

26x
30044
Tan

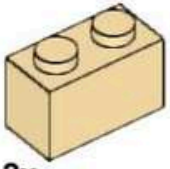


32x
49311
Tan

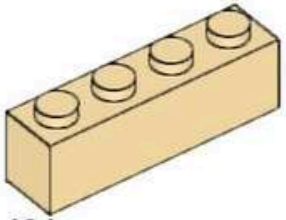


4x
6111
Tan

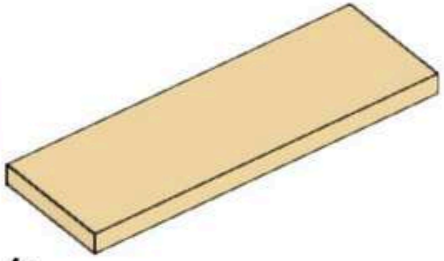
1x
64807
Dark Brown



2x
3004
Tan

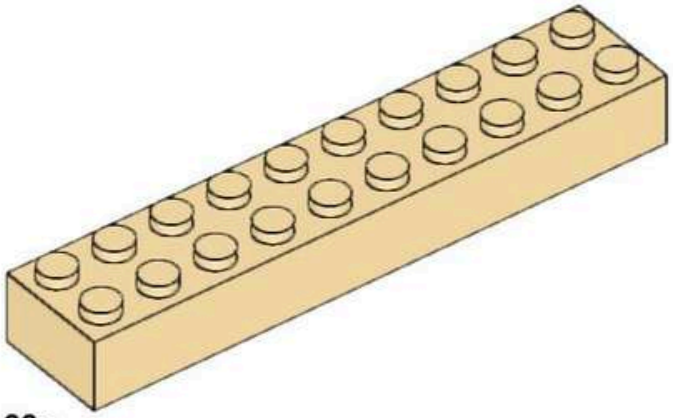


134x
3010
Tan

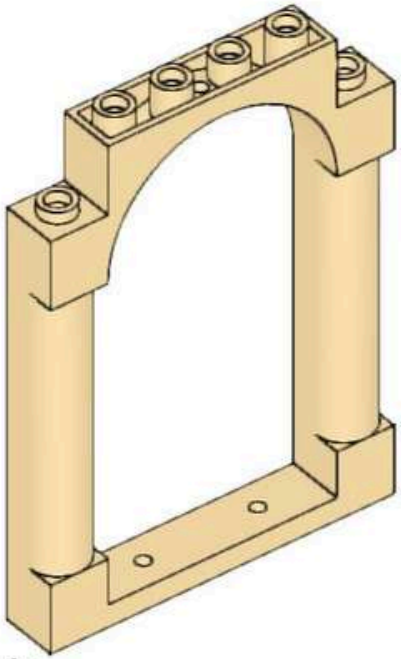


4x
69729
Tan

1x
53126
Dark Brown



33x
3006
Tan



1x
40066
Tan

1x
80674
Bright Light Orange

1x
80674
Bright Light Yellow

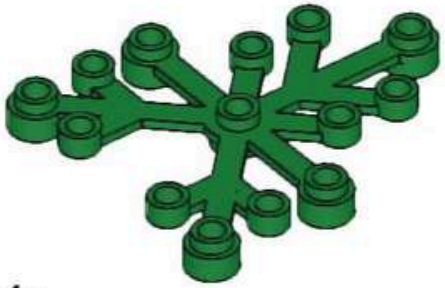
1x
33464pb01
Yellow

16x
32607
Dark Green

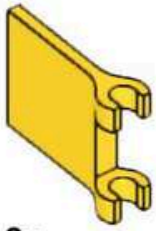
1x
3626pb2962
Yellow

54x
2423
Green

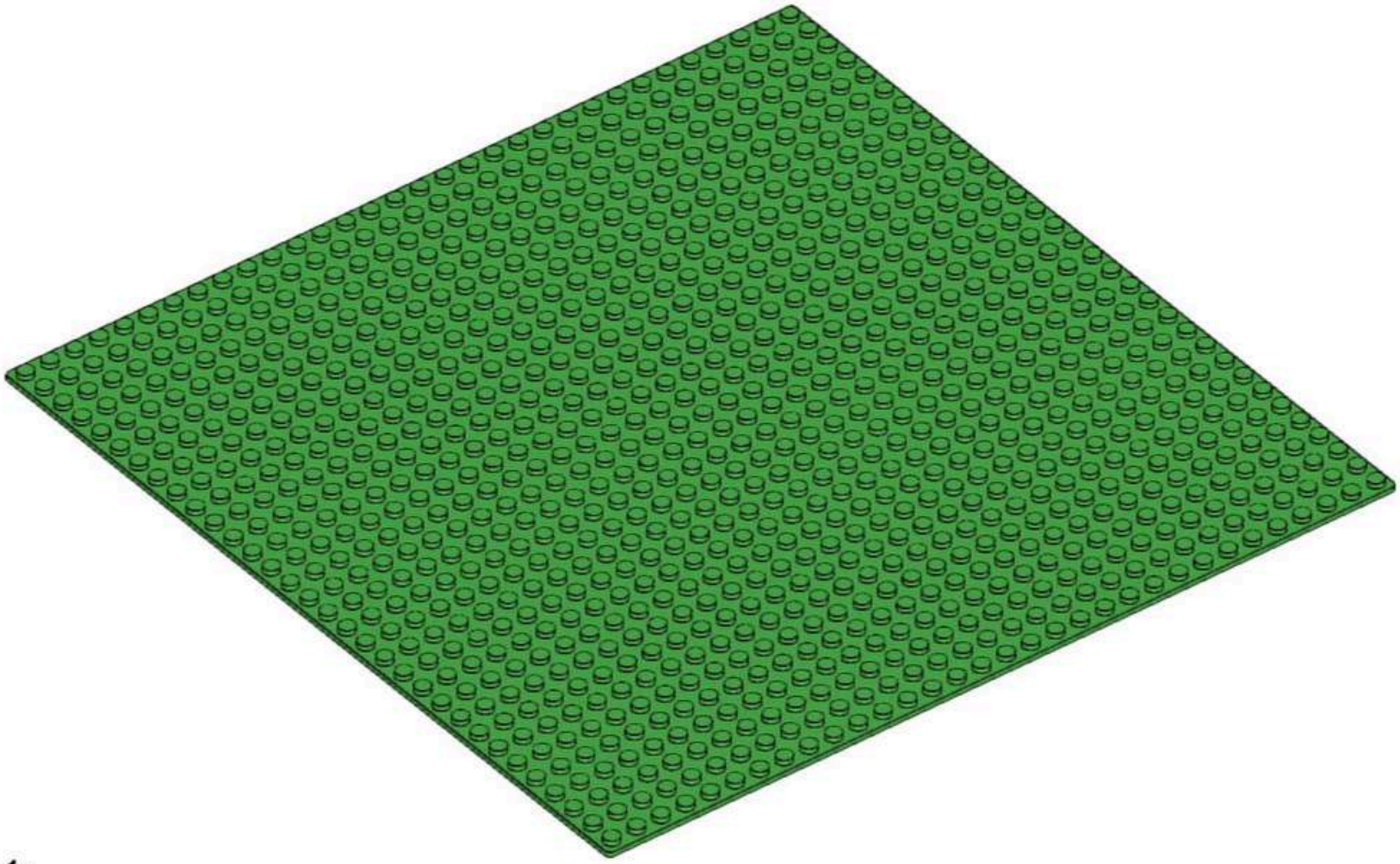
1x
3626pb2148
Yellow



4x
2417
Green



2x
80326
Yellow



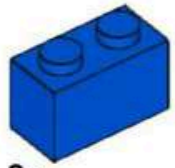
1x
3811
Bright Green

4x
3070
Blue

22x
4073
Blue

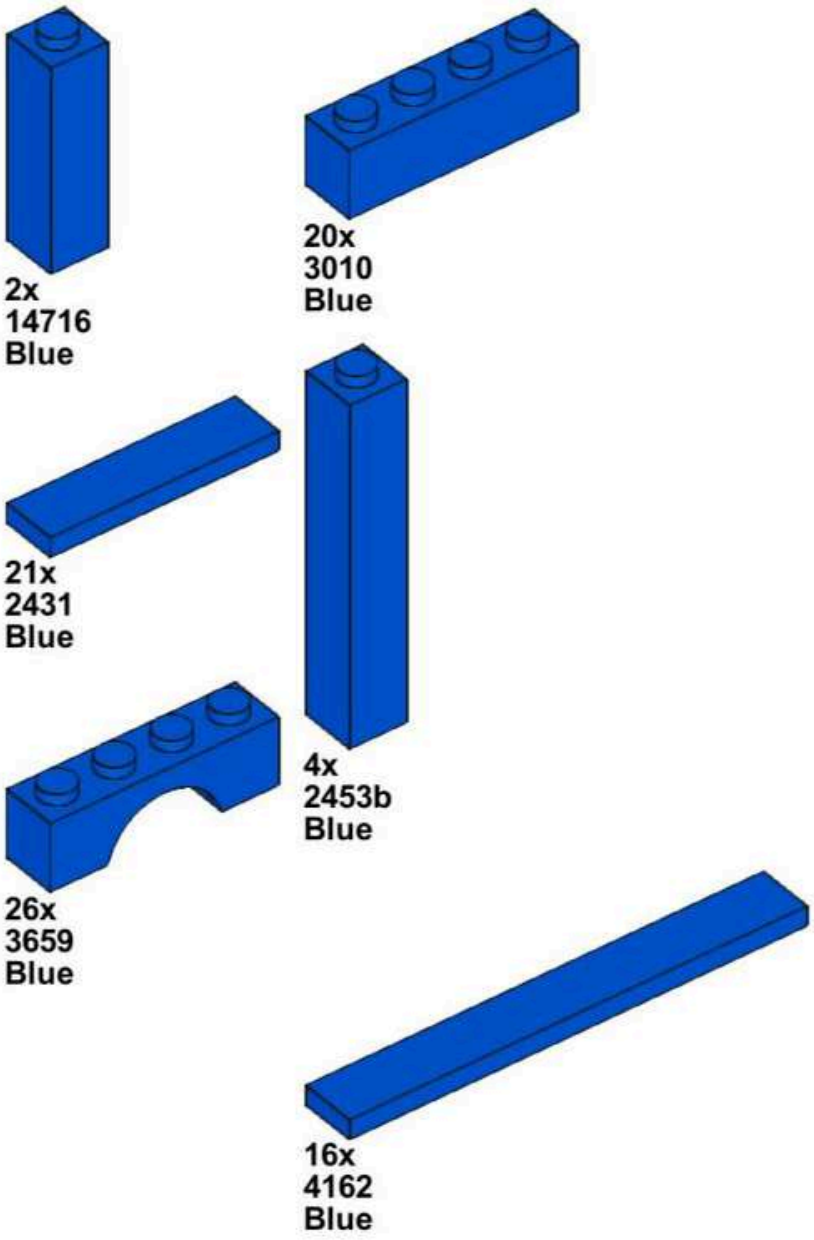
108x
3005
Blue

14x
3069
Blue



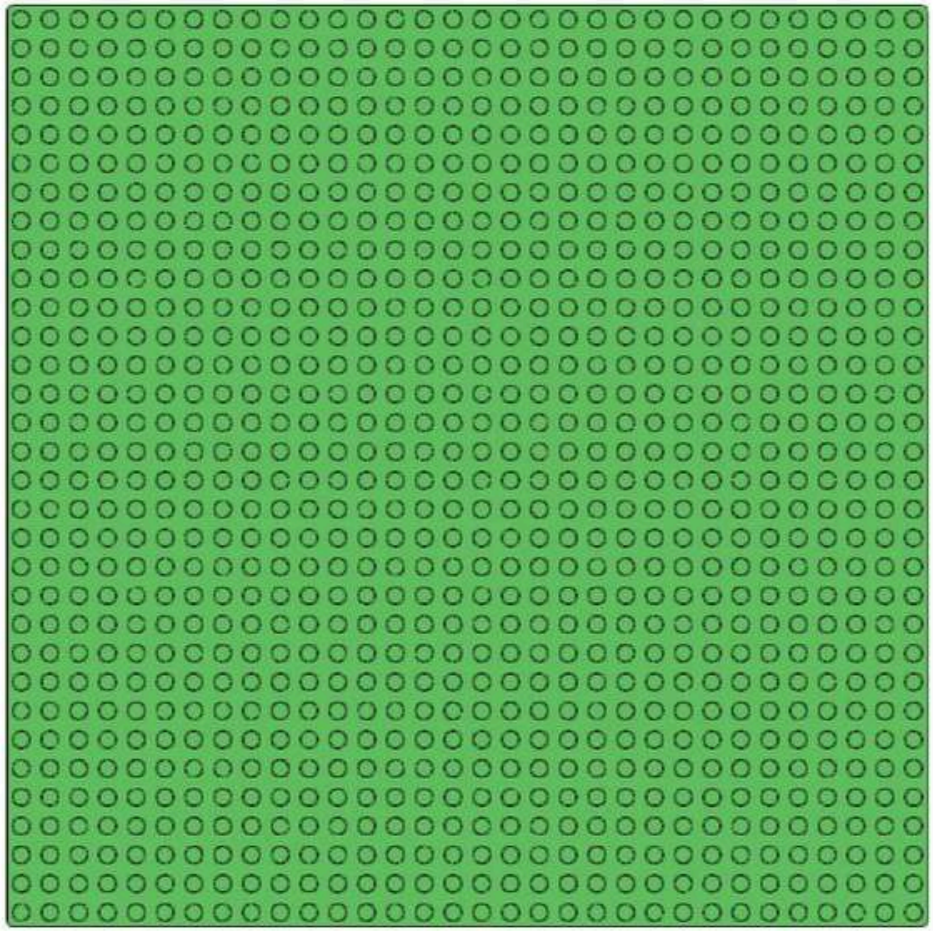
2x
3004
Blue

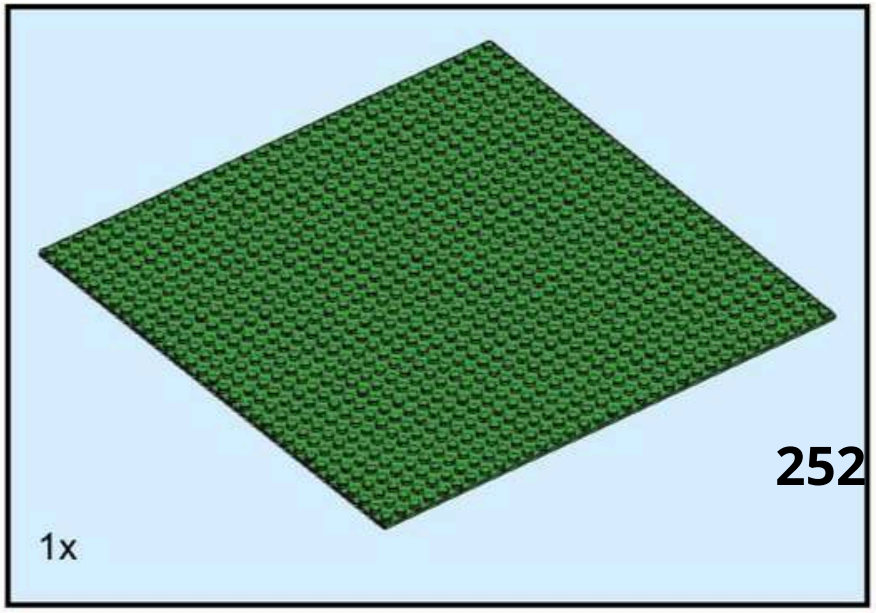
20x
63864
Blue


2x
14716
Blue
20x
3010
Blue
21x
2431
Blue
4x
2453b
Blue
26x
3659
Blue
16x
4162
Blue

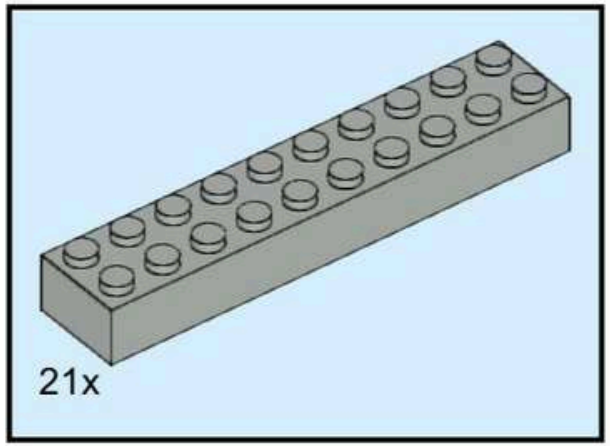
¿CÓMO SE MONTA LA TORRE?

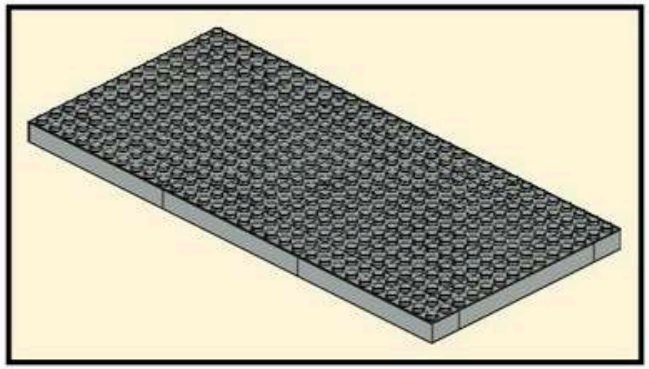
220

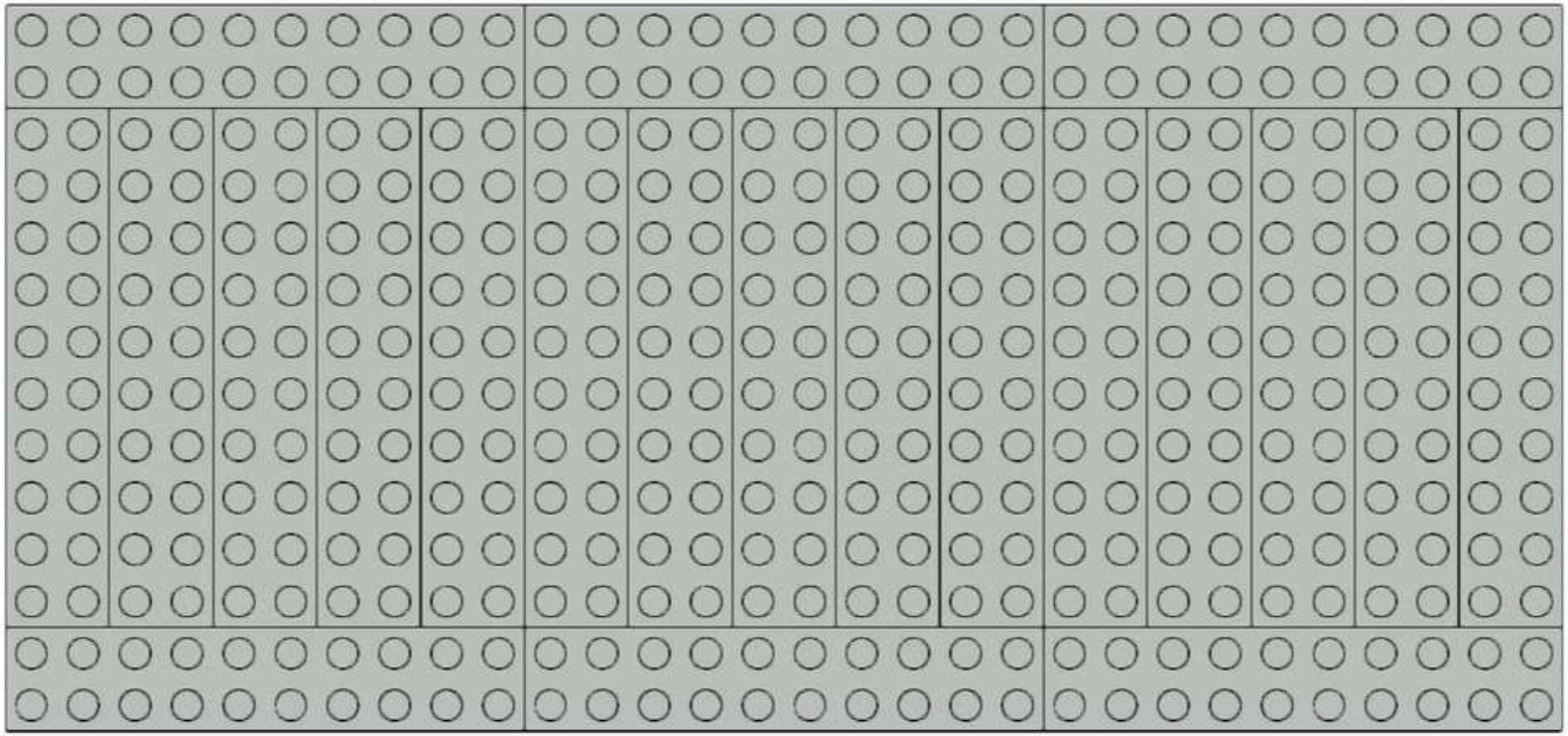




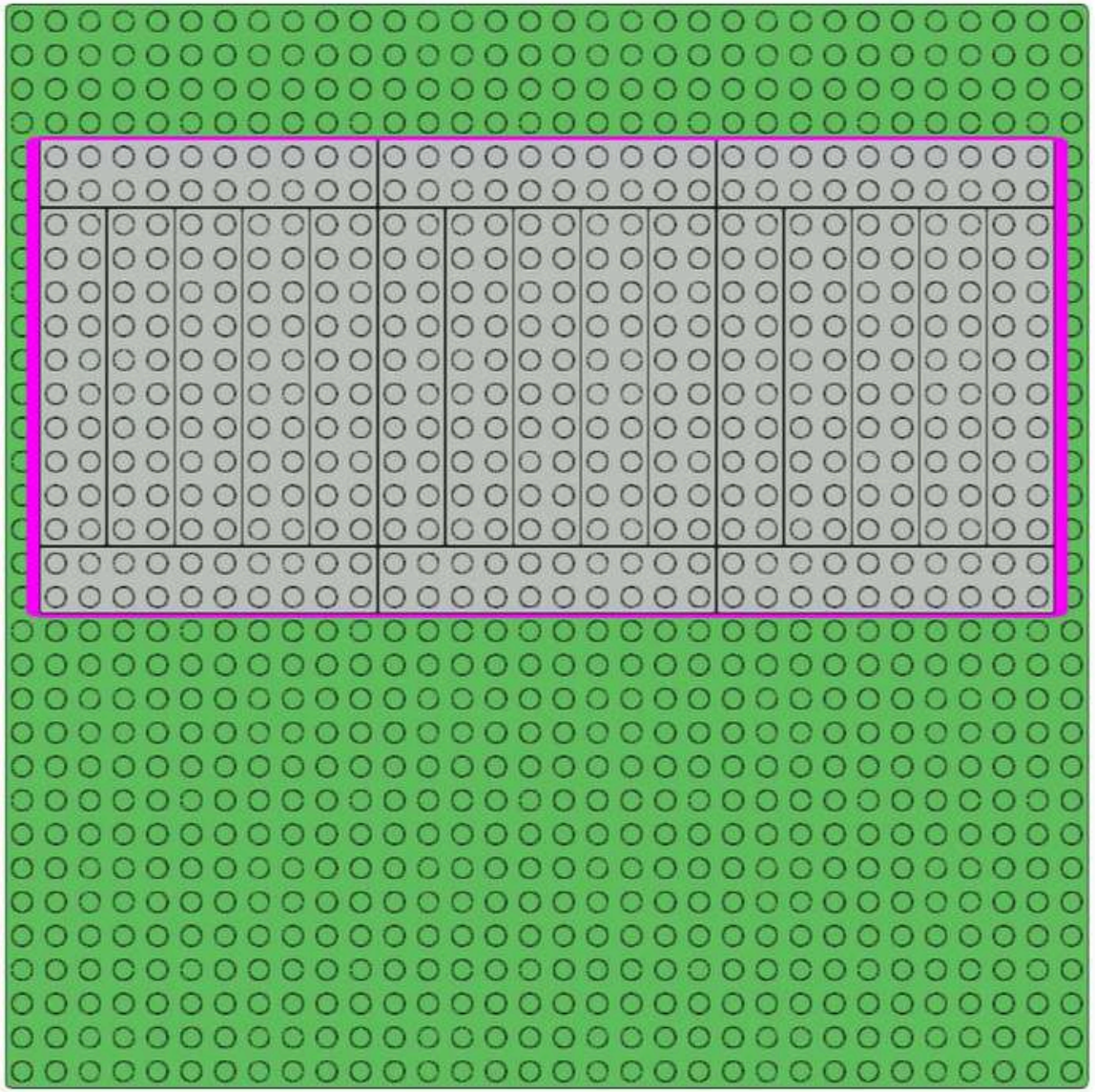
221





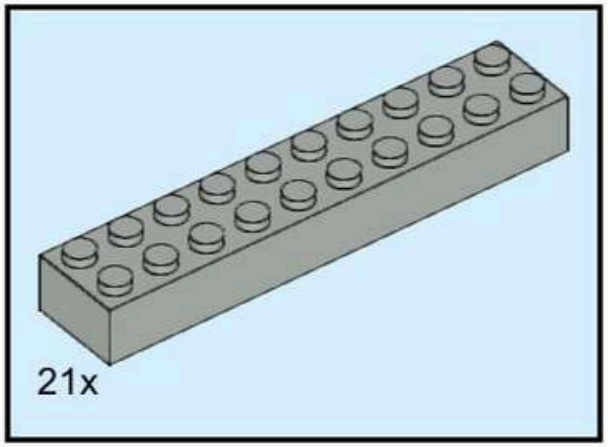


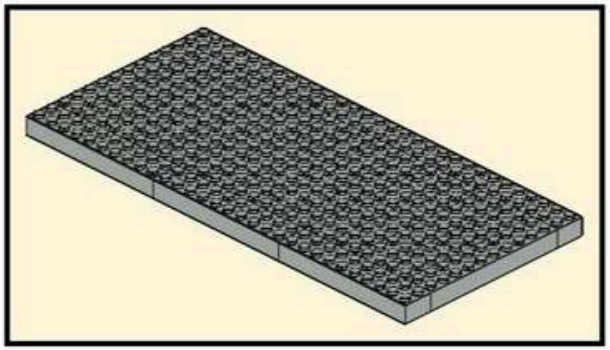
222

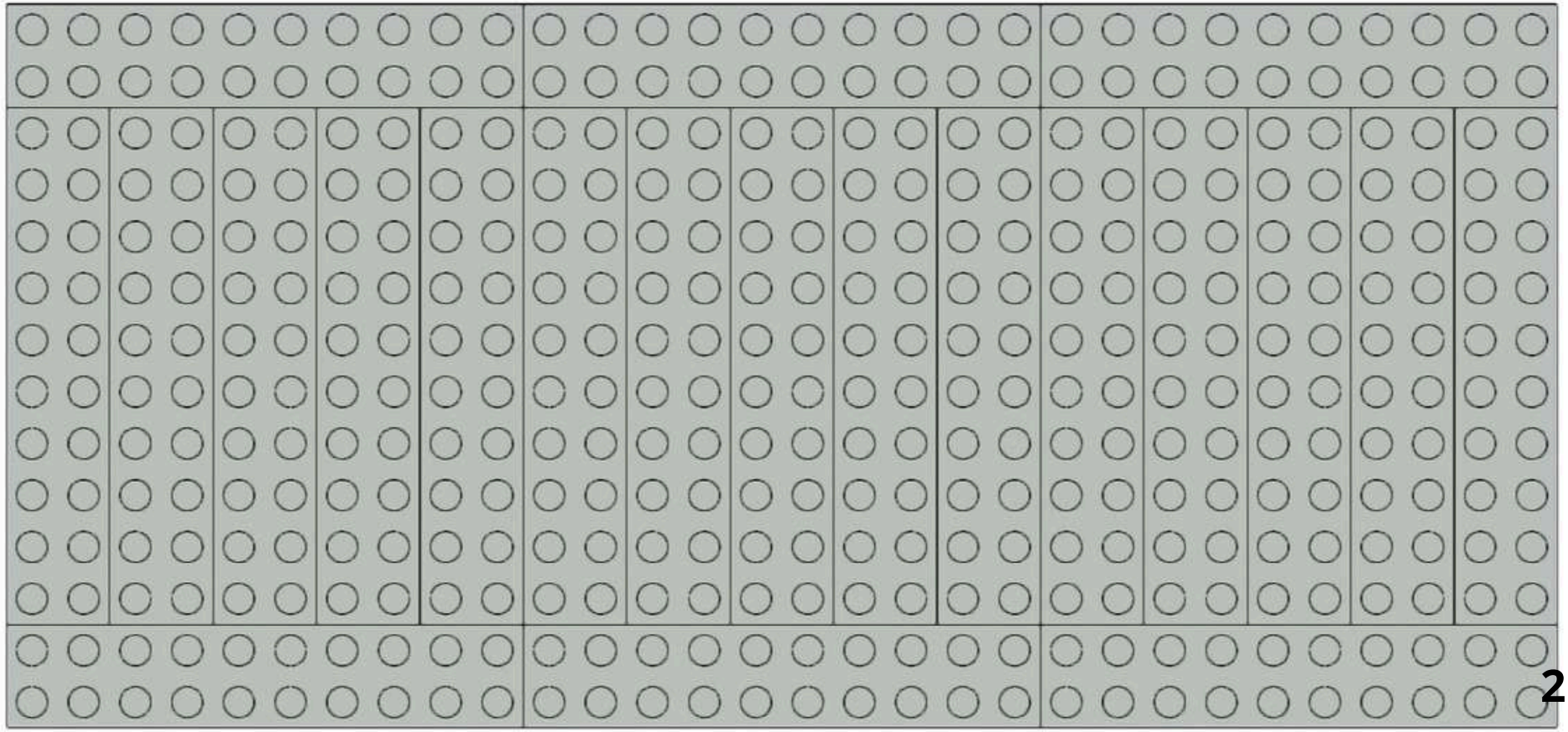


254

223

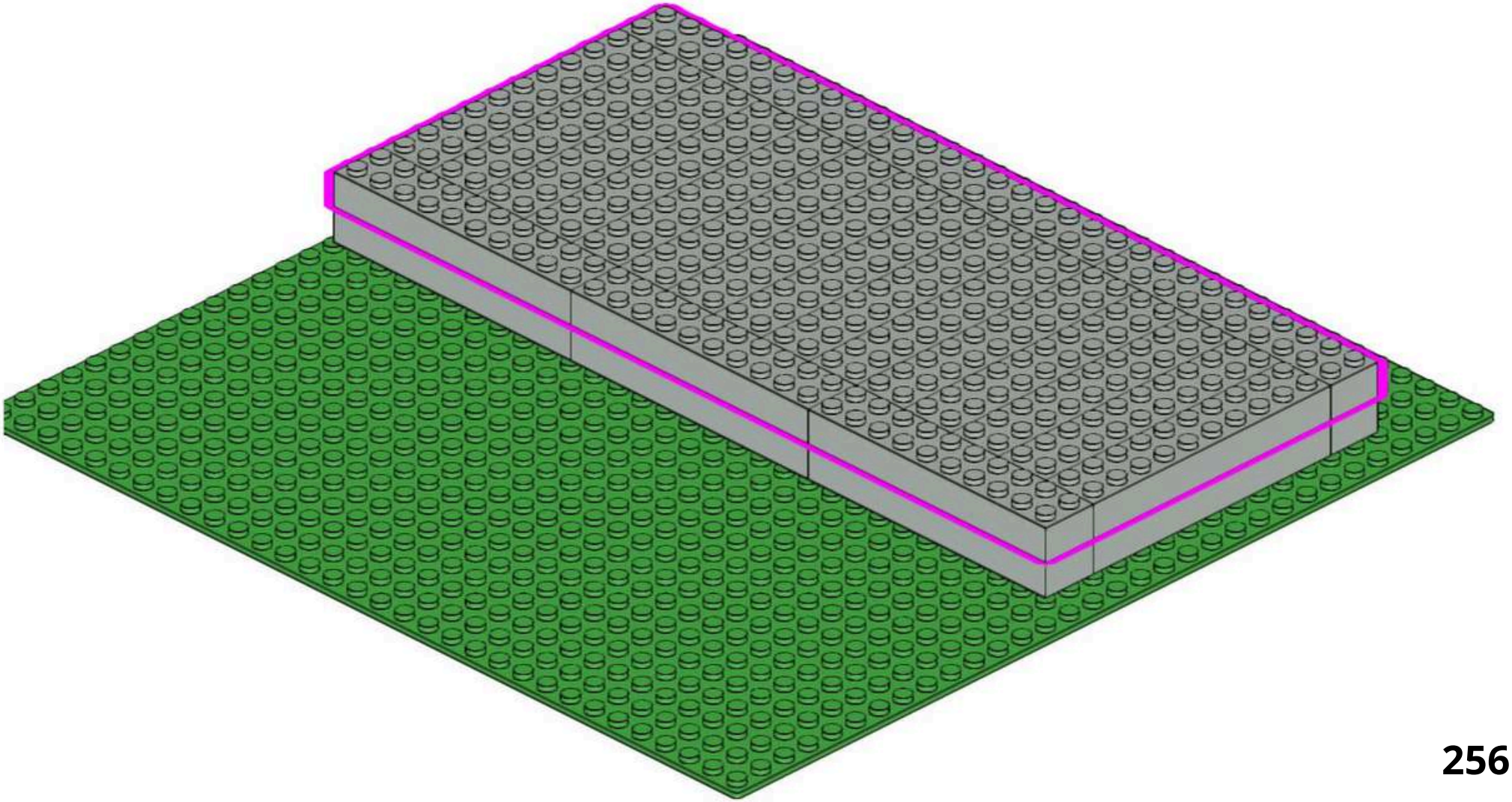






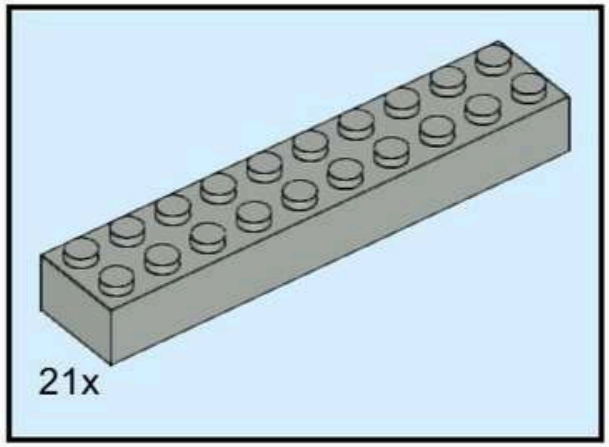
255

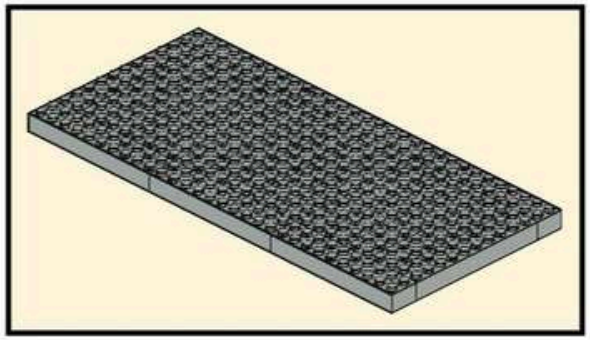
224

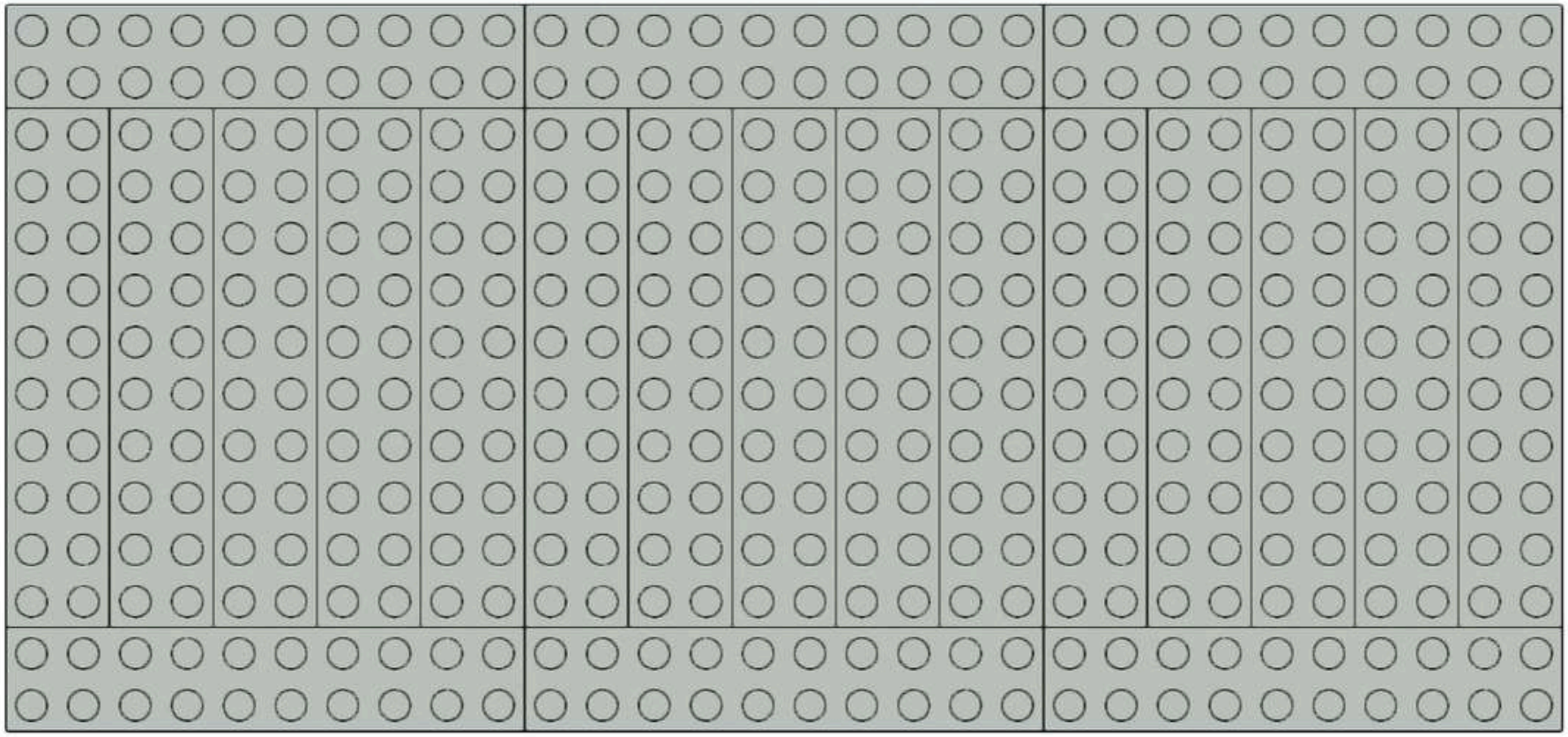


256

225

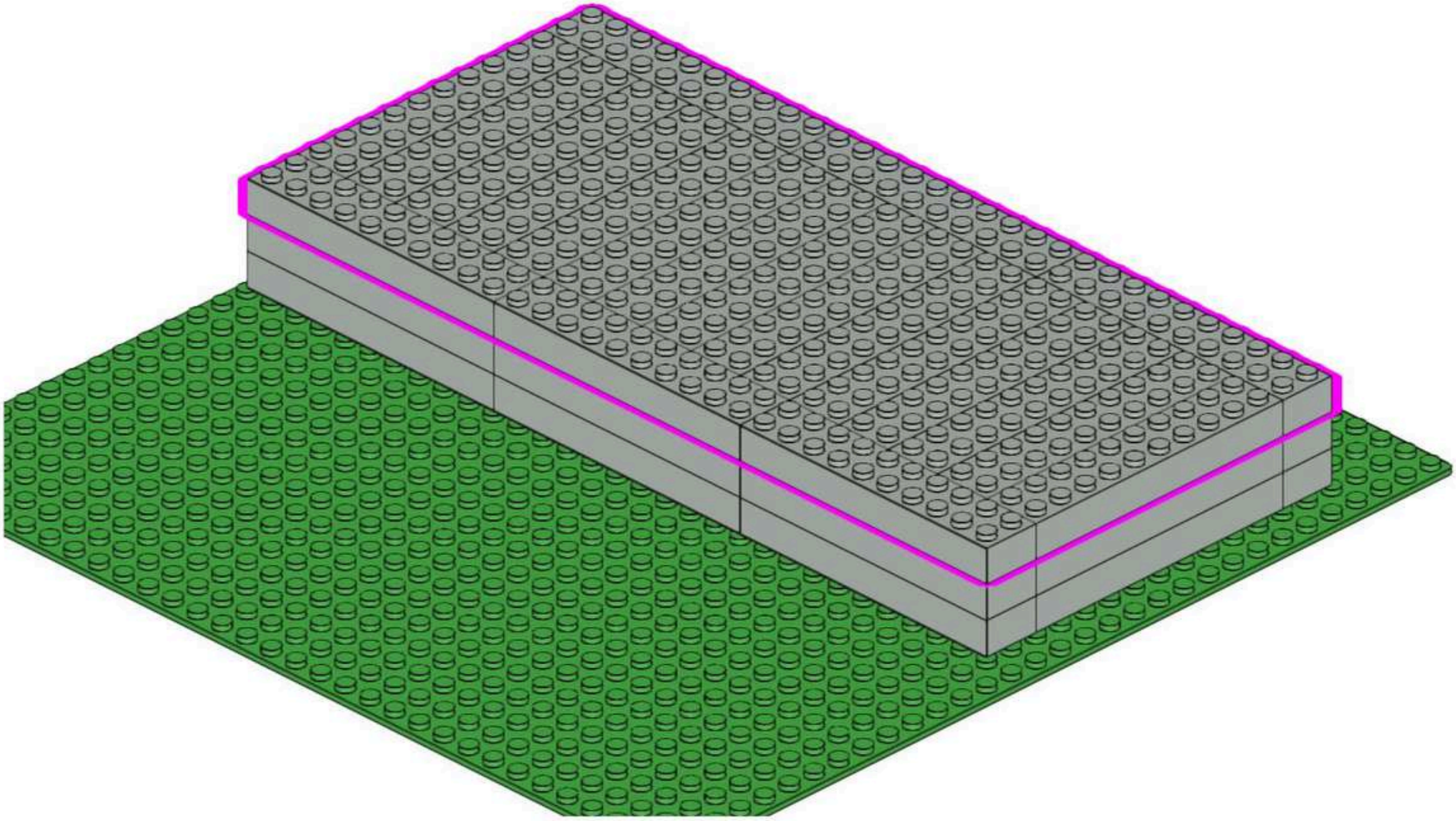






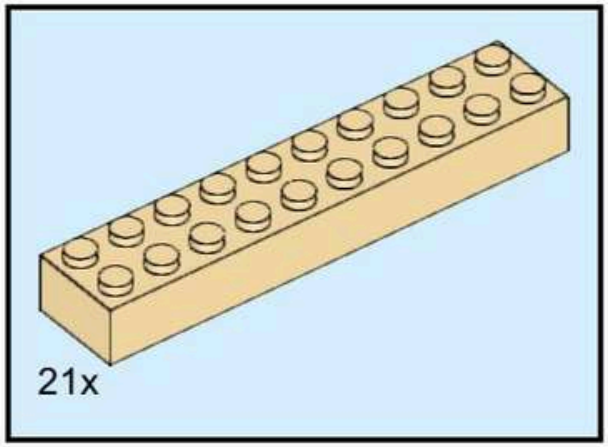
257

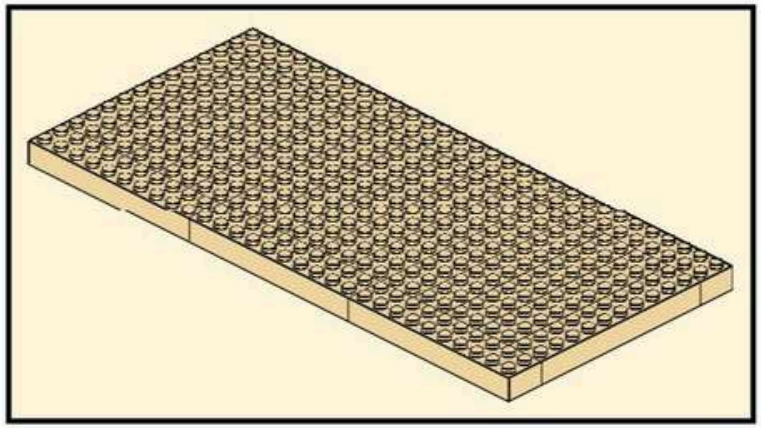
226

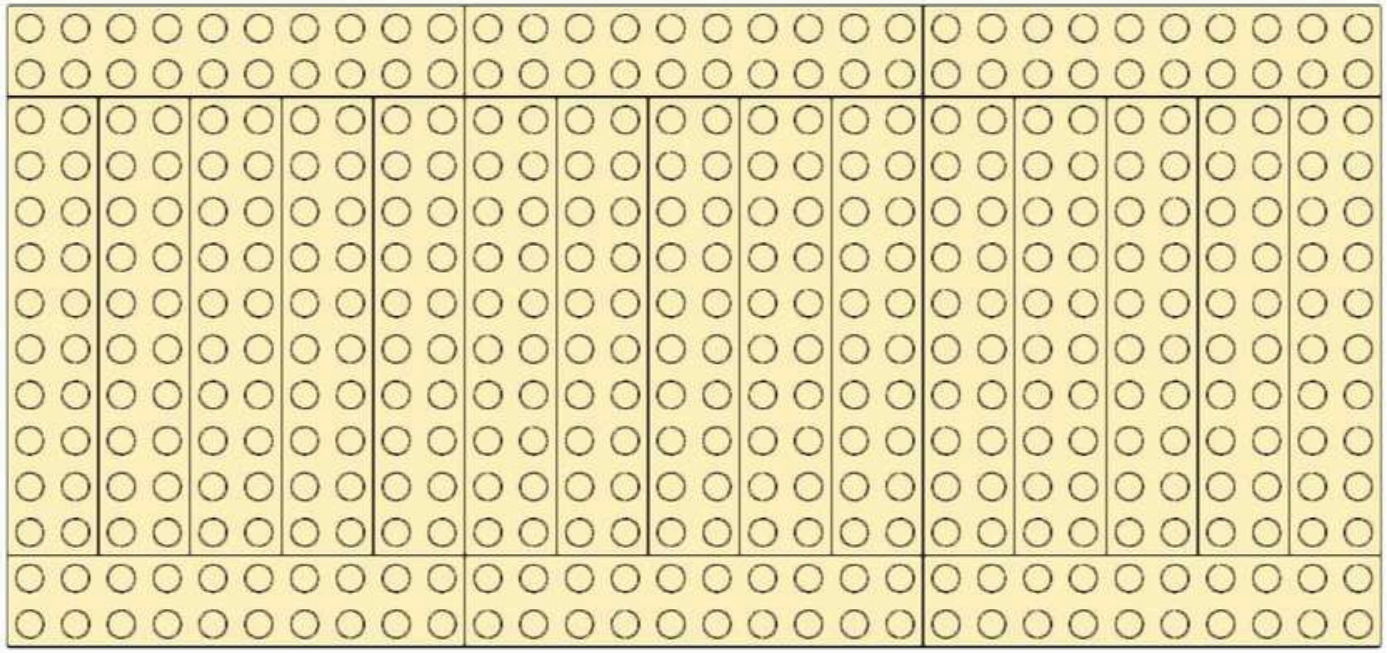


258

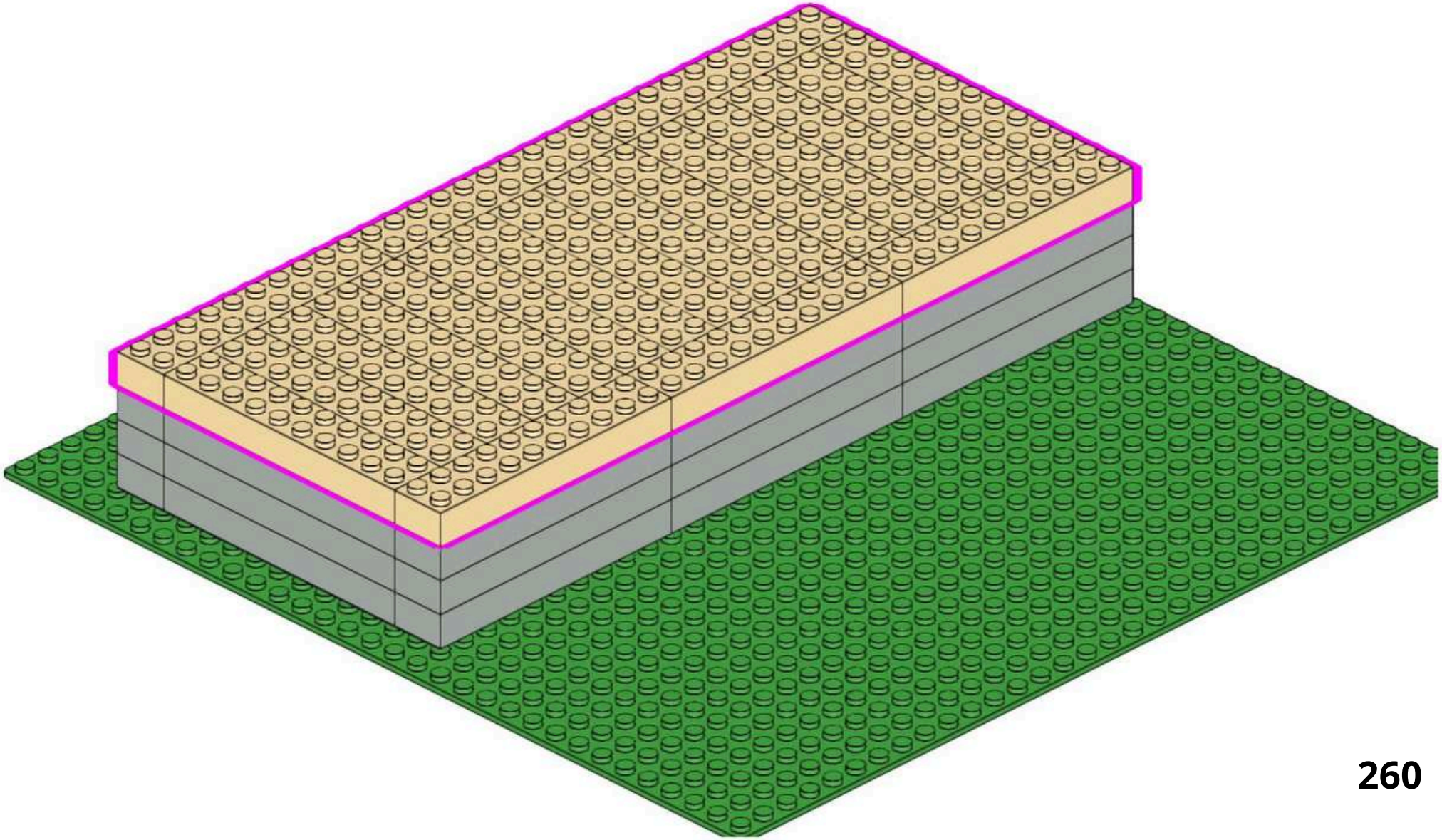
227





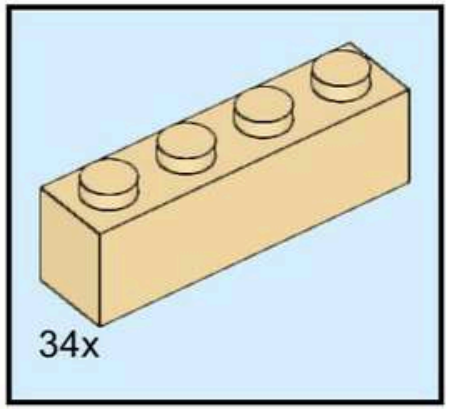


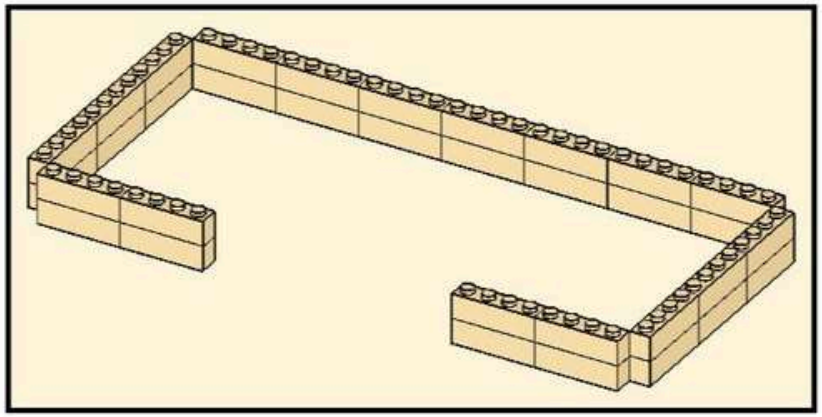
228

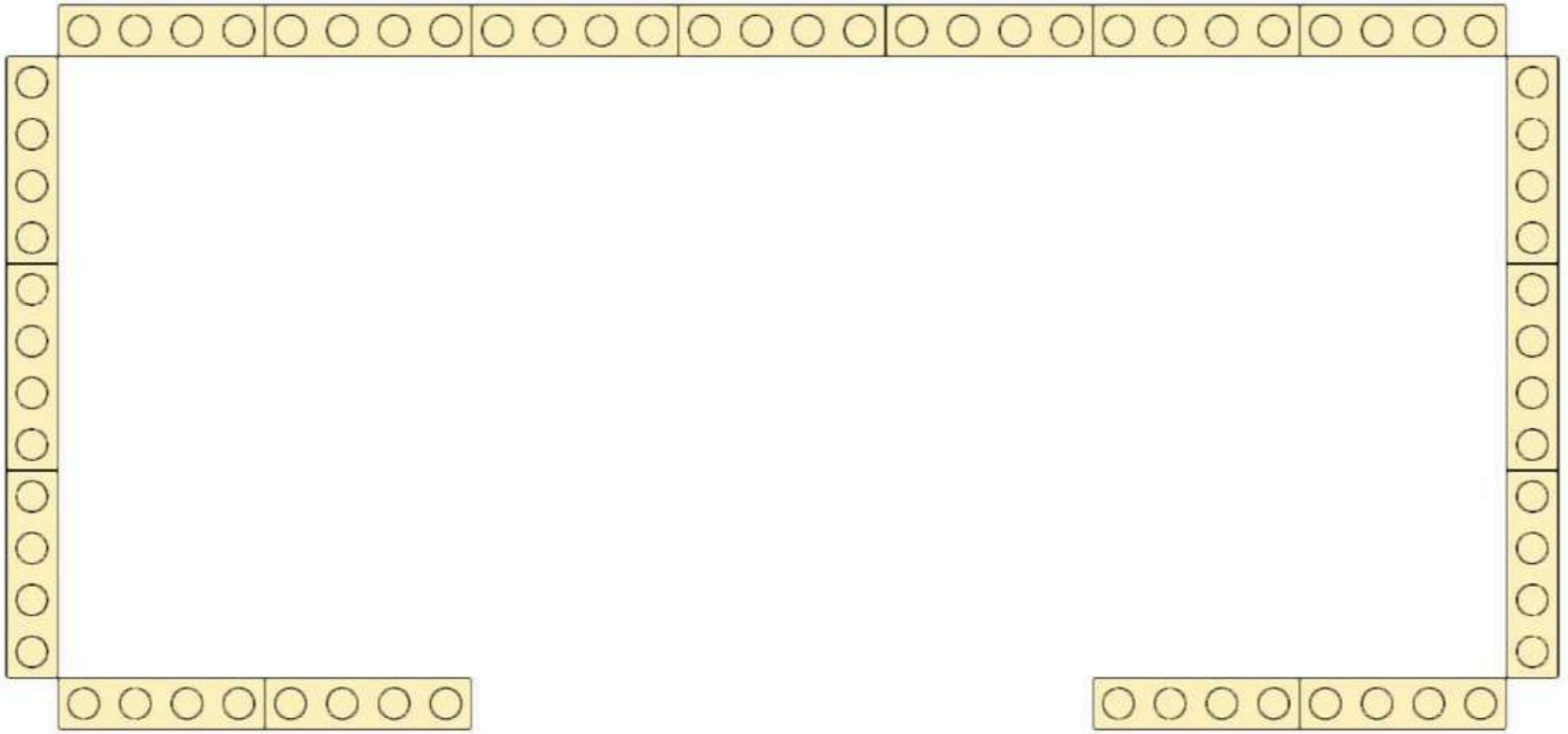


260

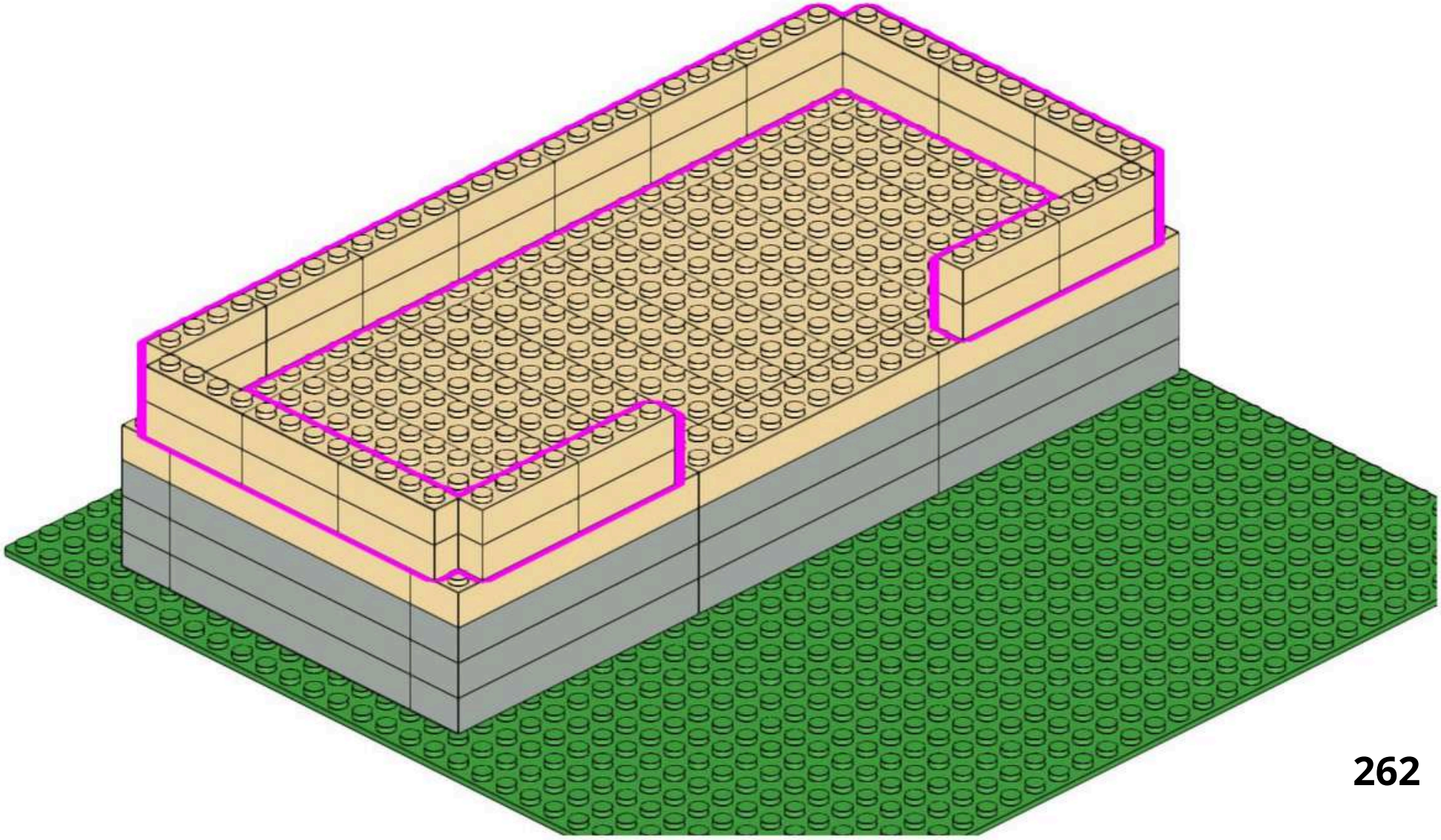
229





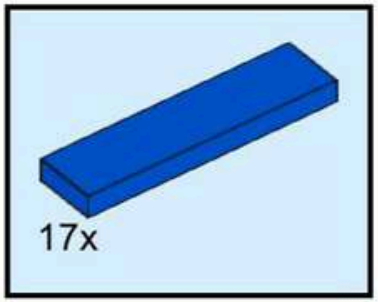


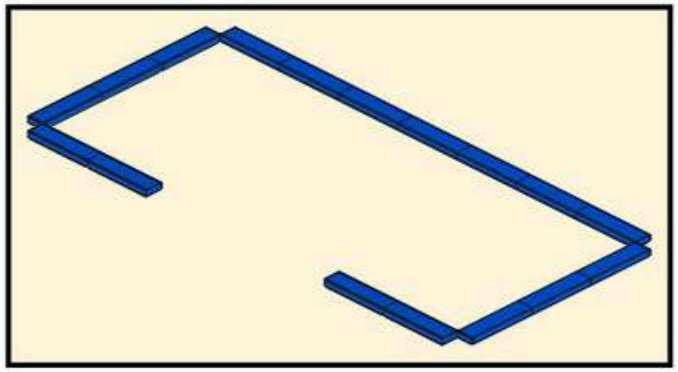
230

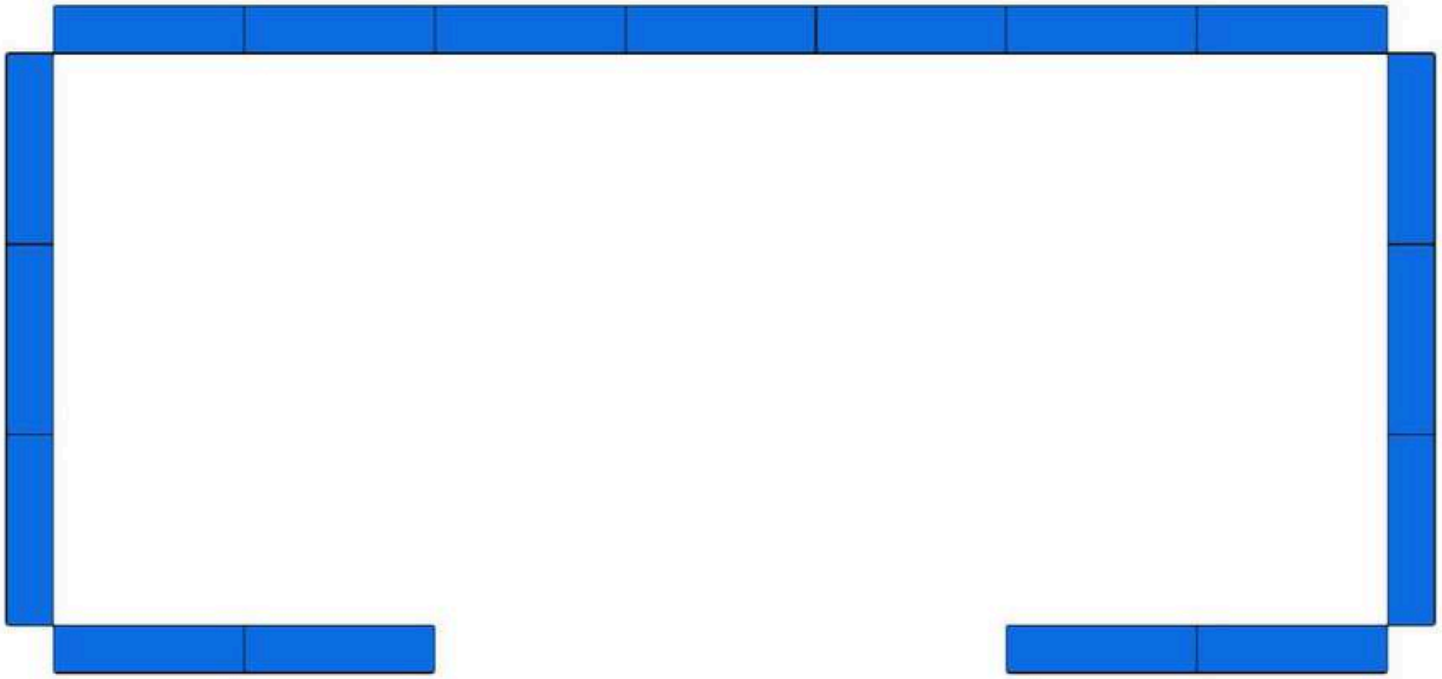


262

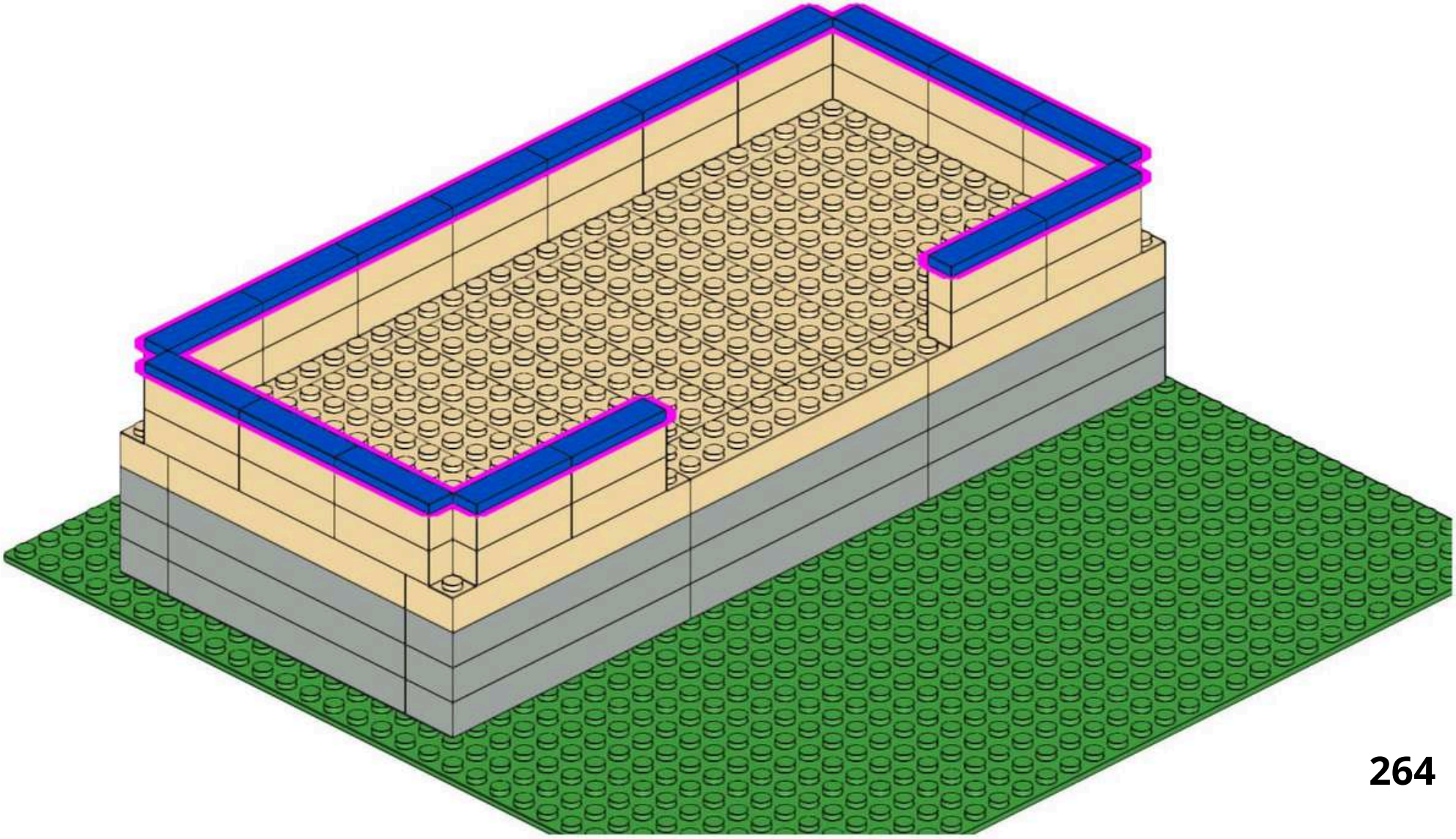
231





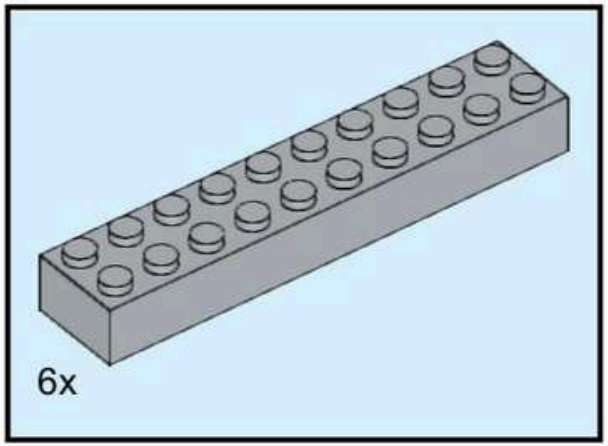


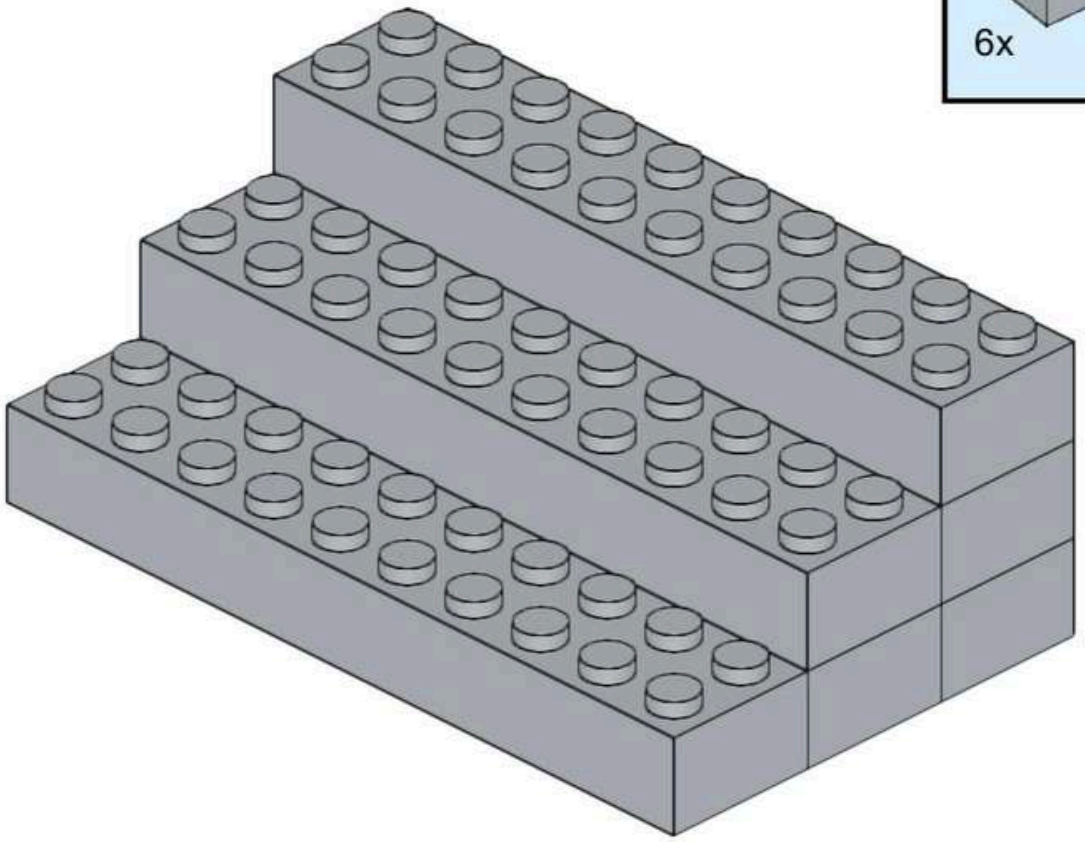
232

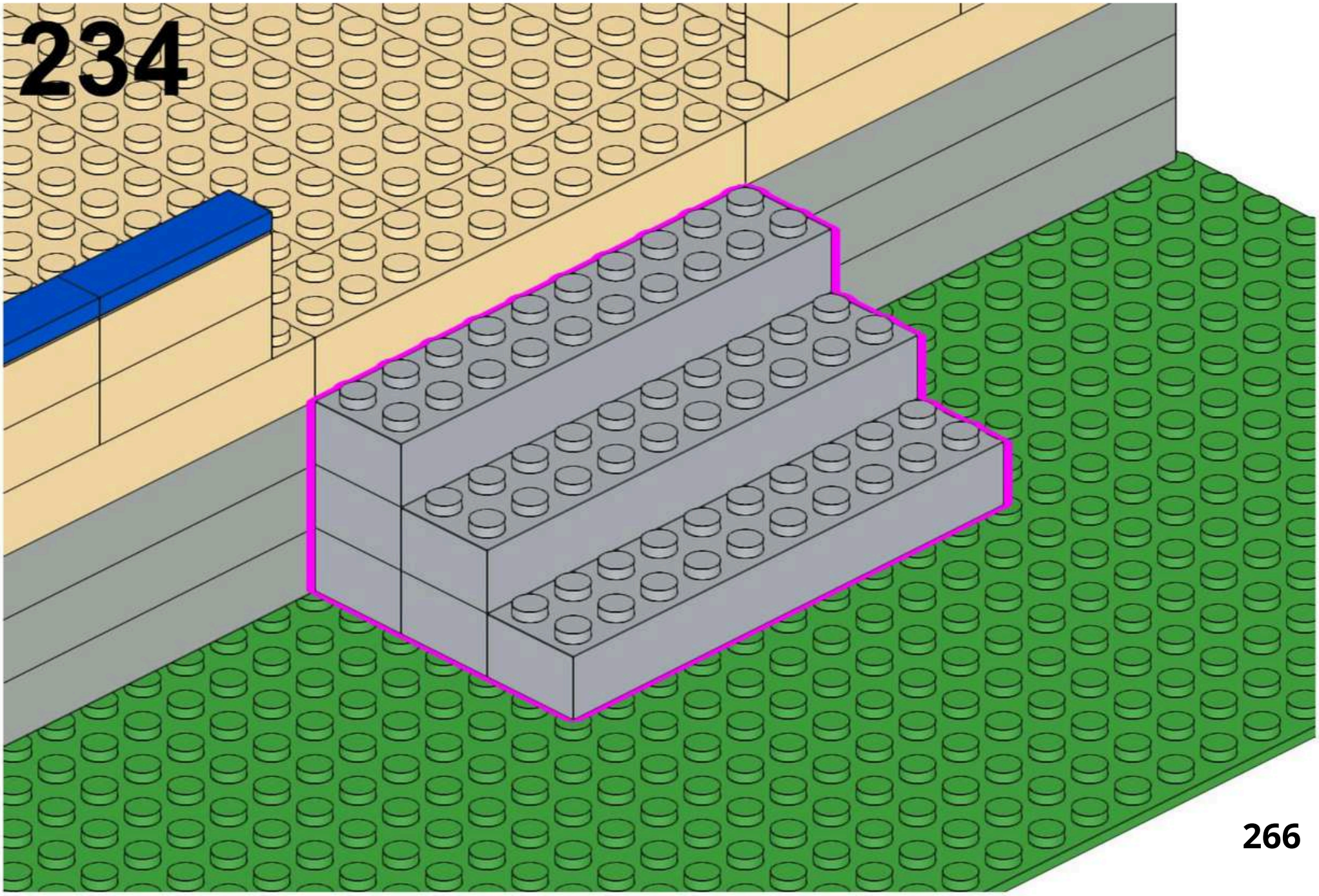


264

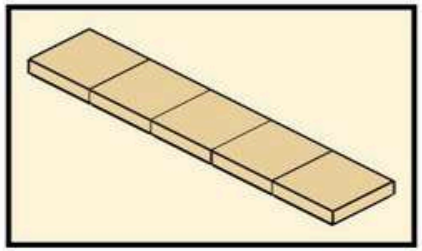
233



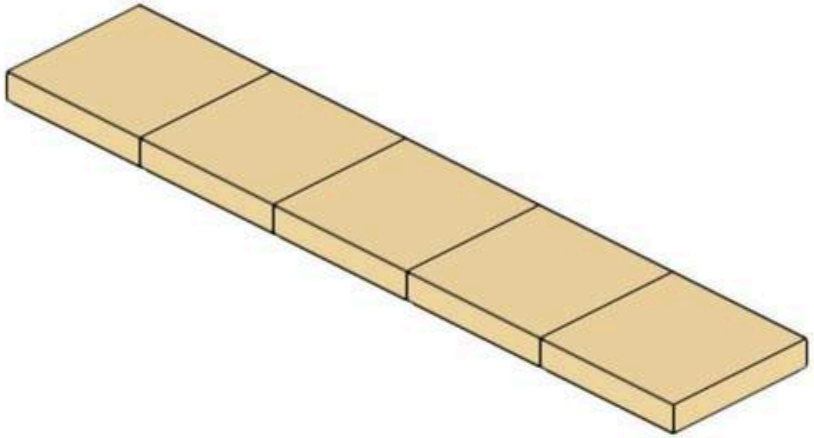


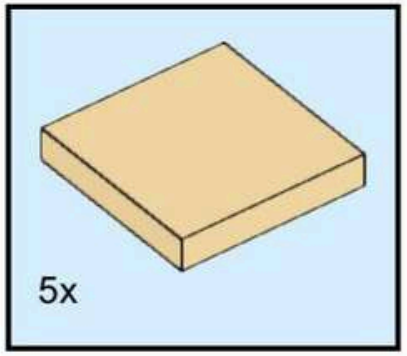

234
266

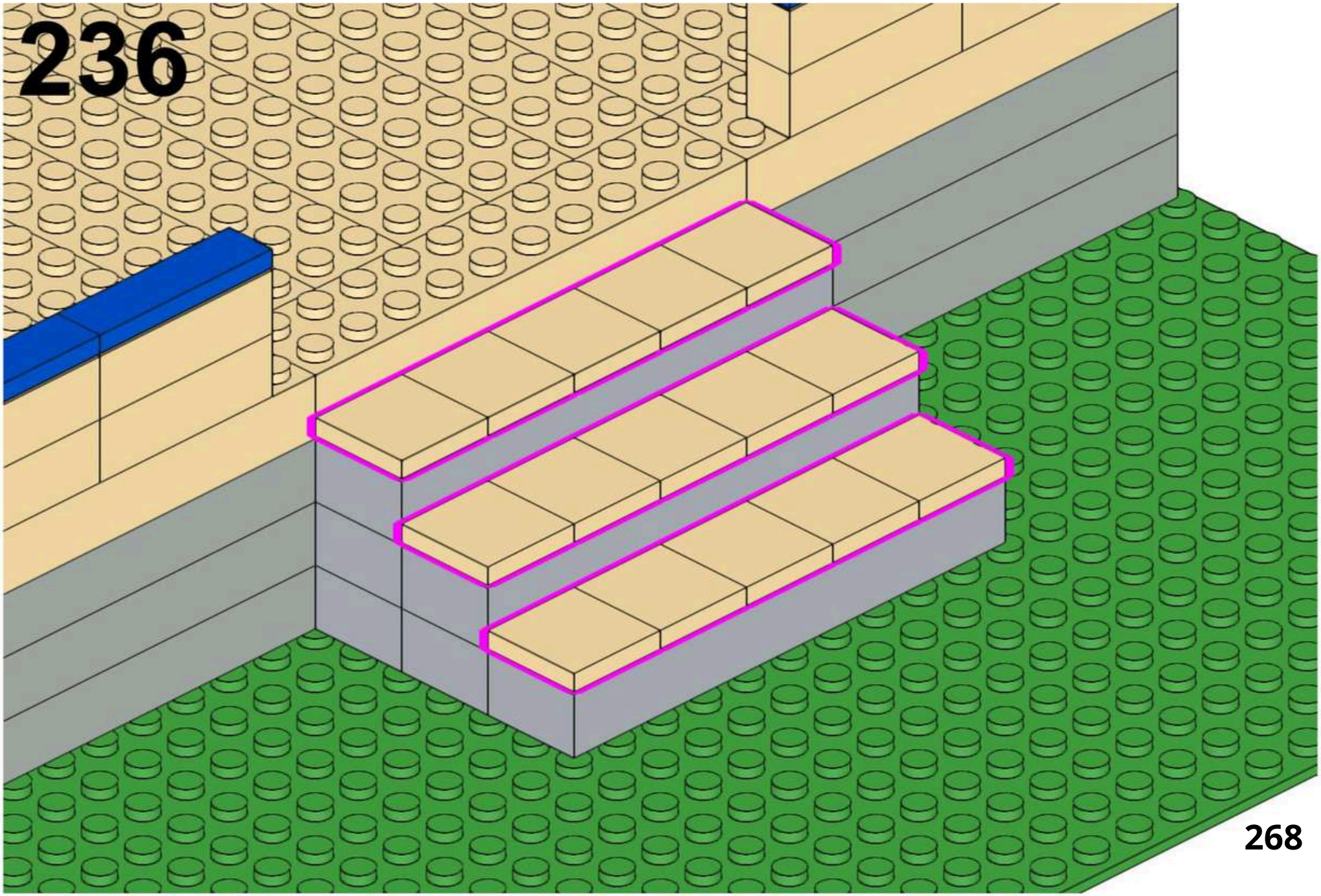
235



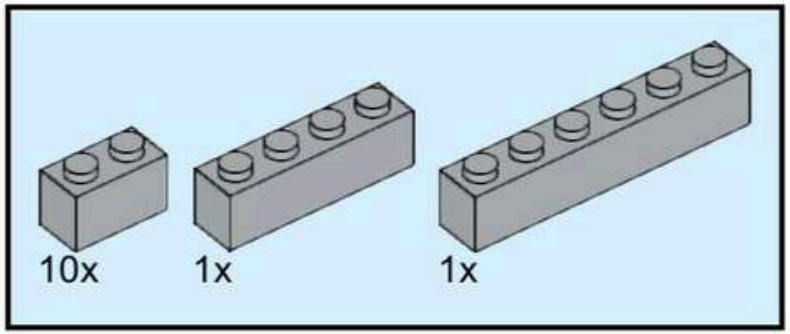
3x

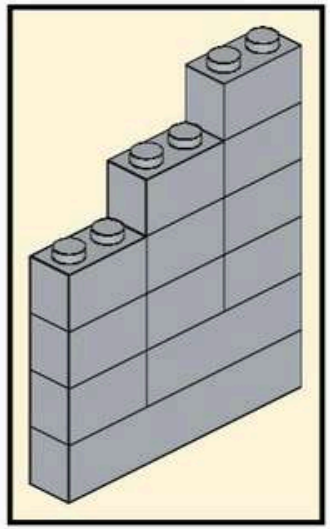




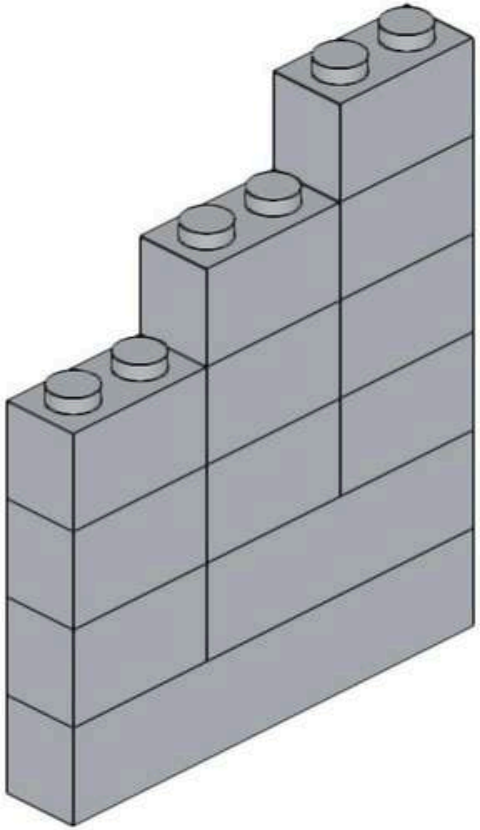

236
268

237

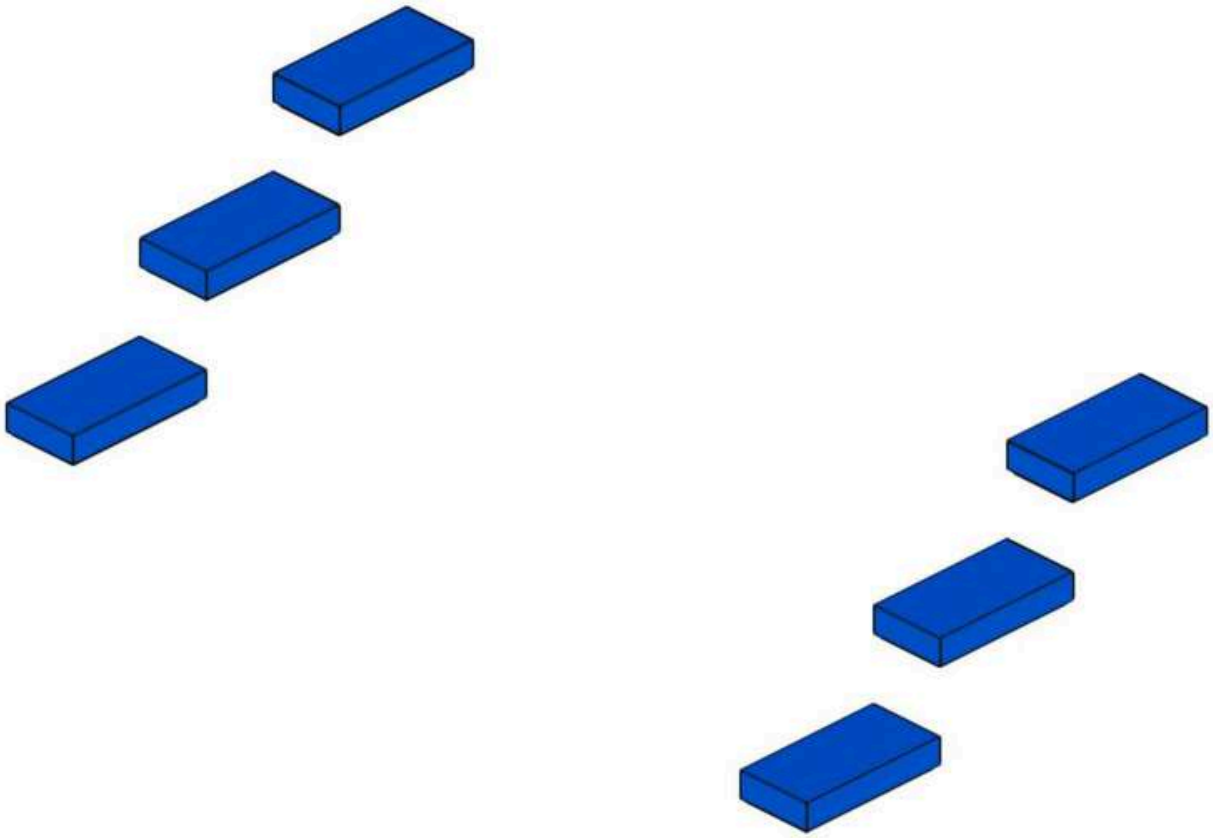


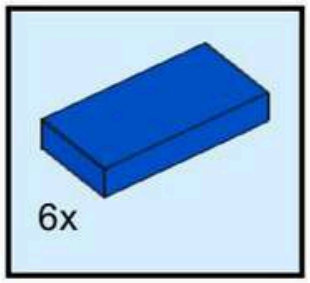


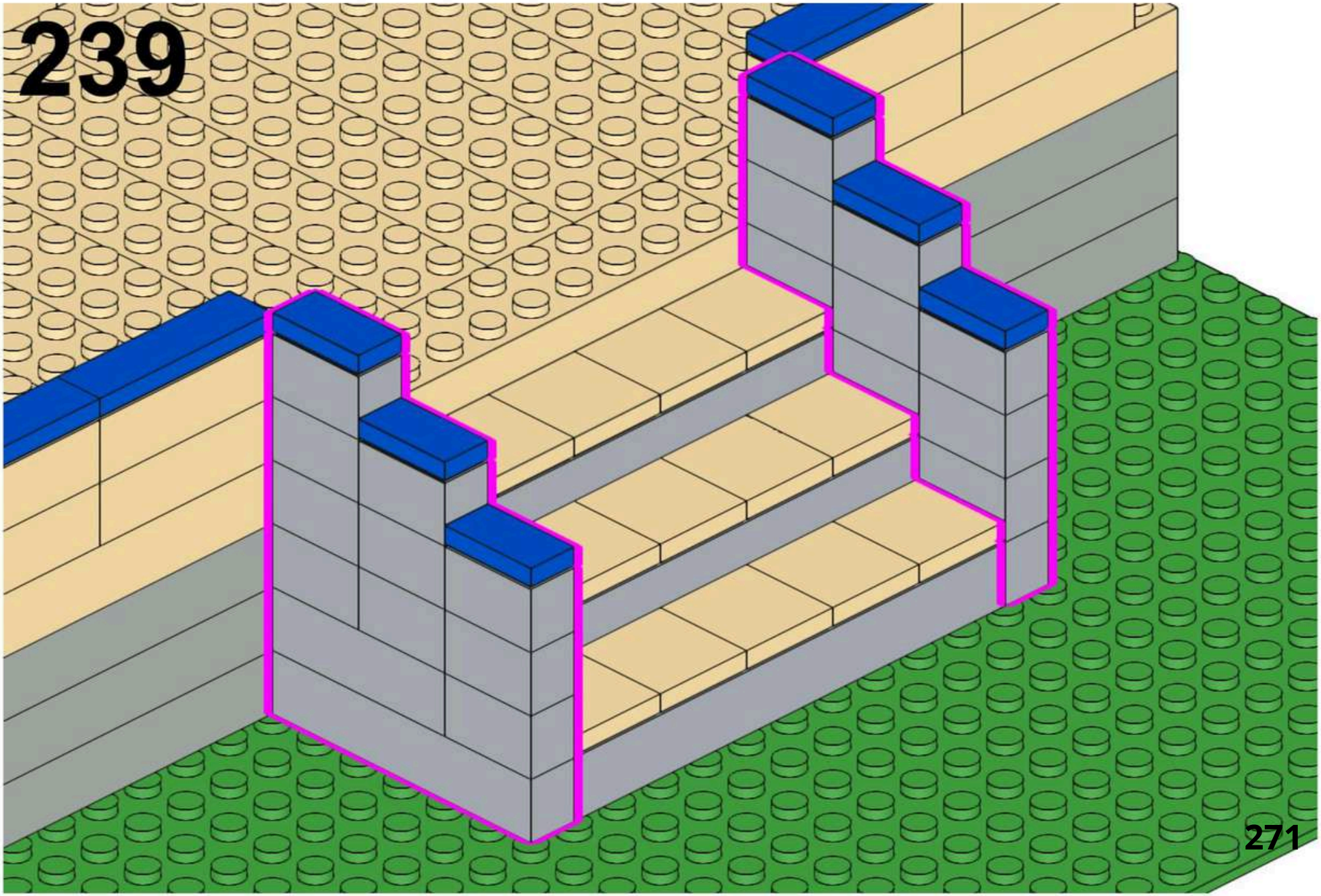
2x

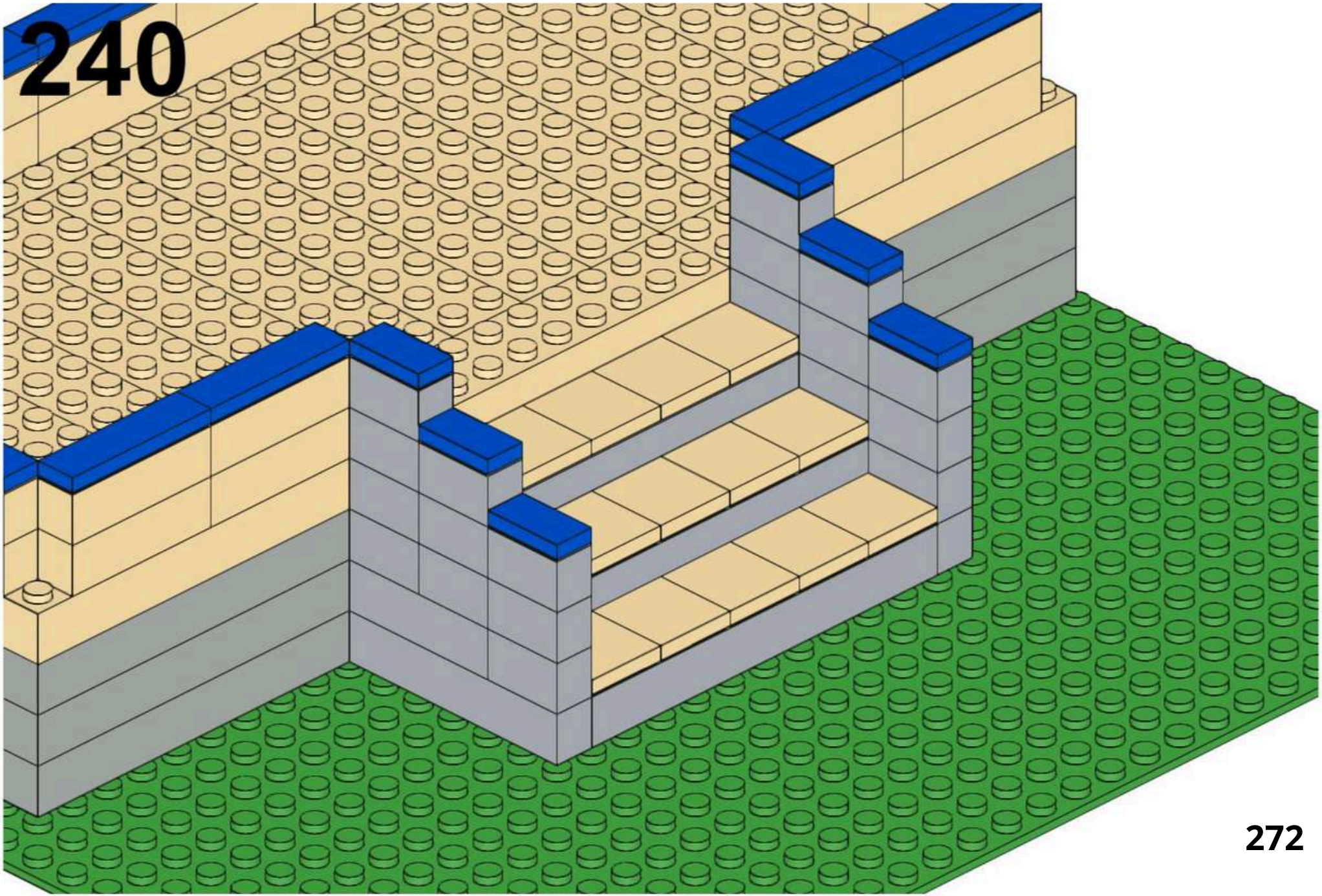


238

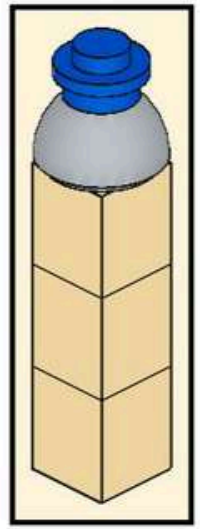




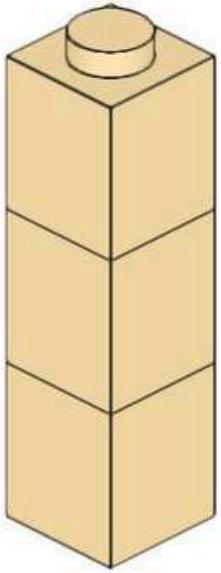

239

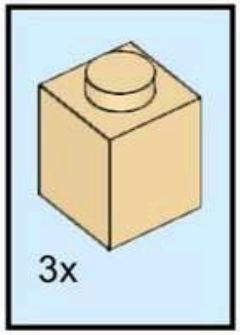

240

241

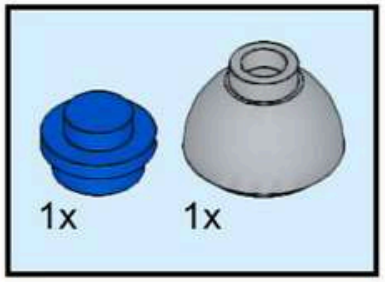


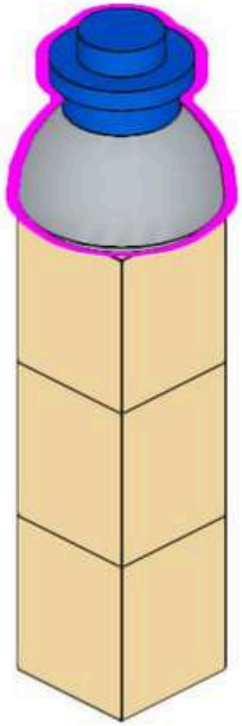
6x



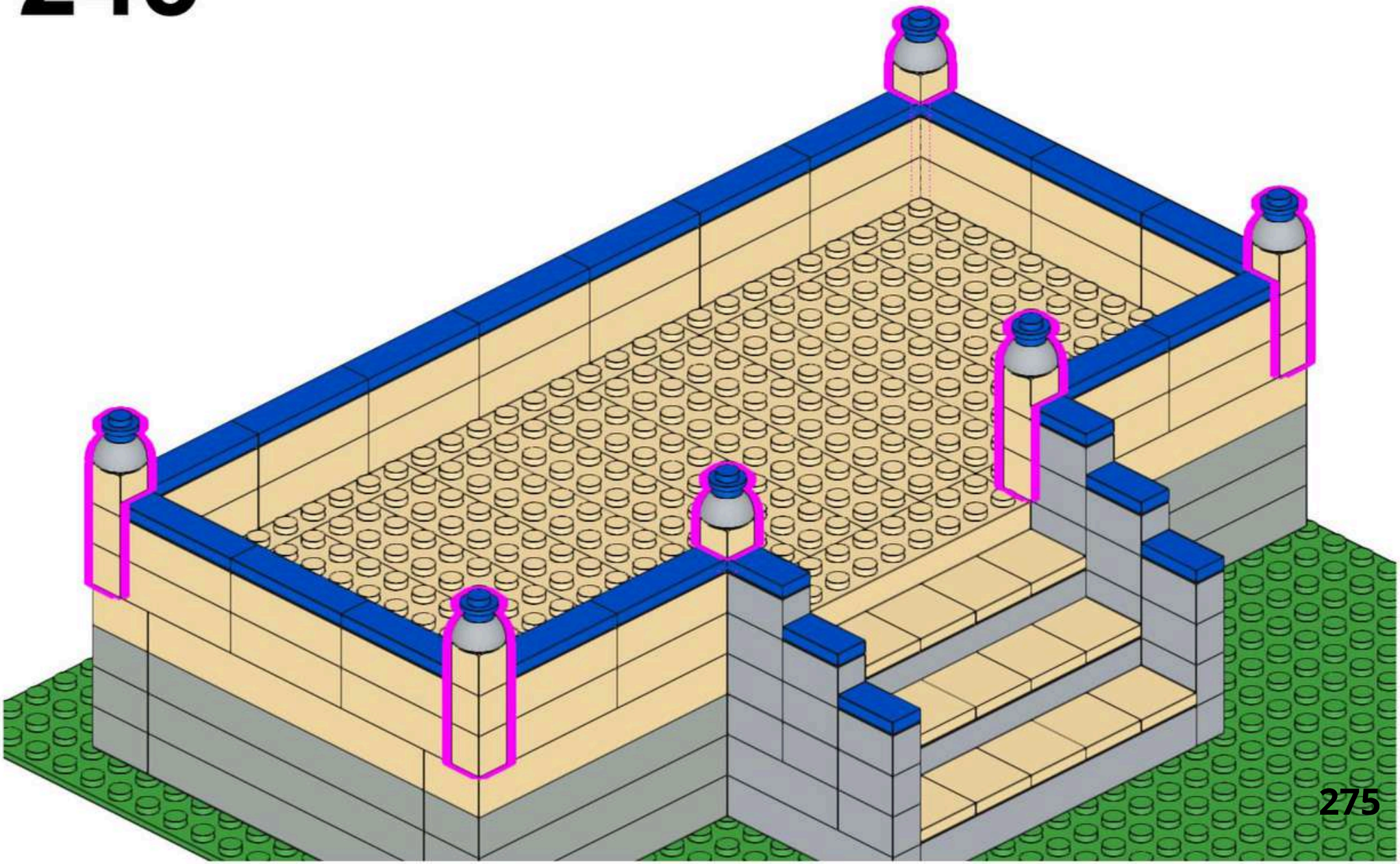


242

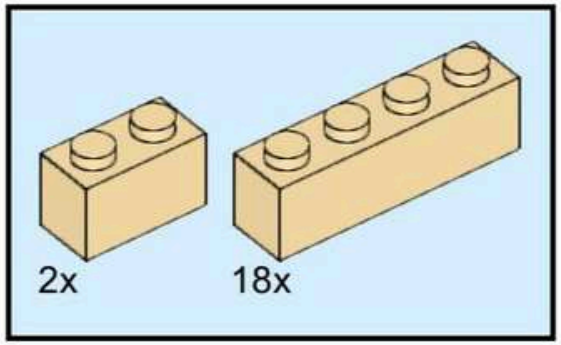


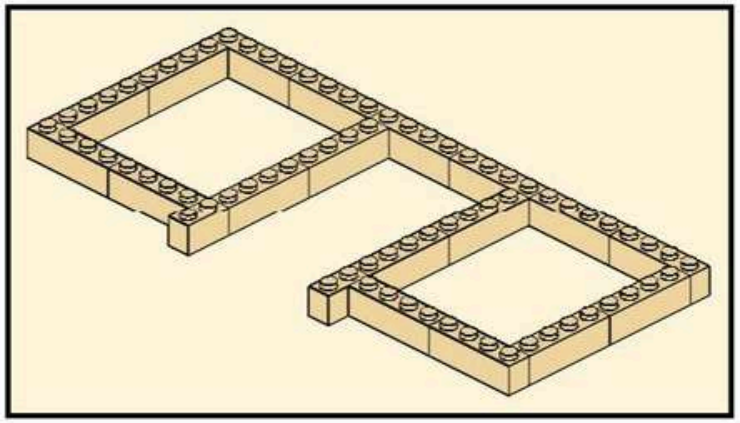


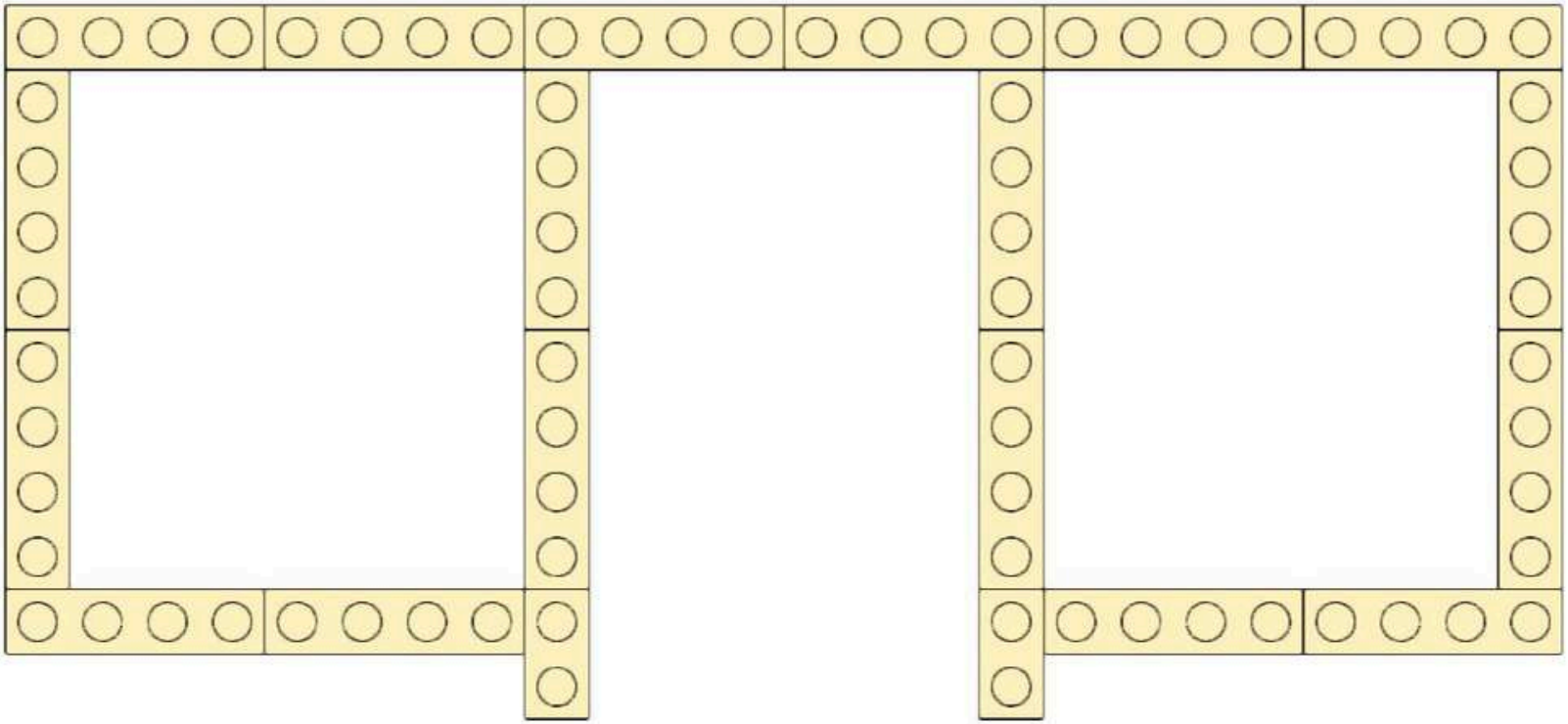
243



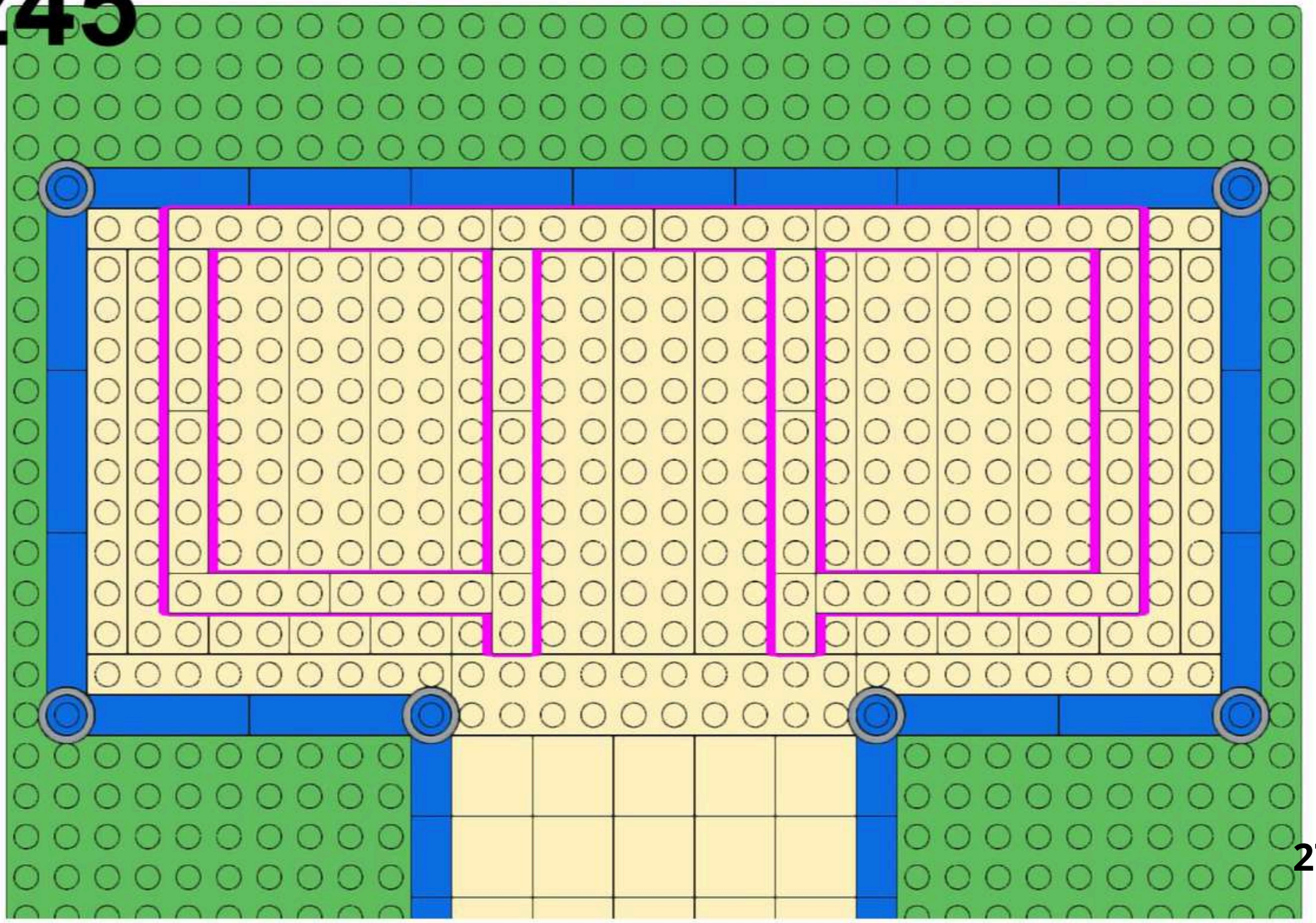
244





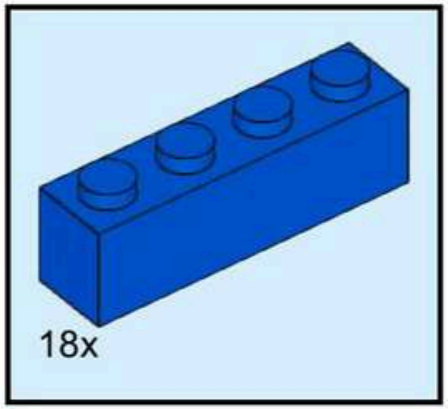


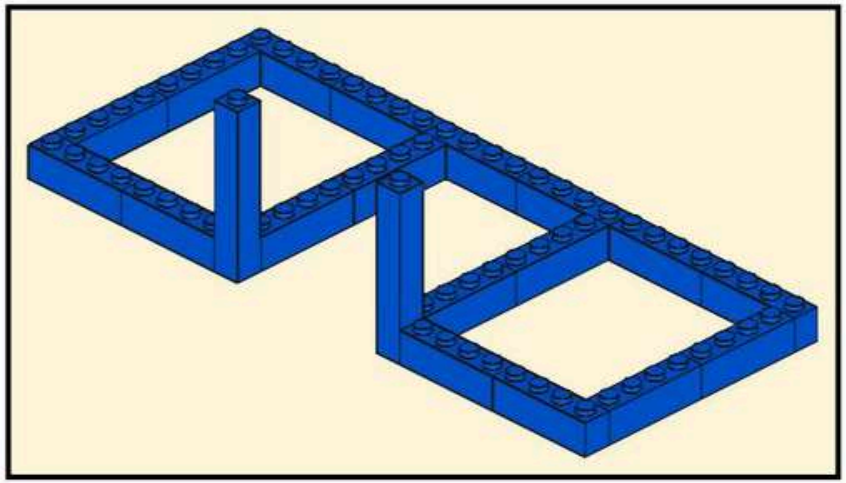
245

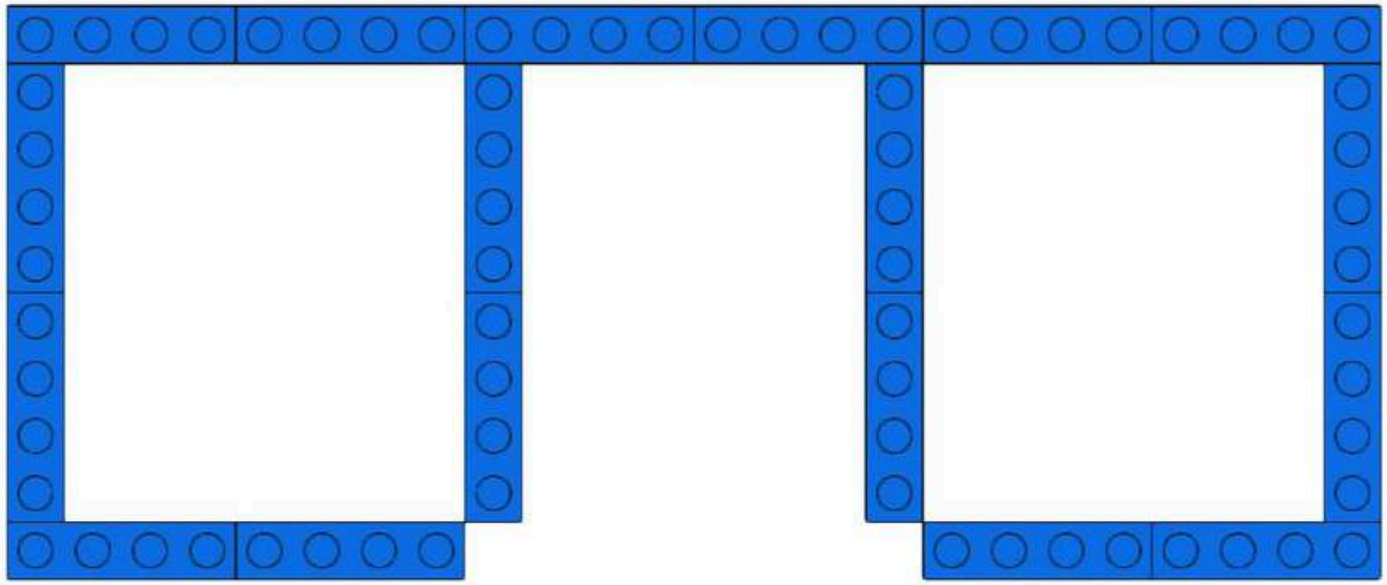


277

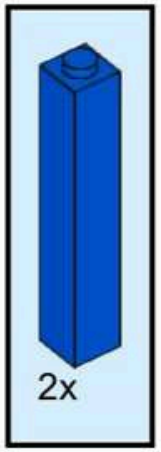
246

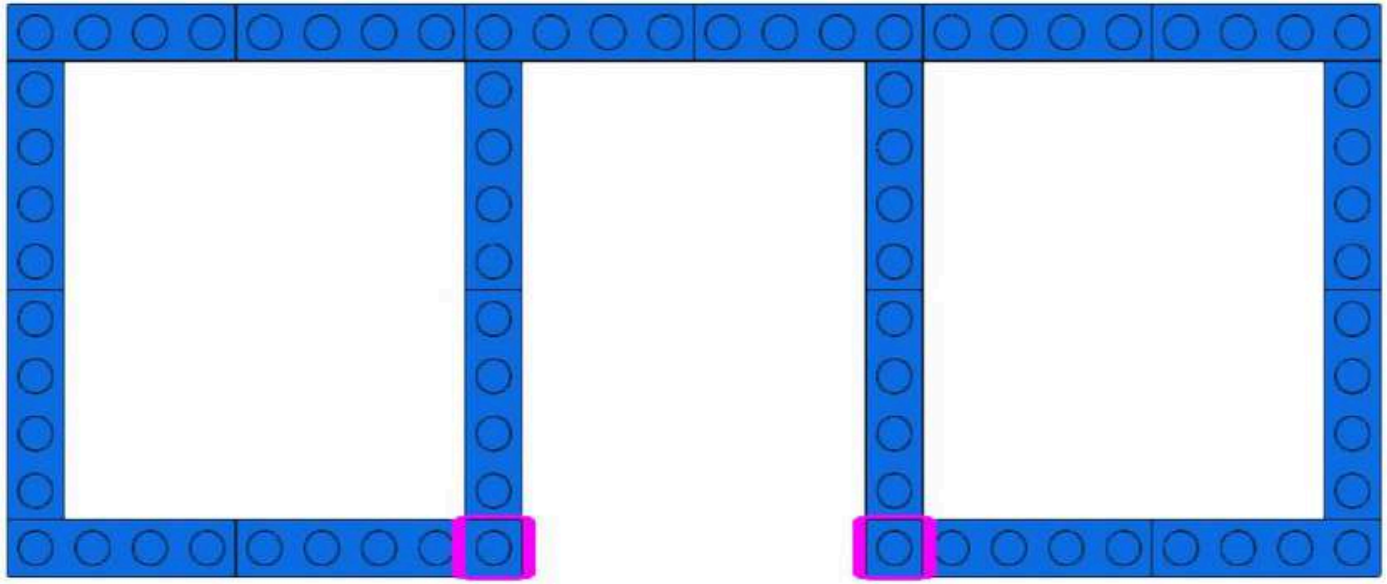




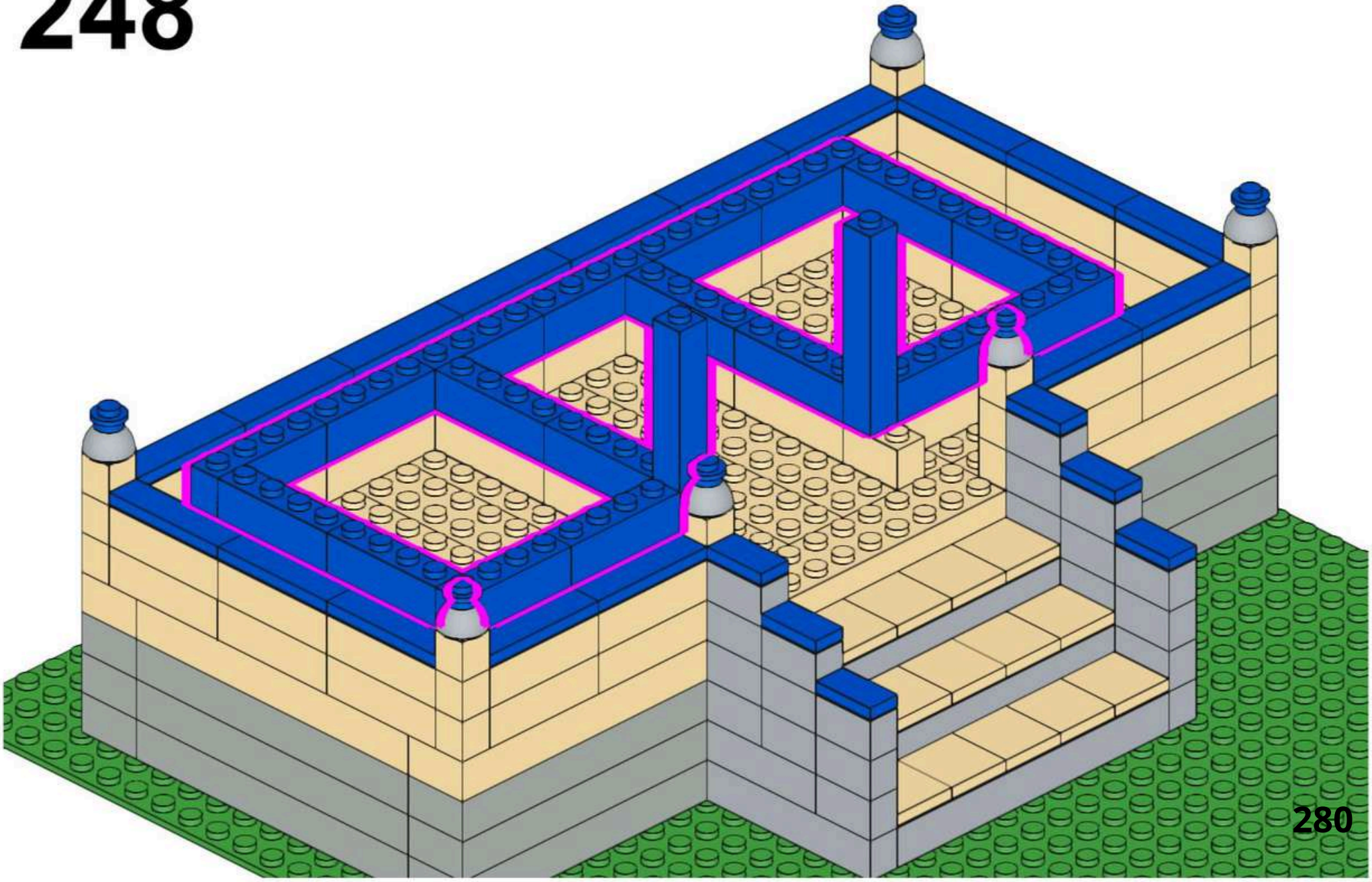


247

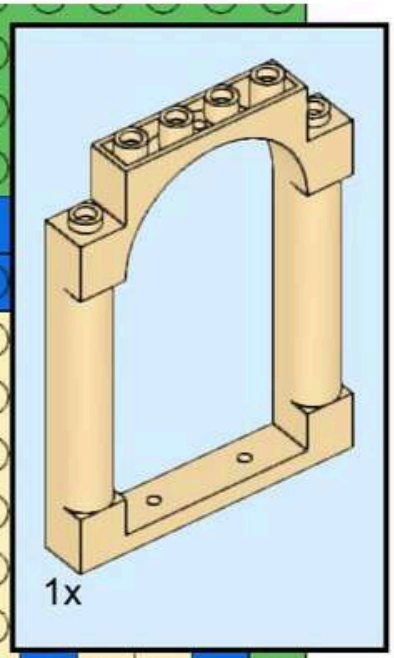




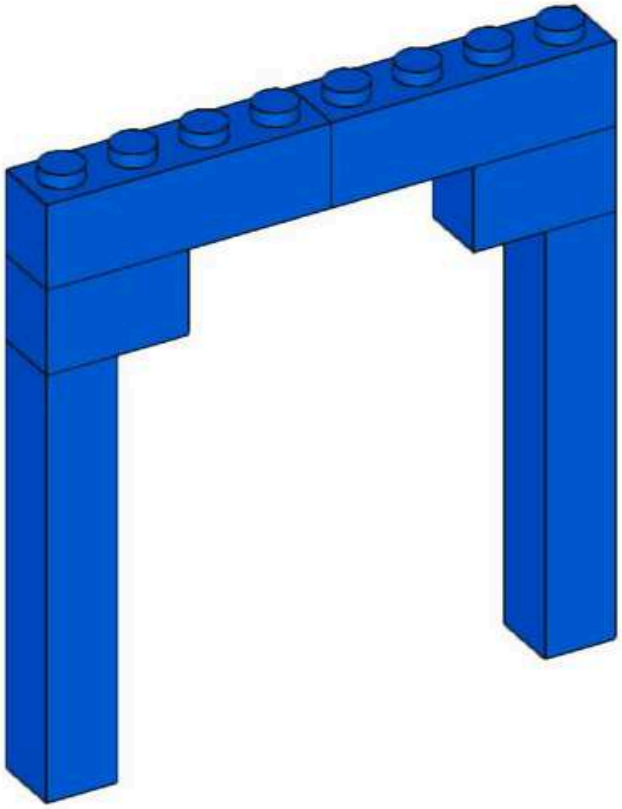
248

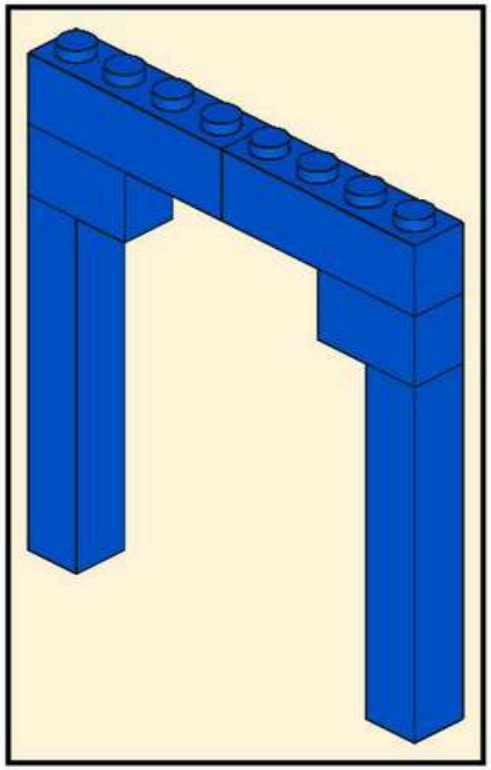


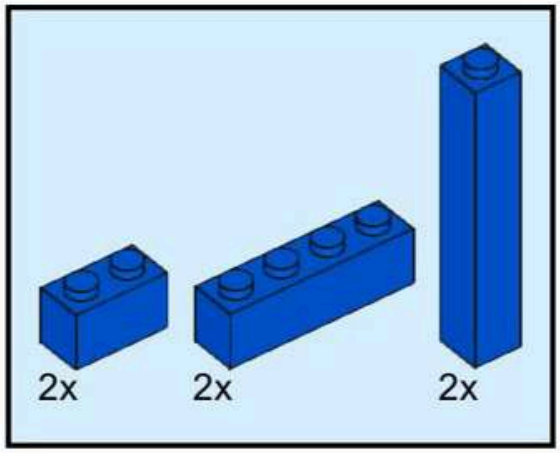
249



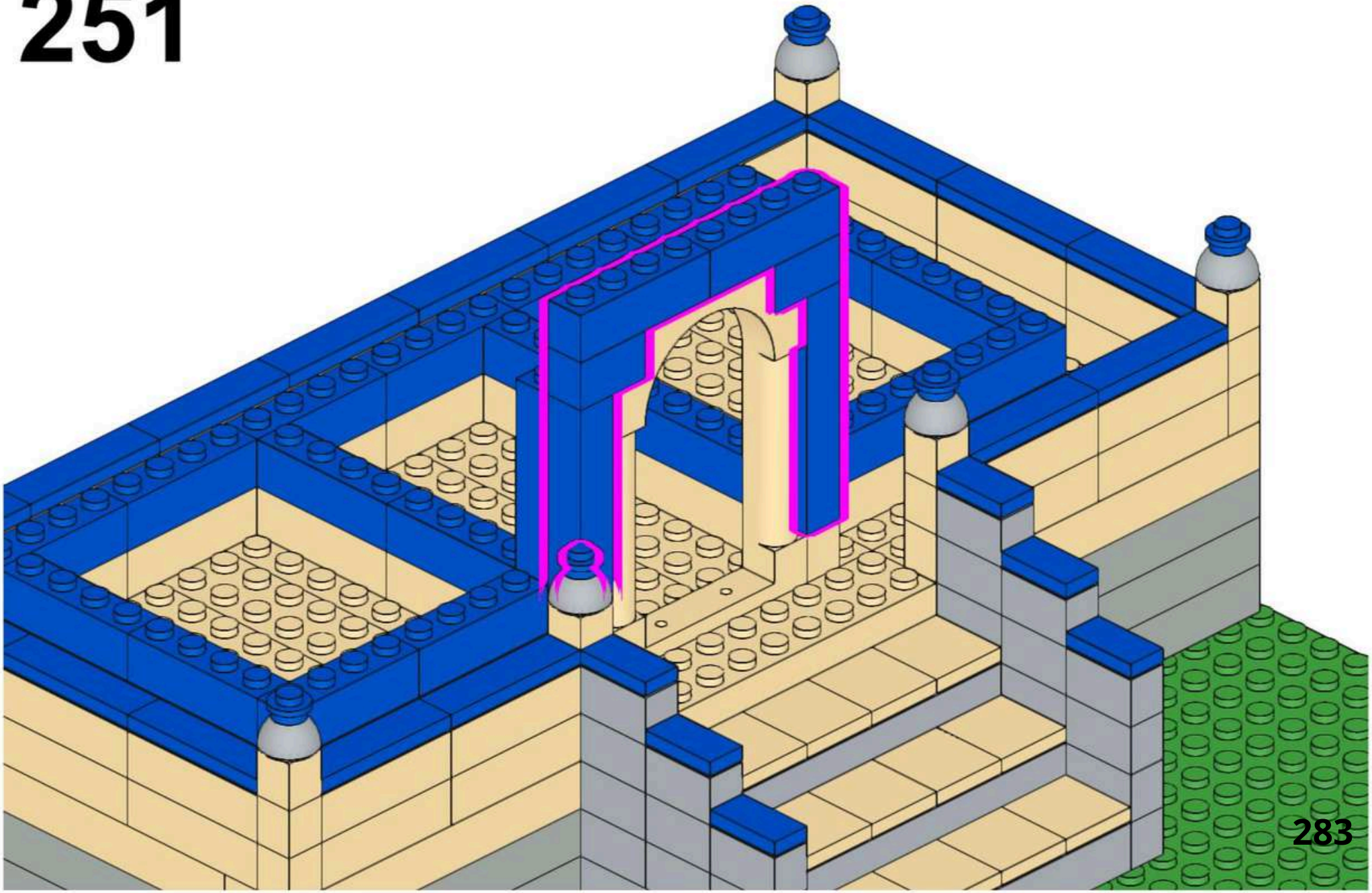
250



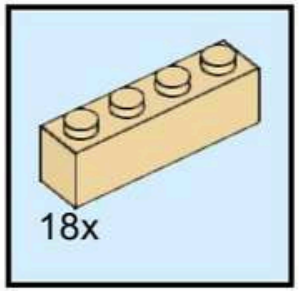


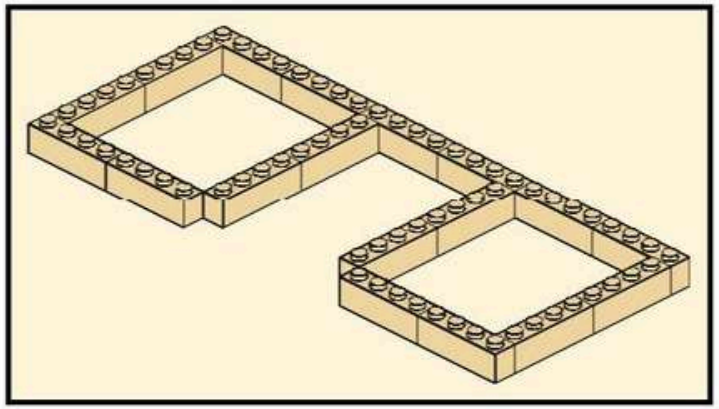


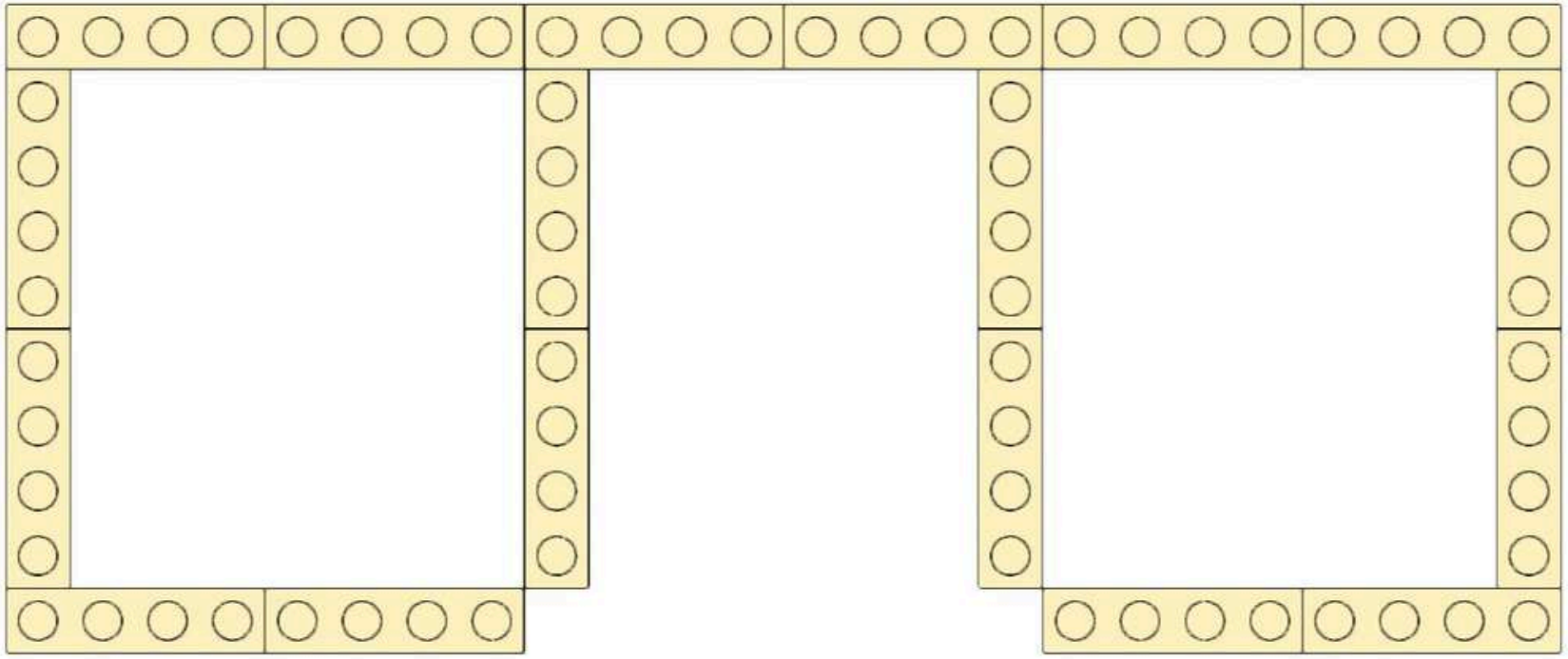
251



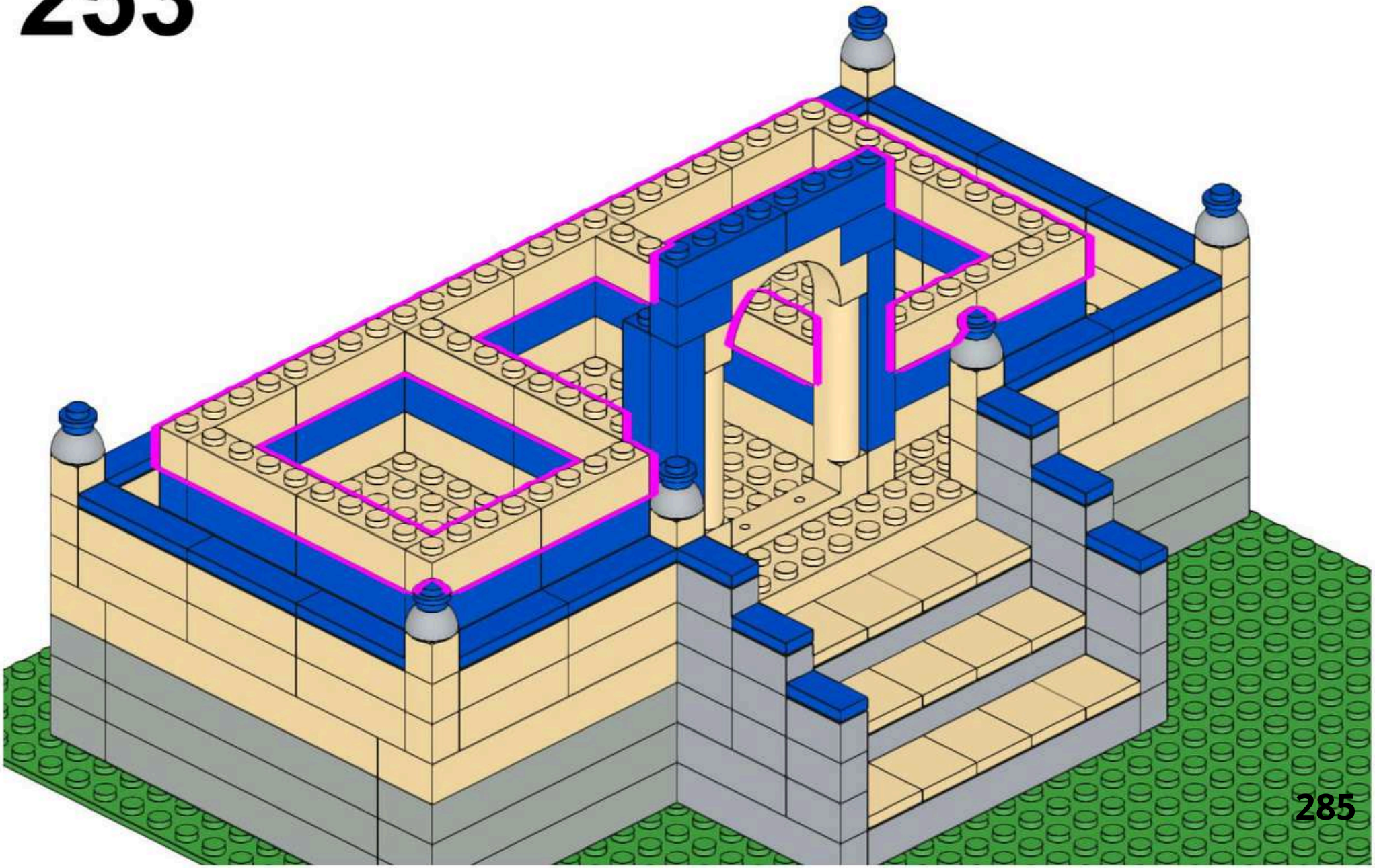
252



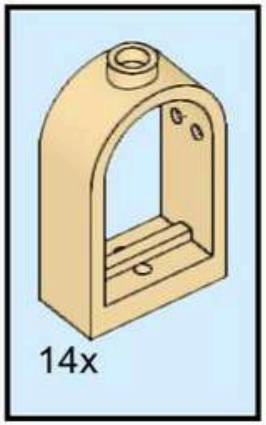


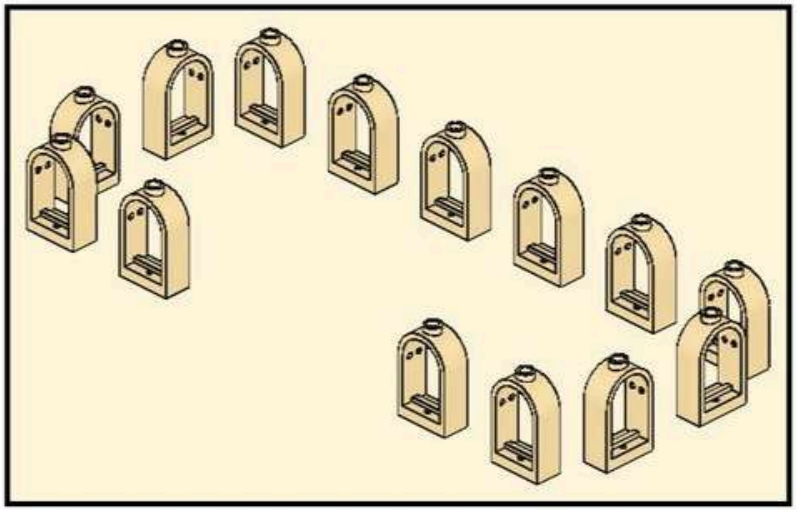


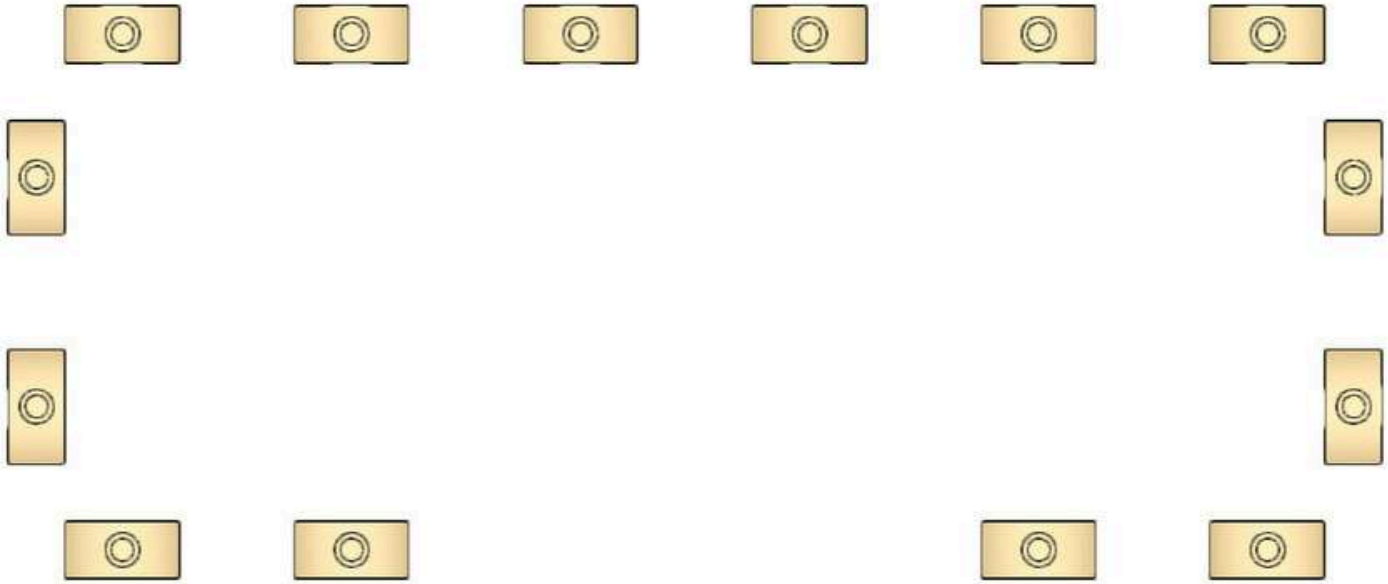
253



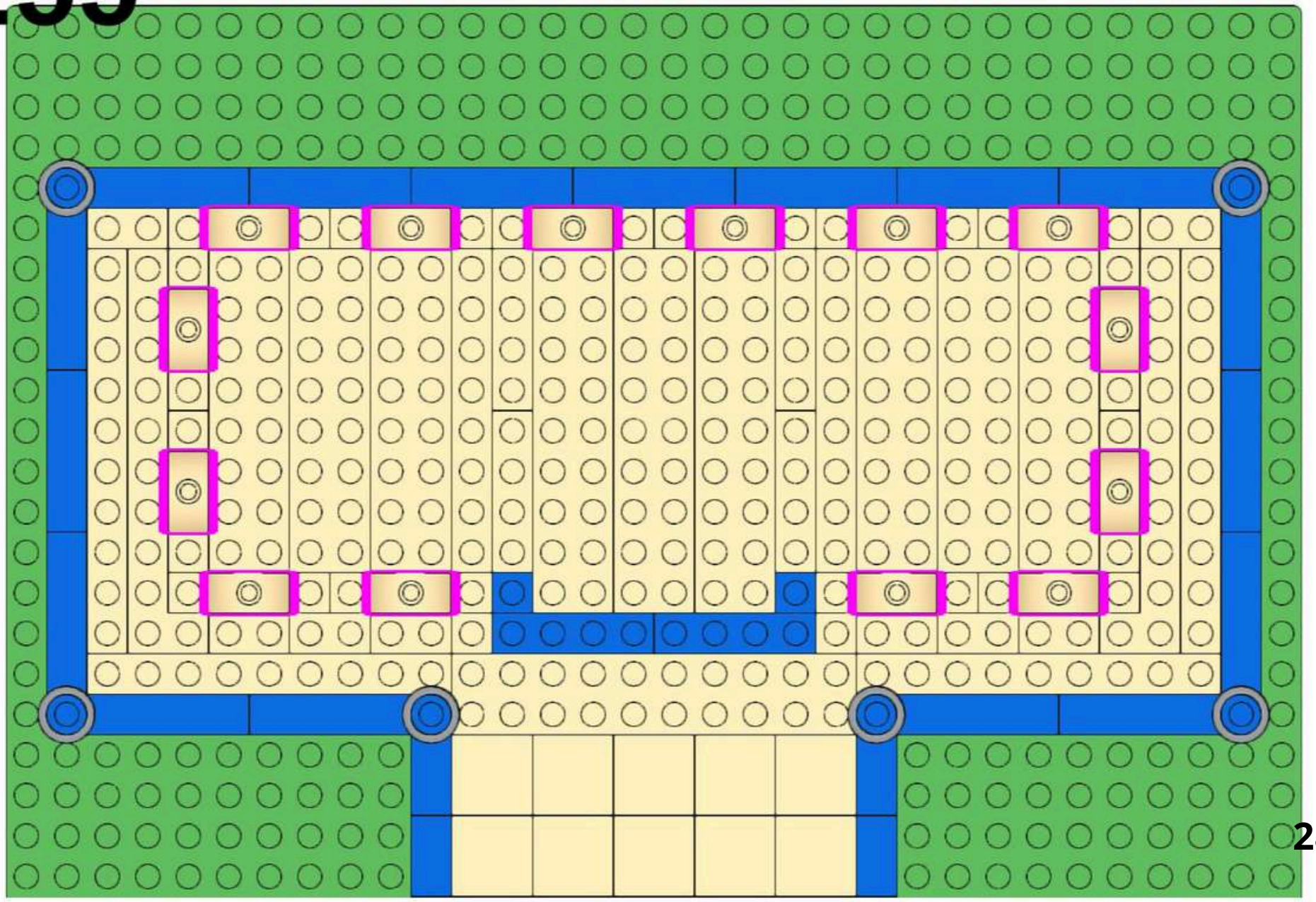
254





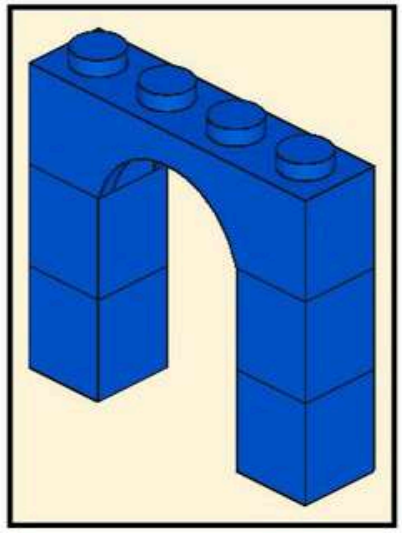


255

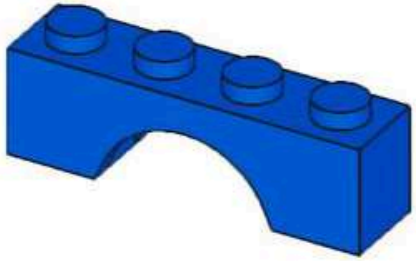


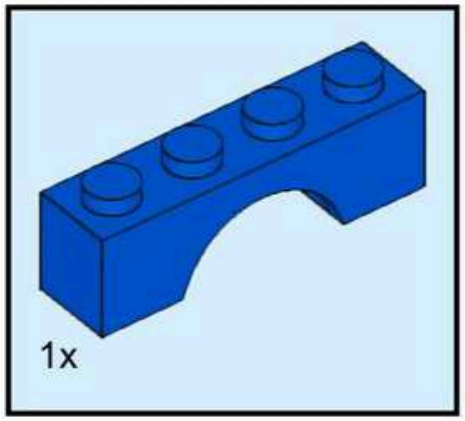
287

256

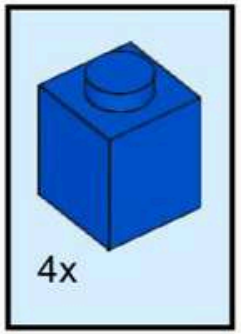


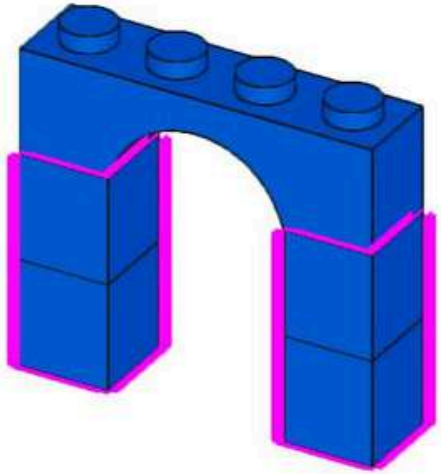
14x



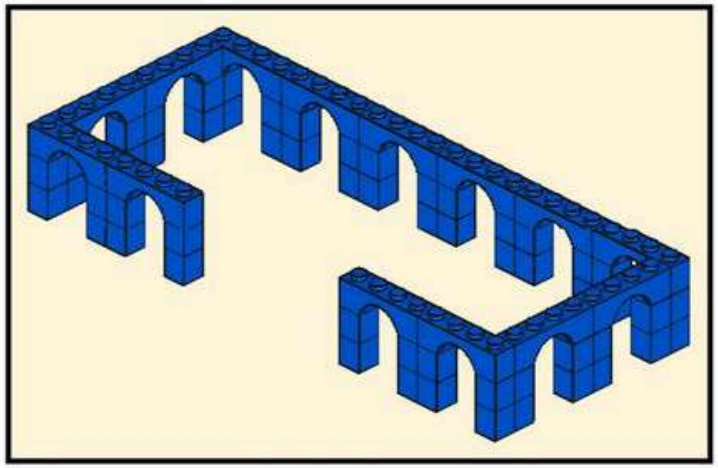


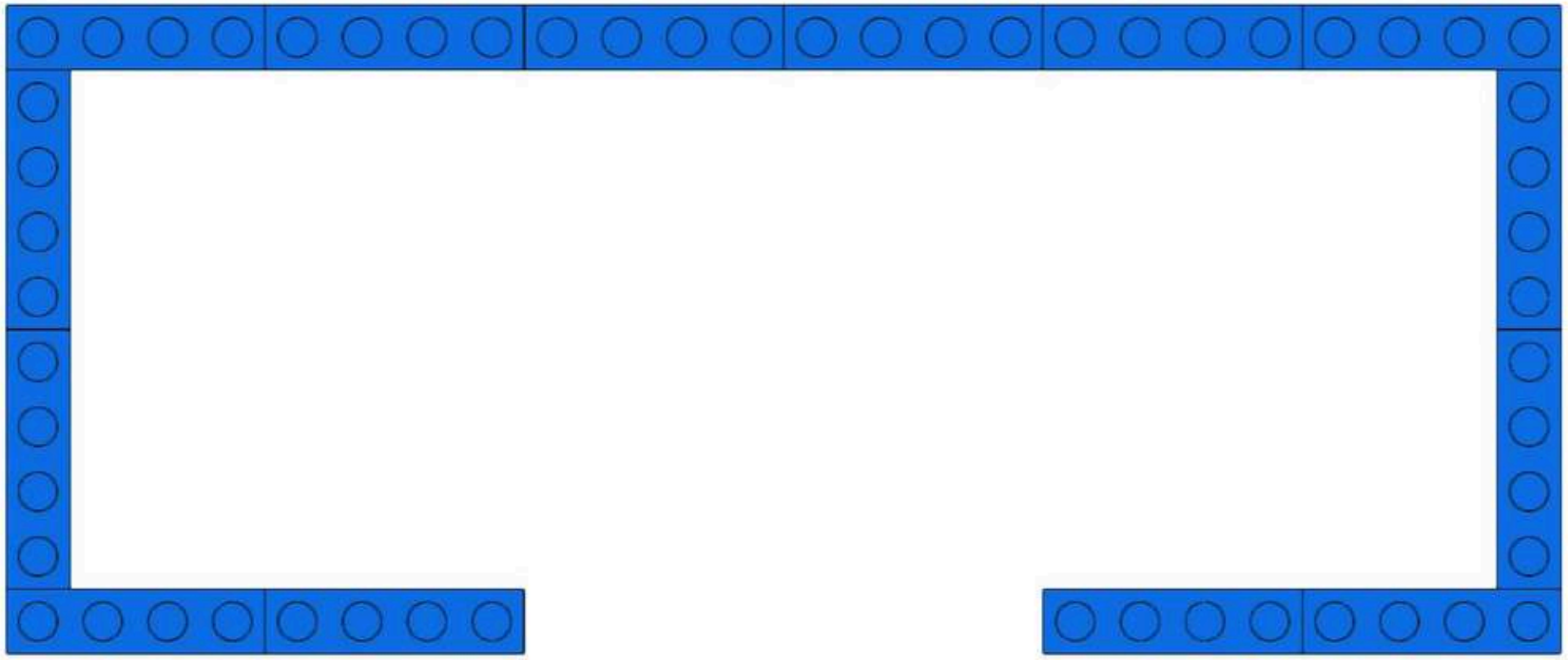
257



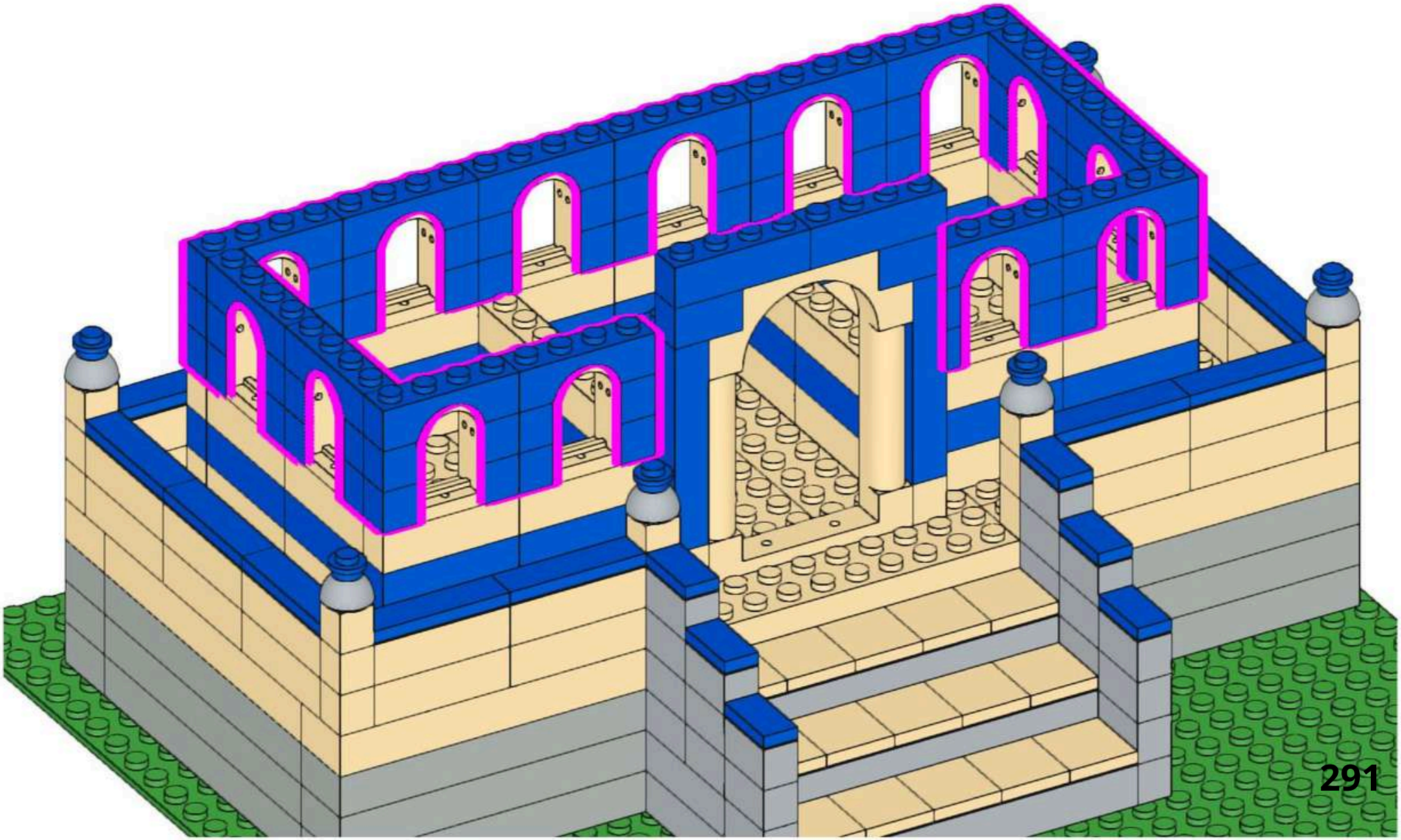


258

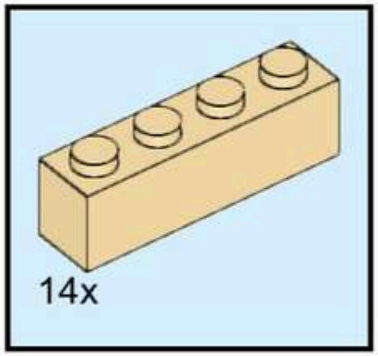


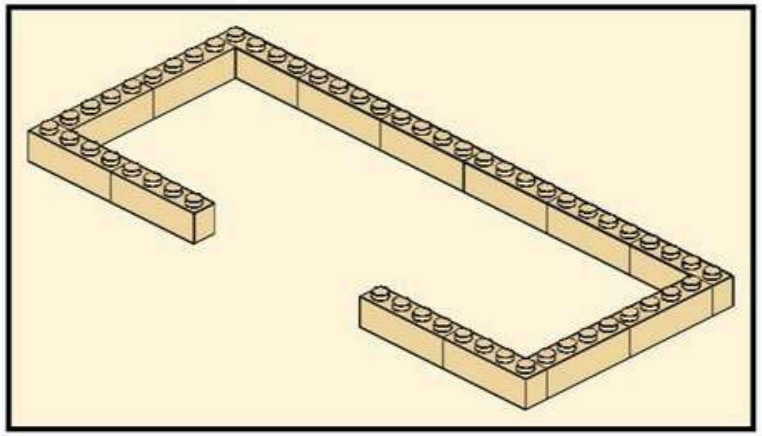


259

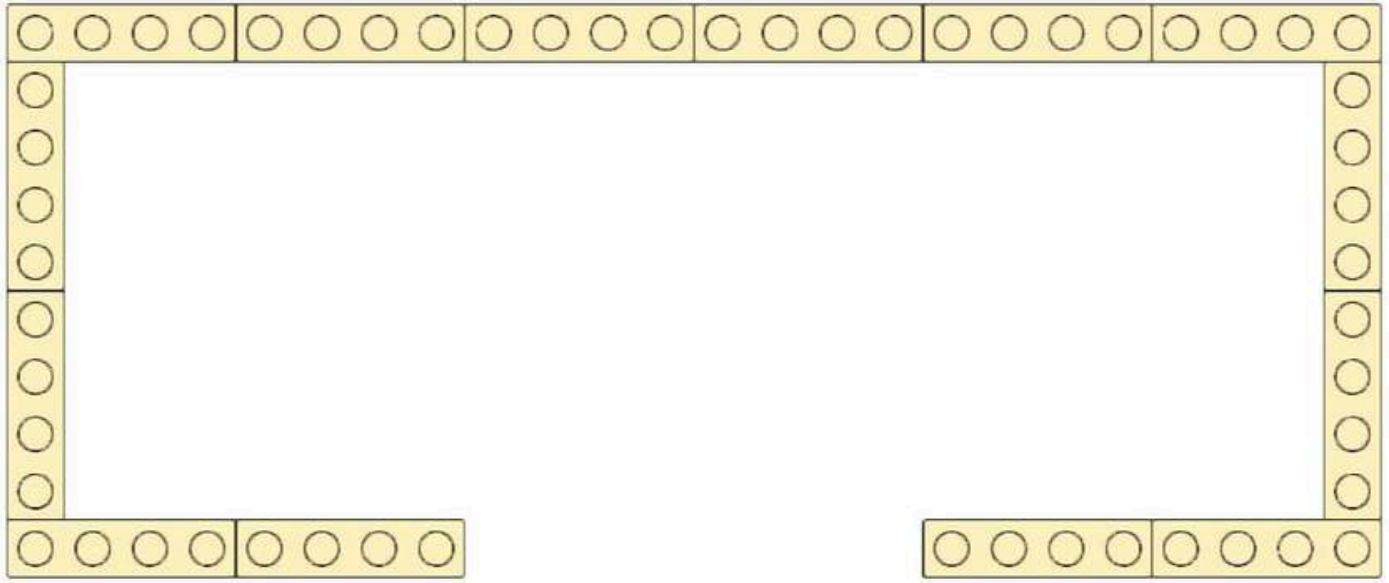


260



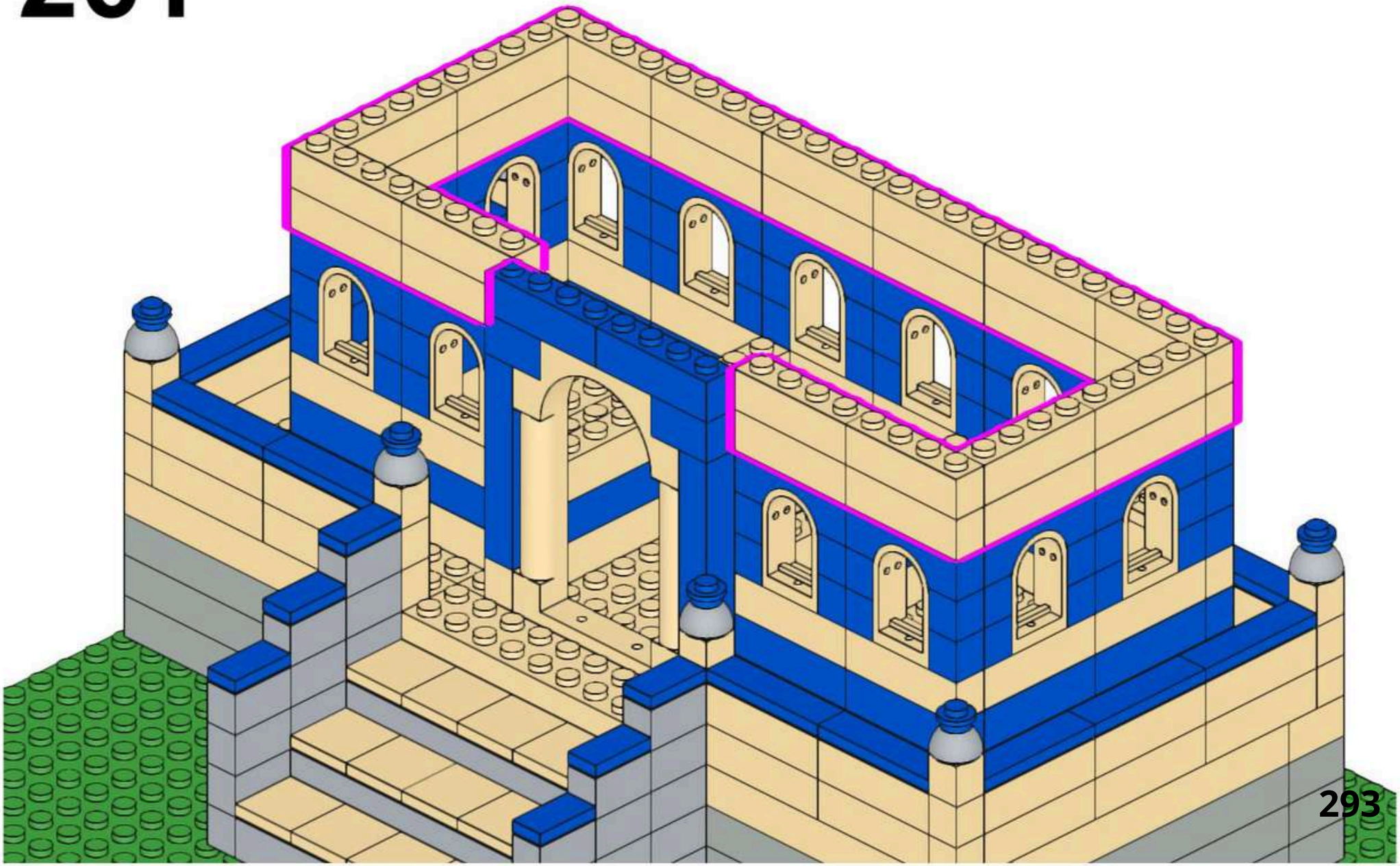


2x

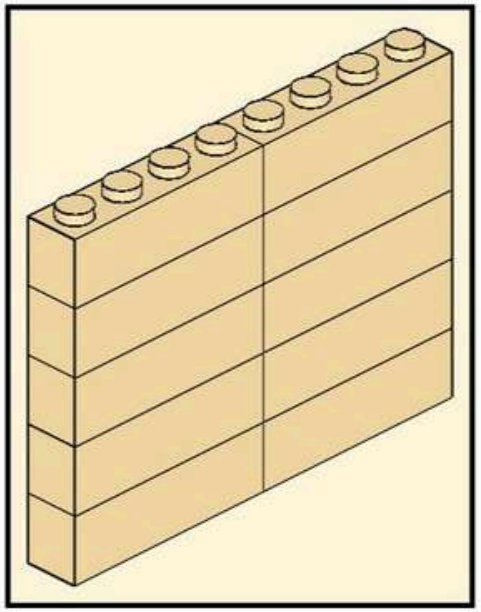


292

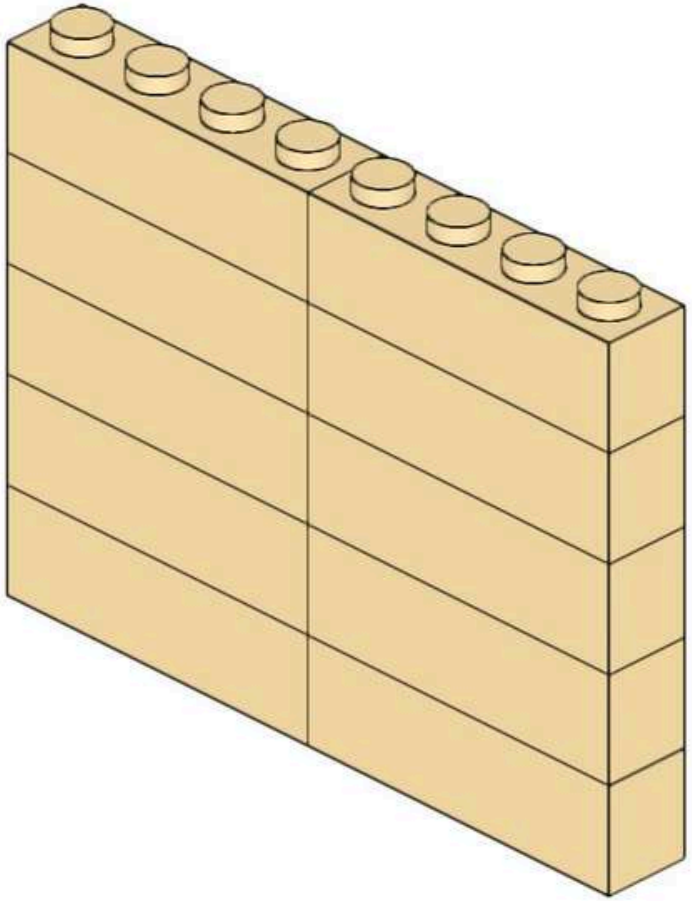
261

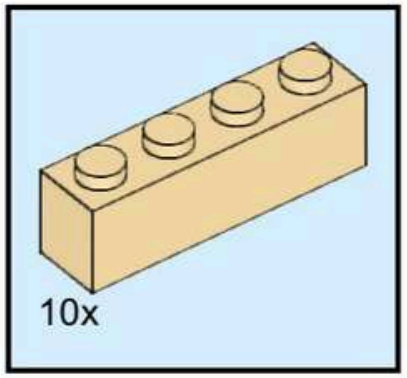


262

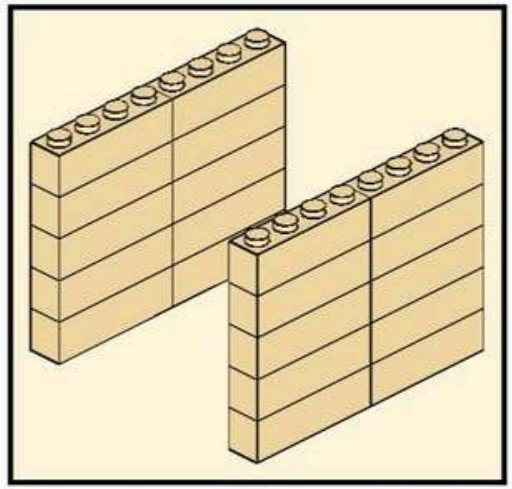


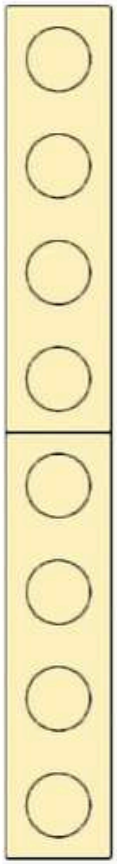
2x

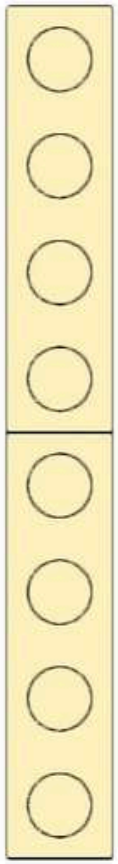


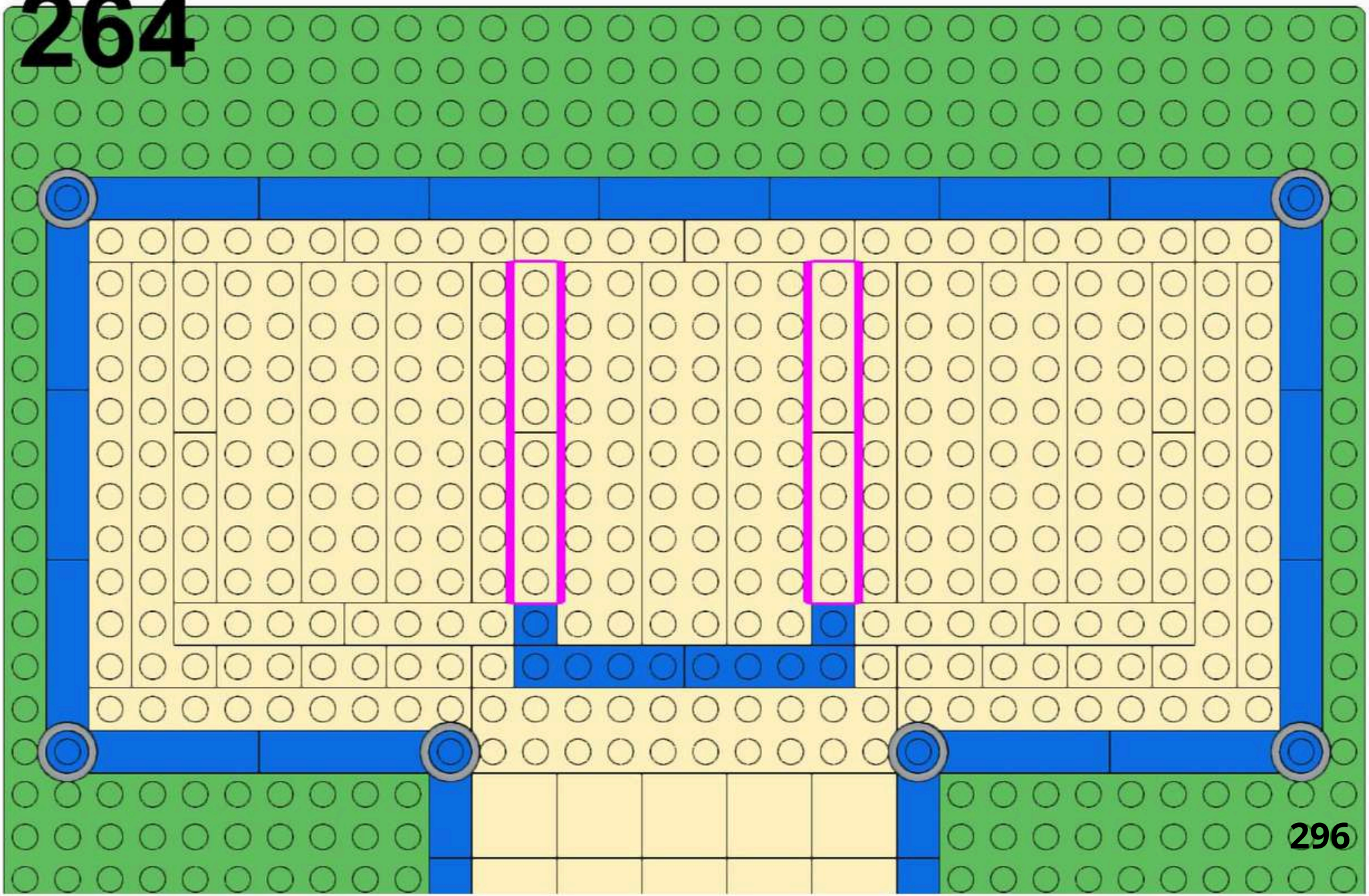


263

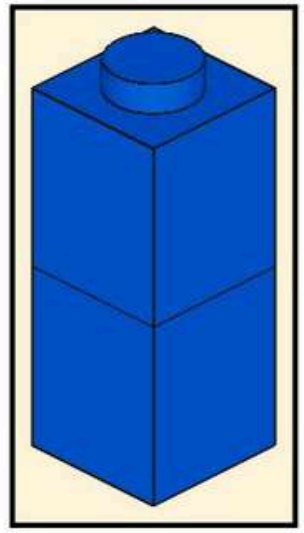




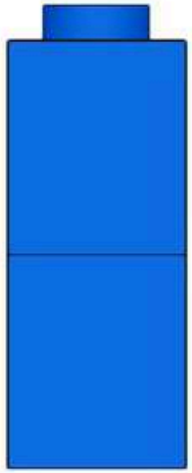


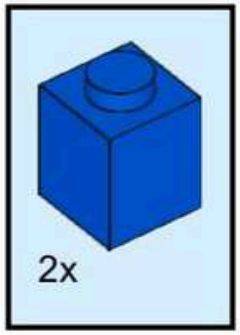


265

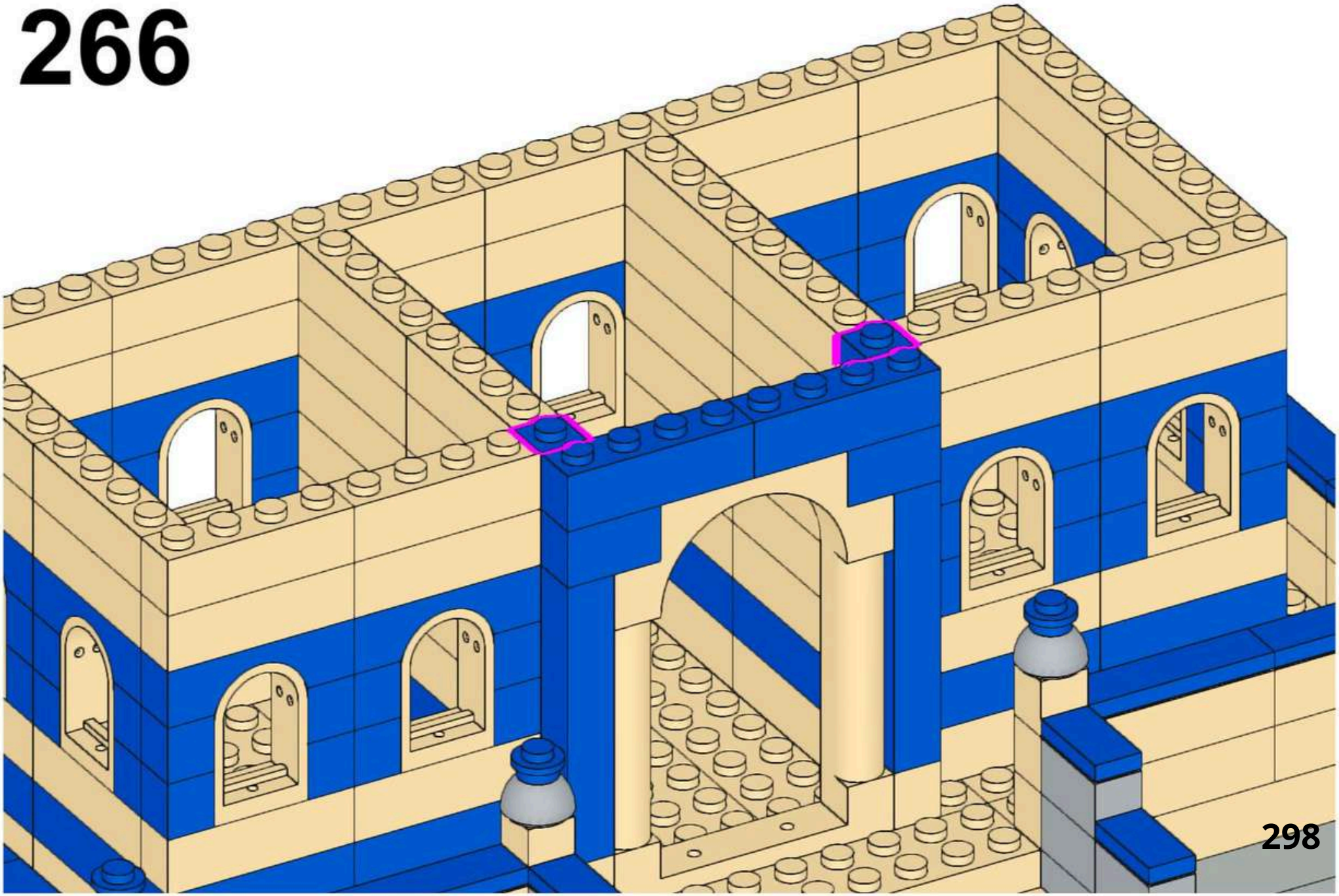


2x

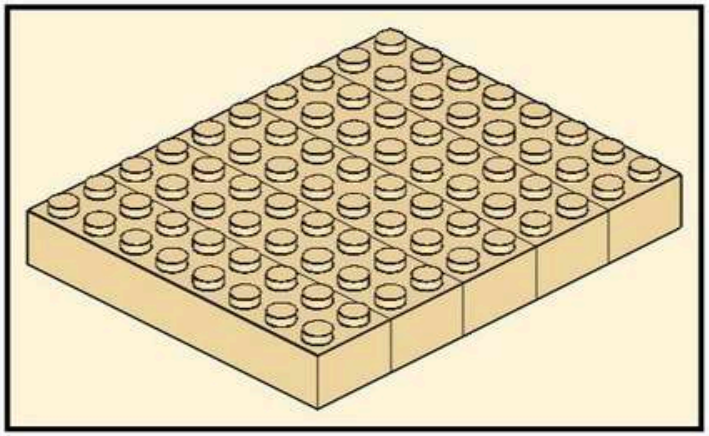


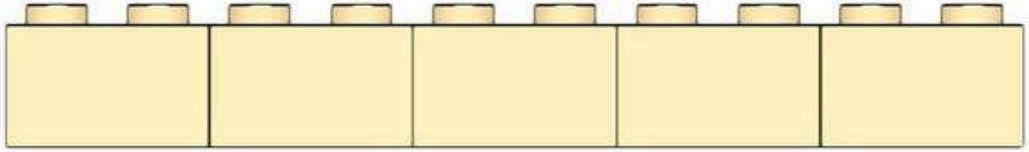


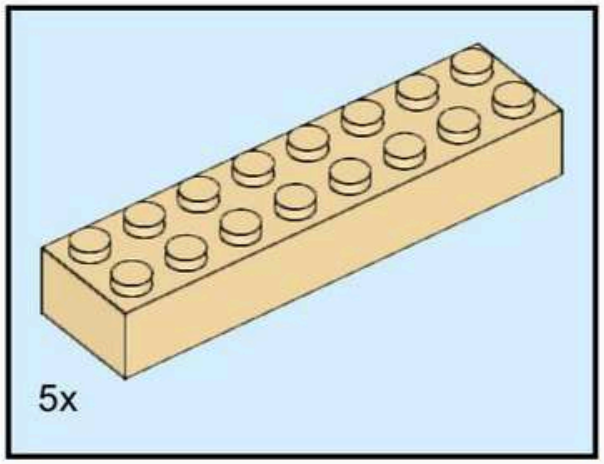
266



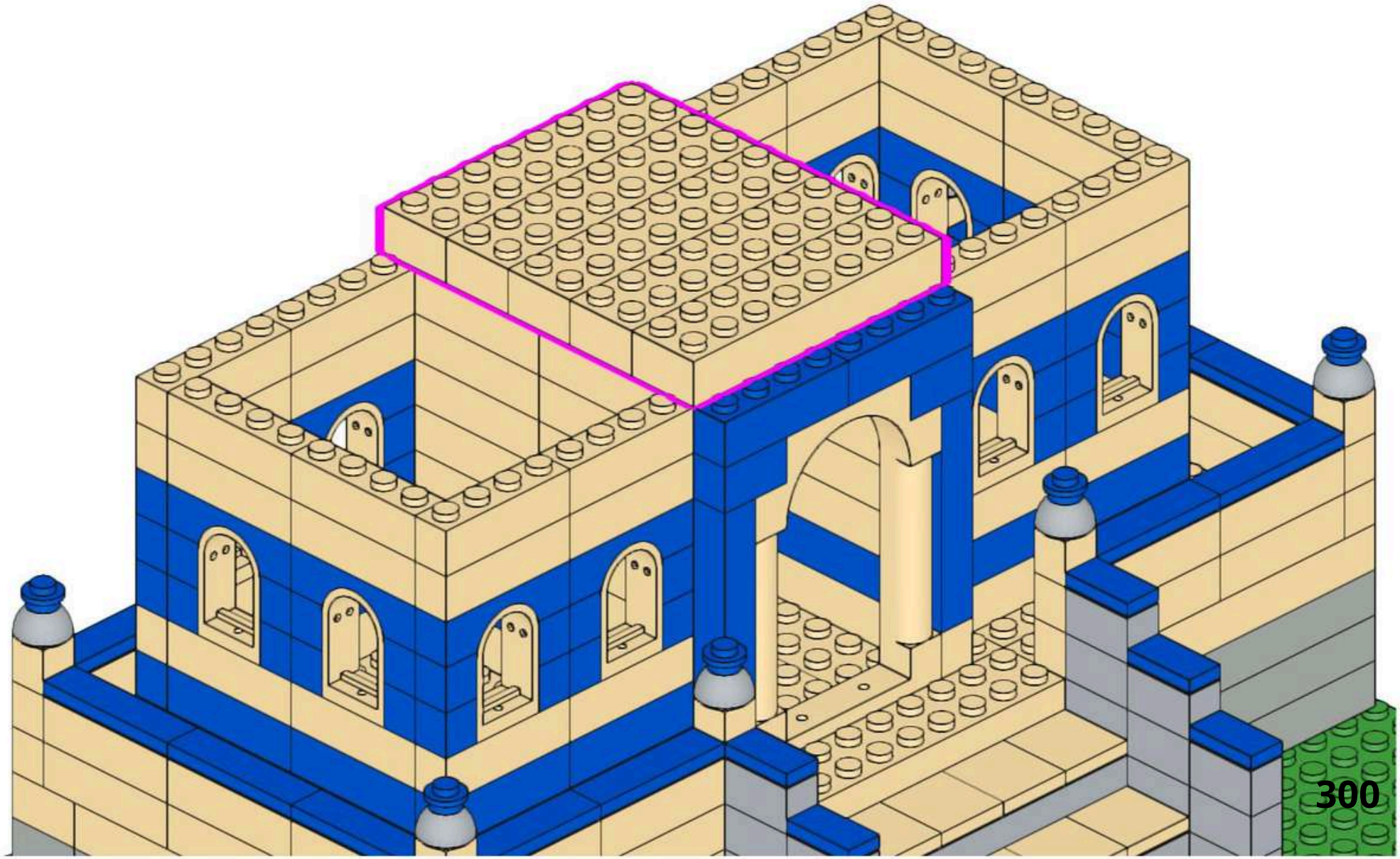
267



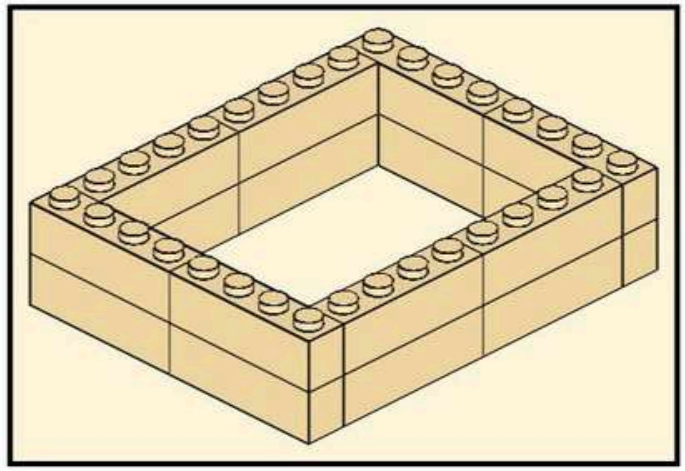


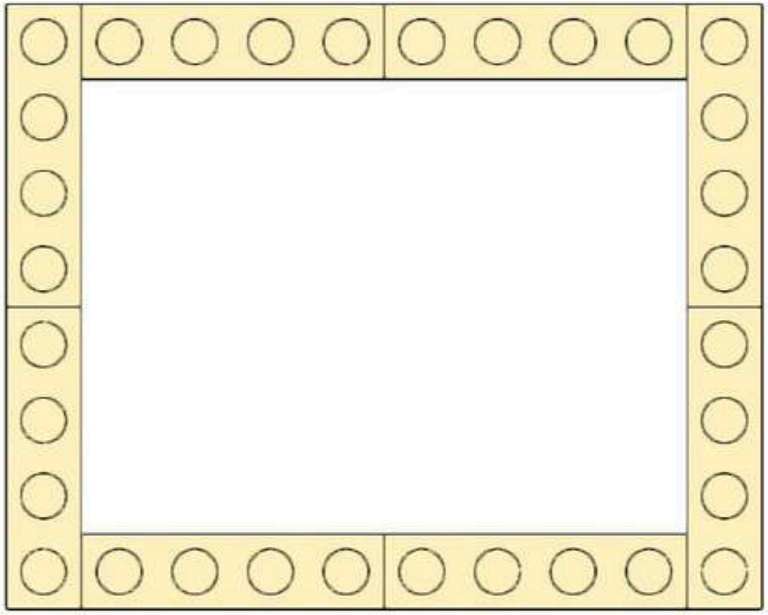


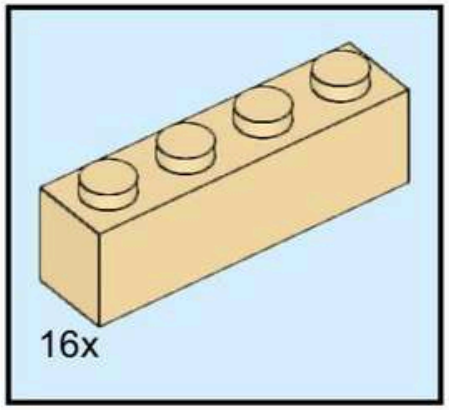
268



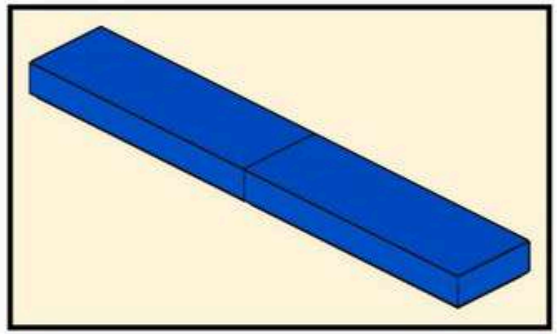
269

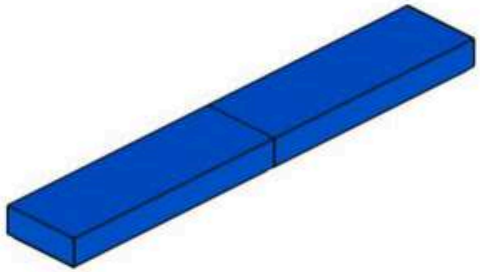


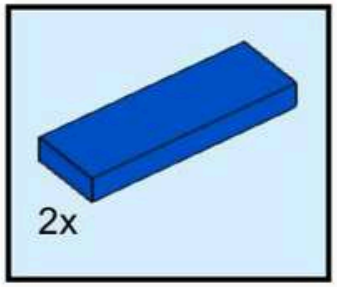




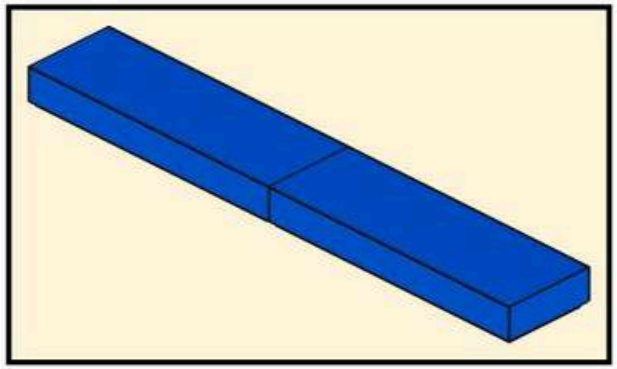
270

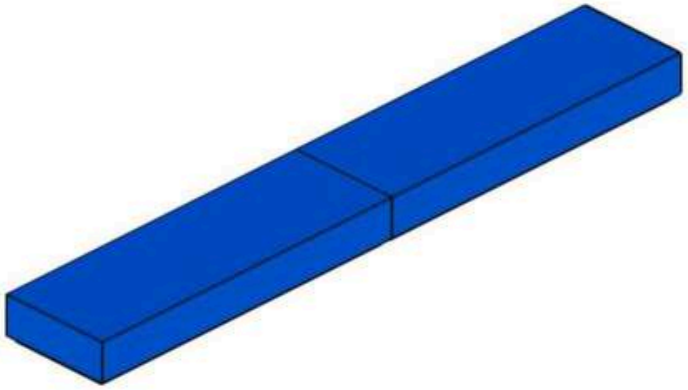


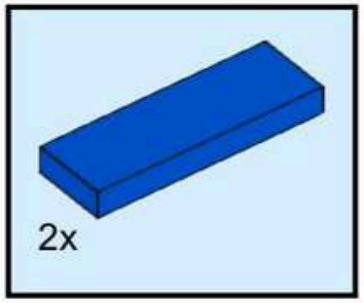




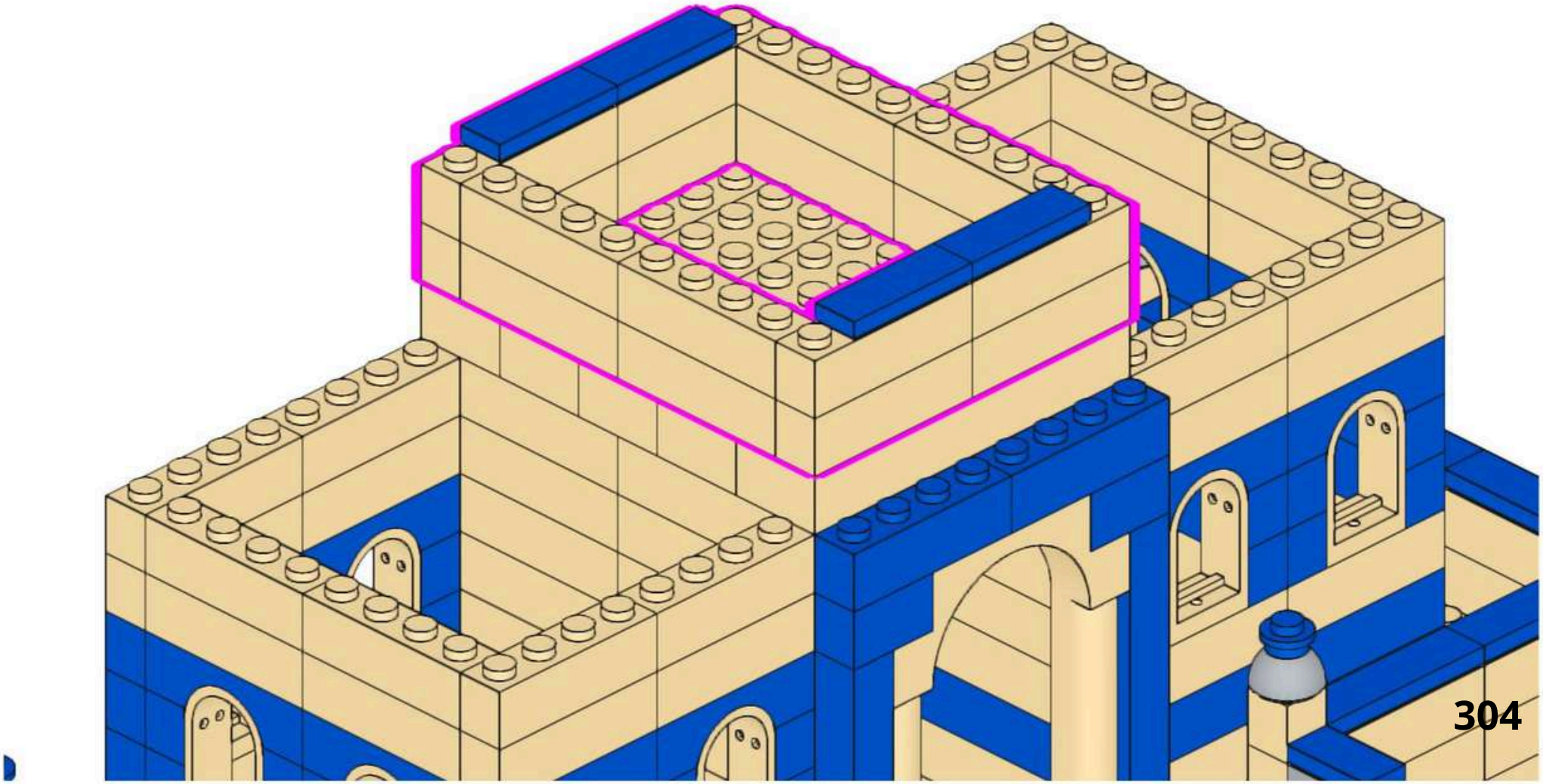
271



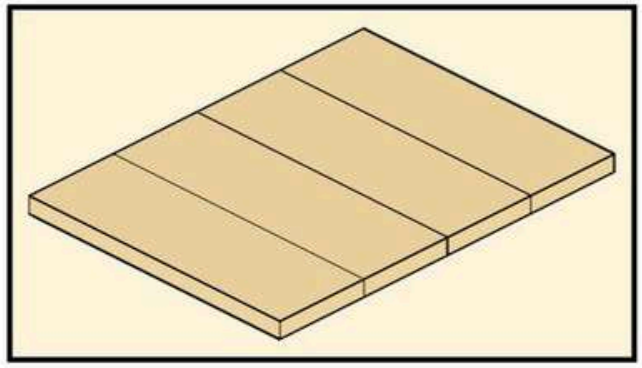


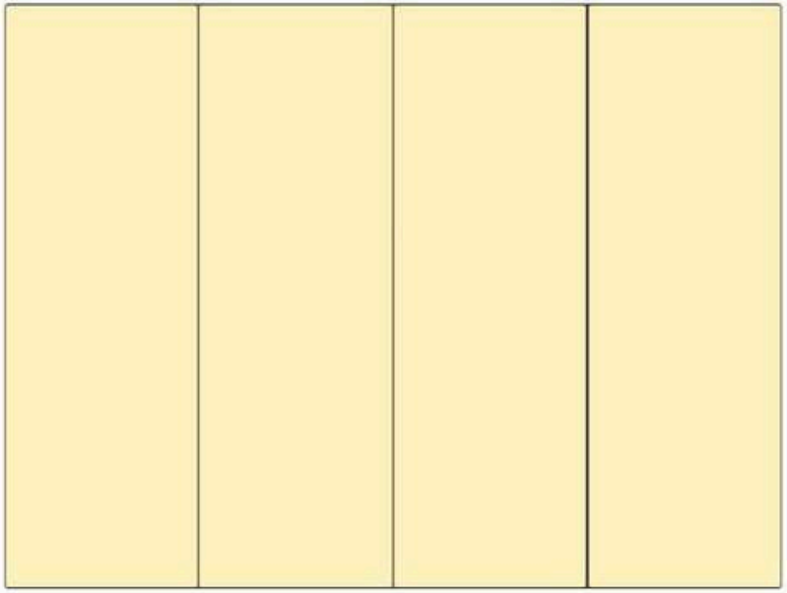


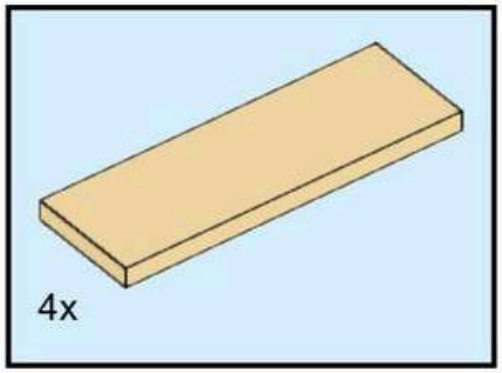
272



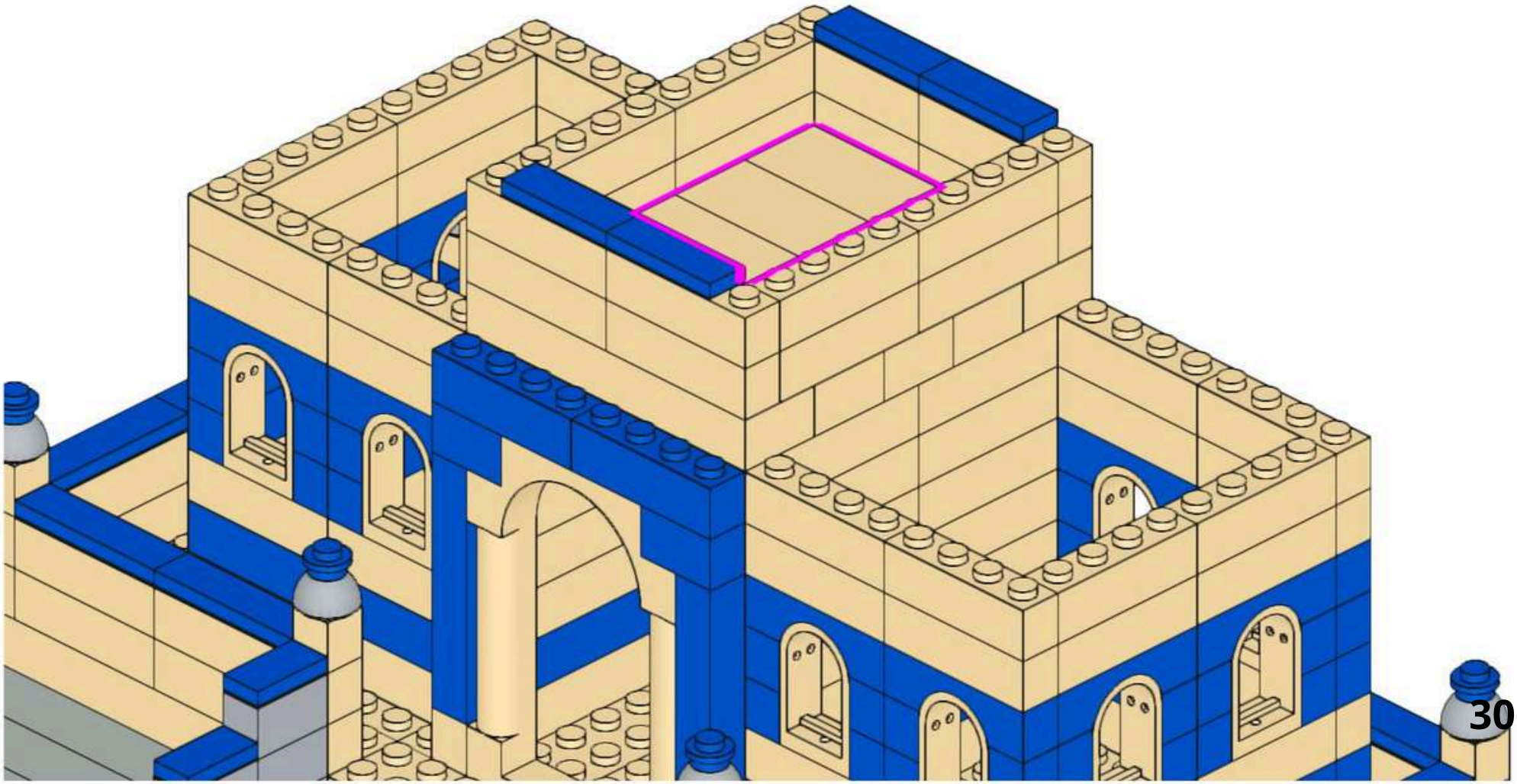
273



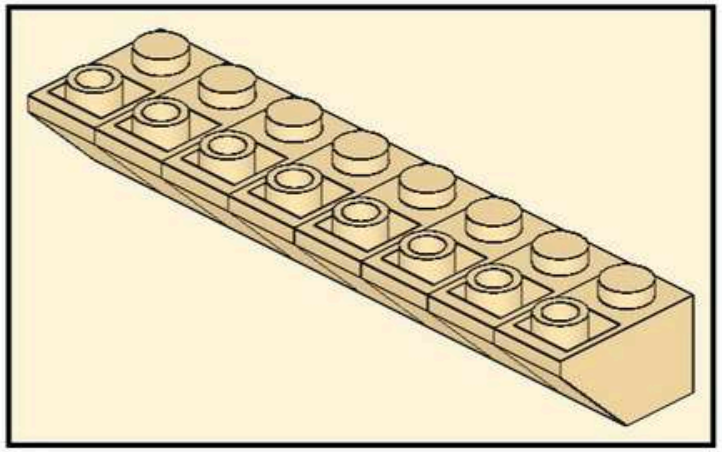


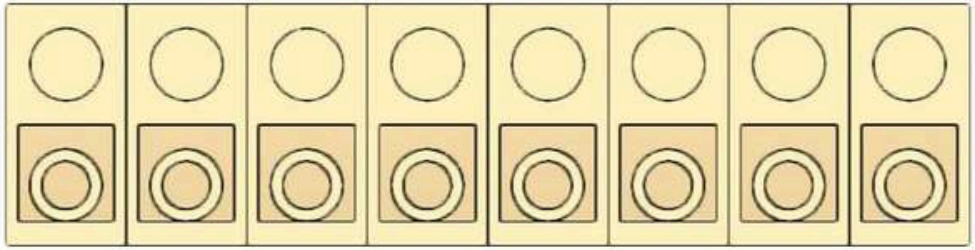


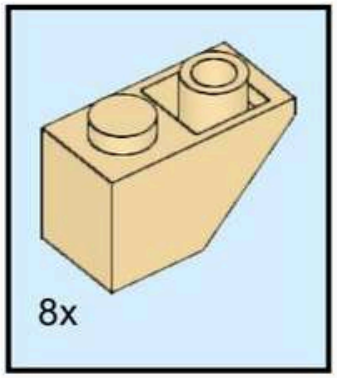
274



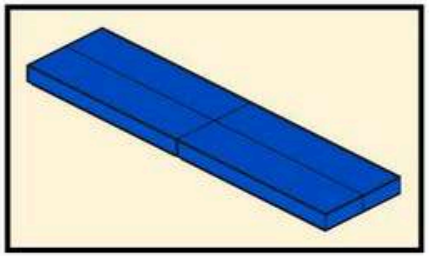
275

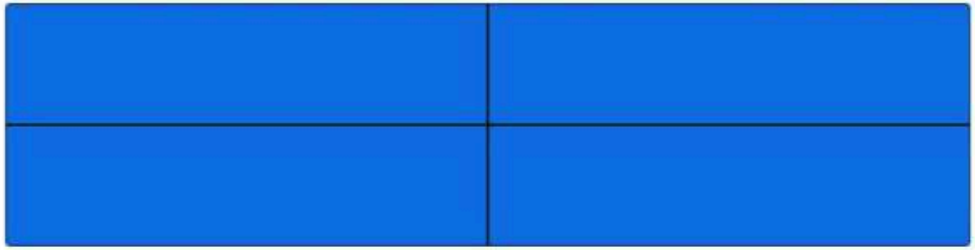


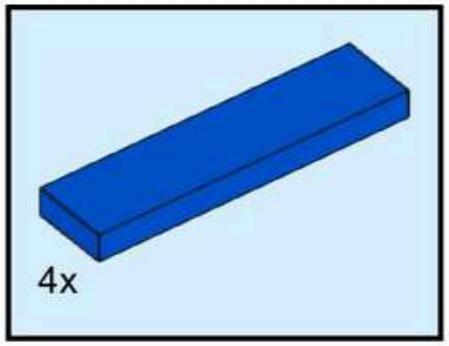




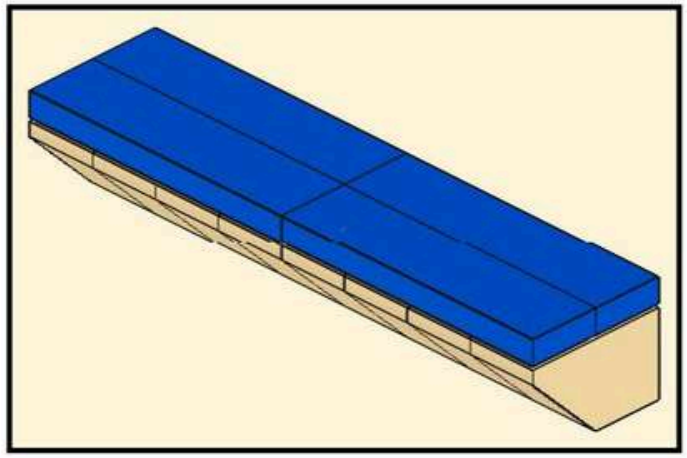
276

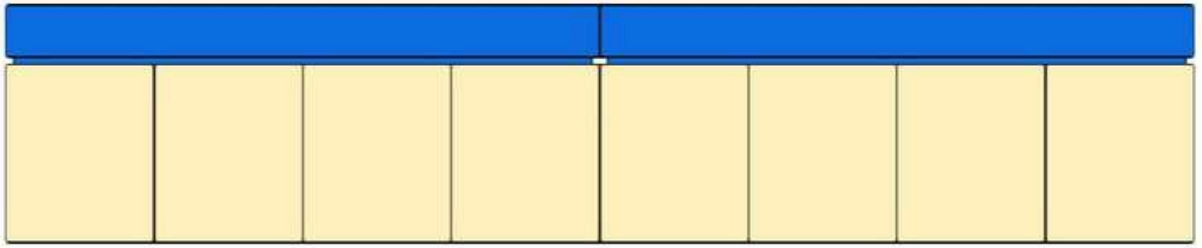




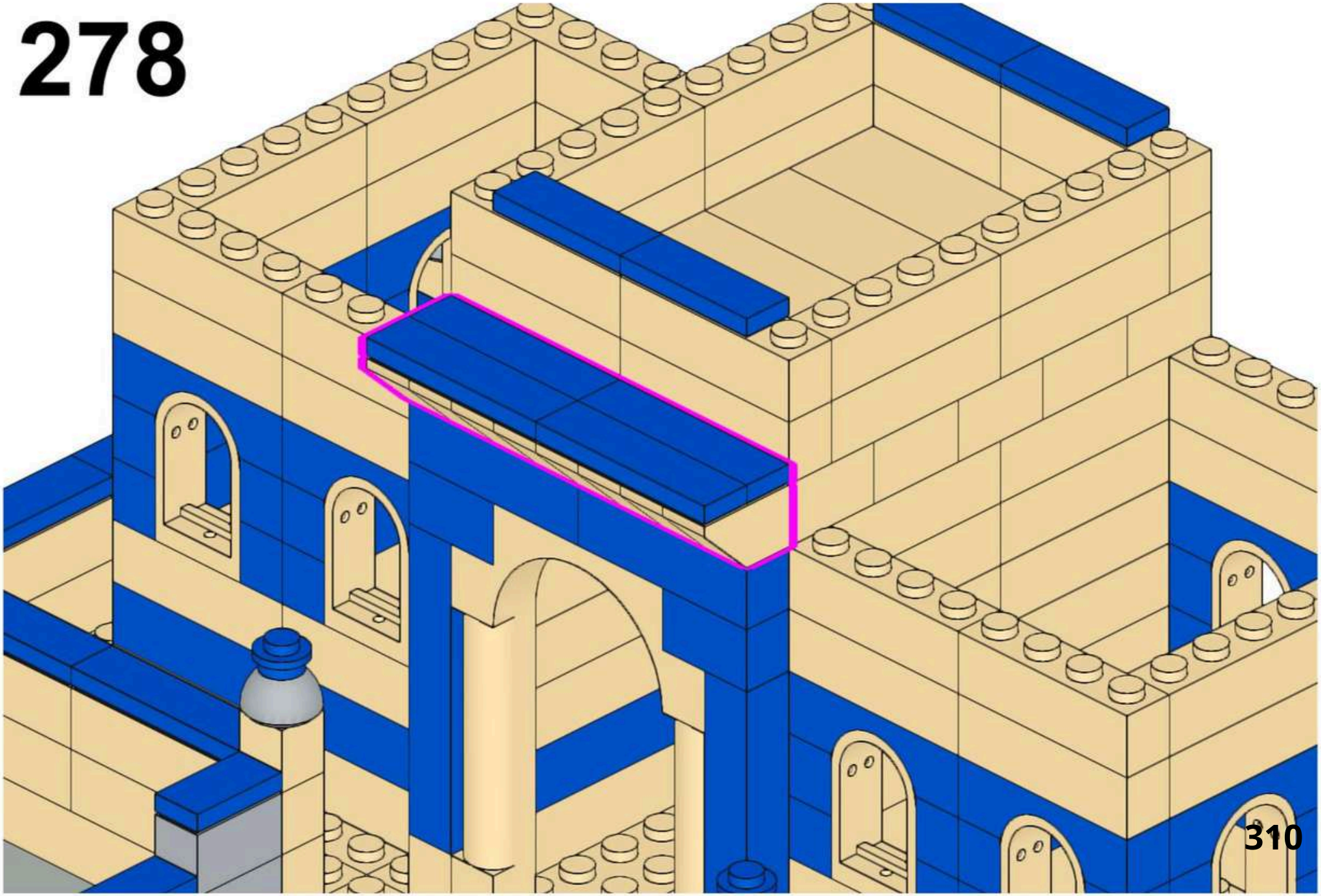


277

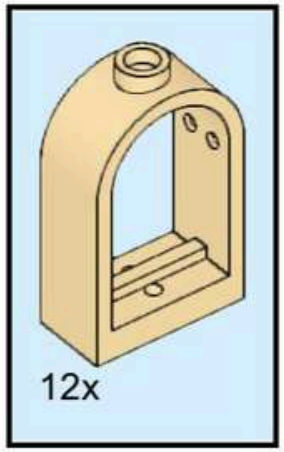


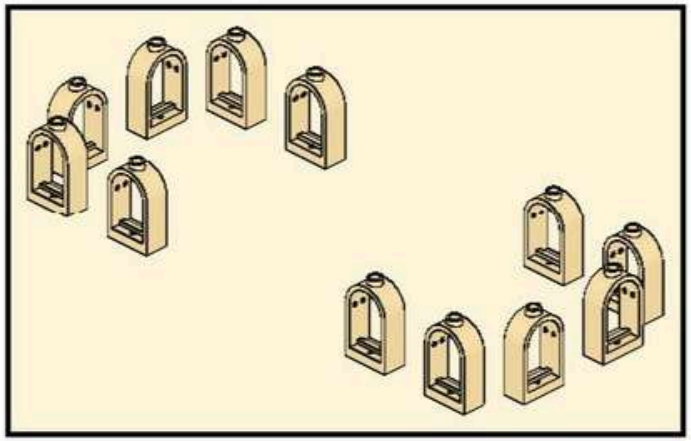


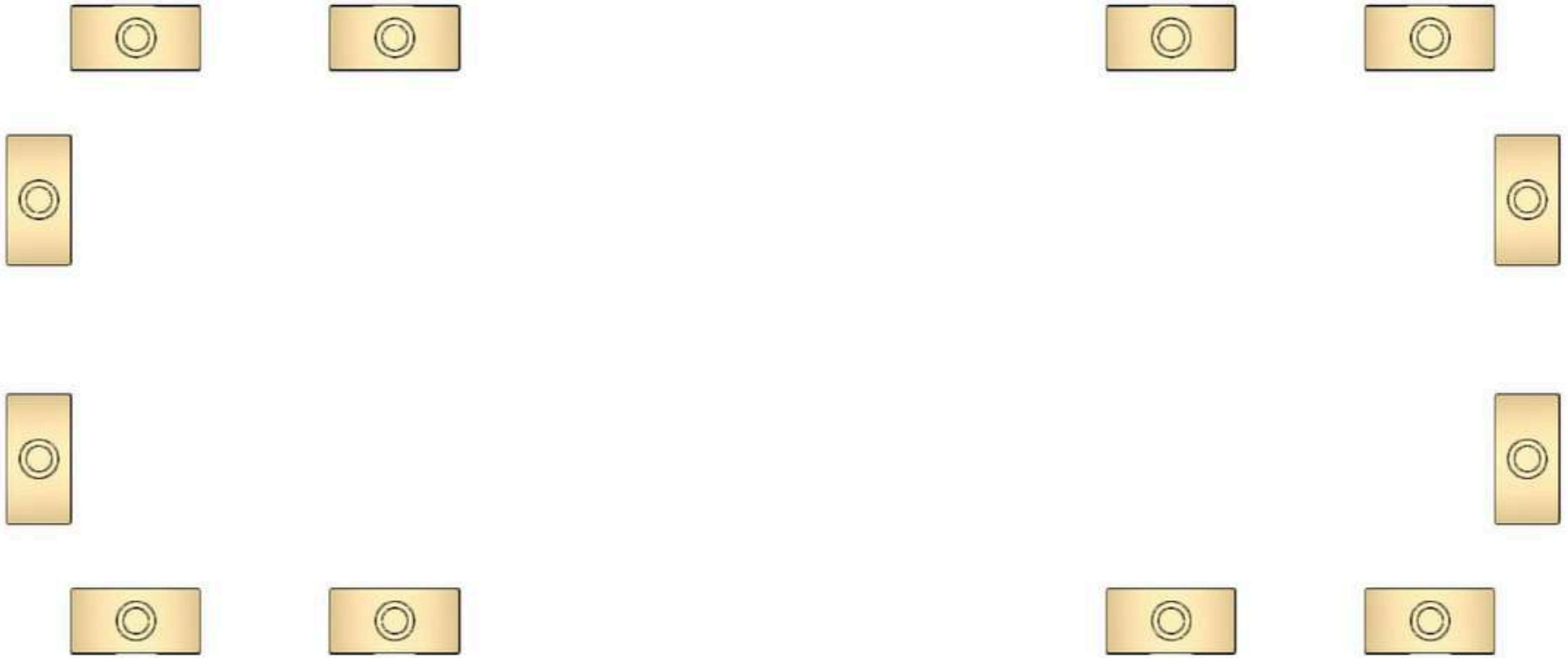
278



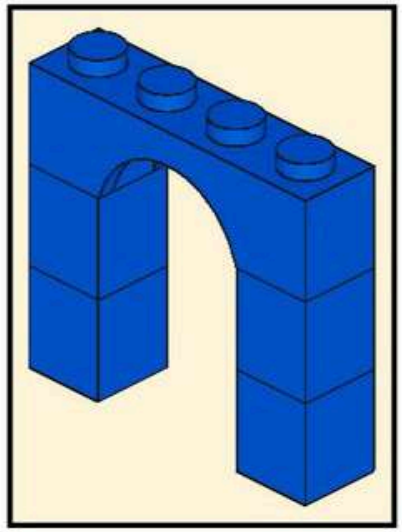
279



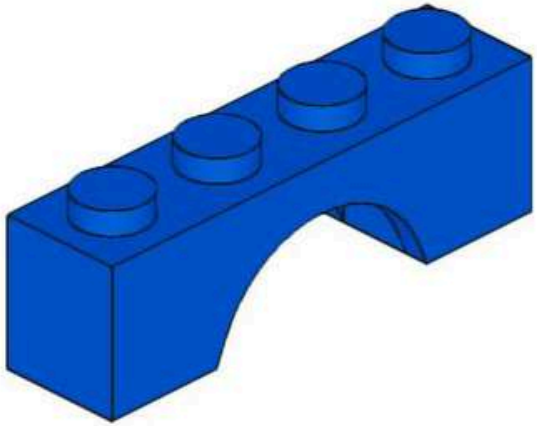


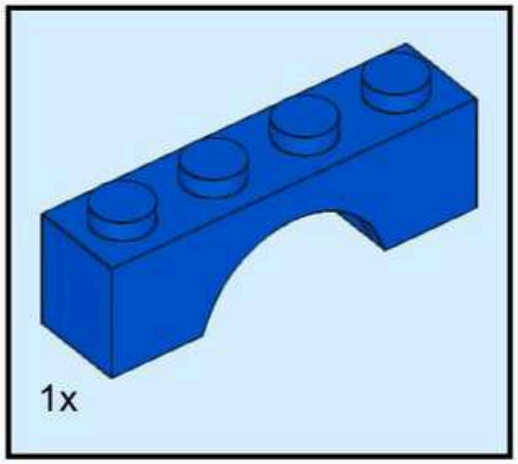


280

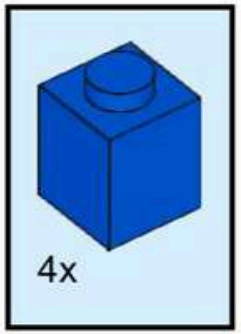


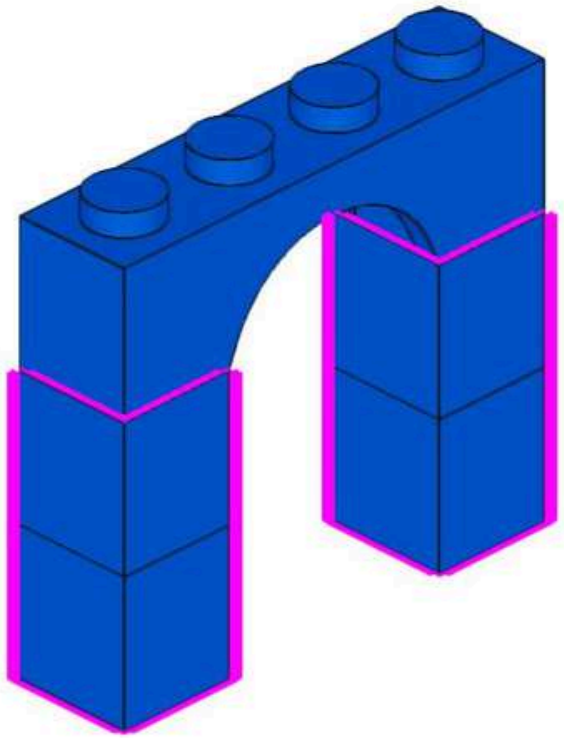
12x



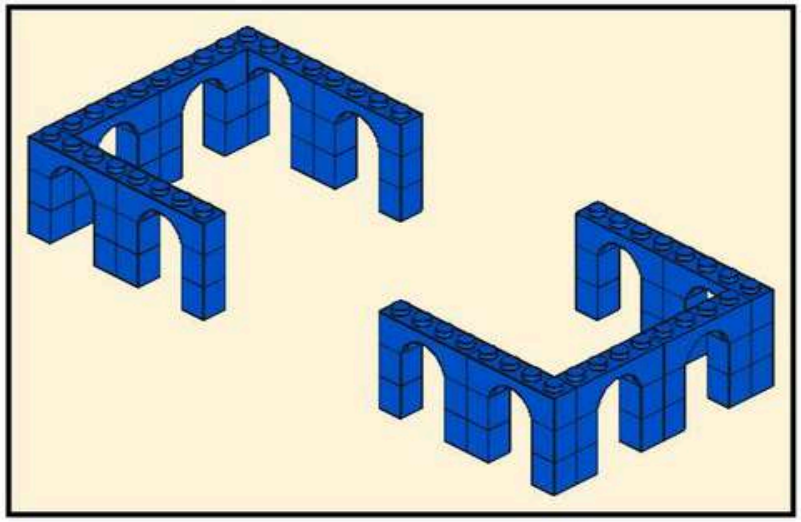


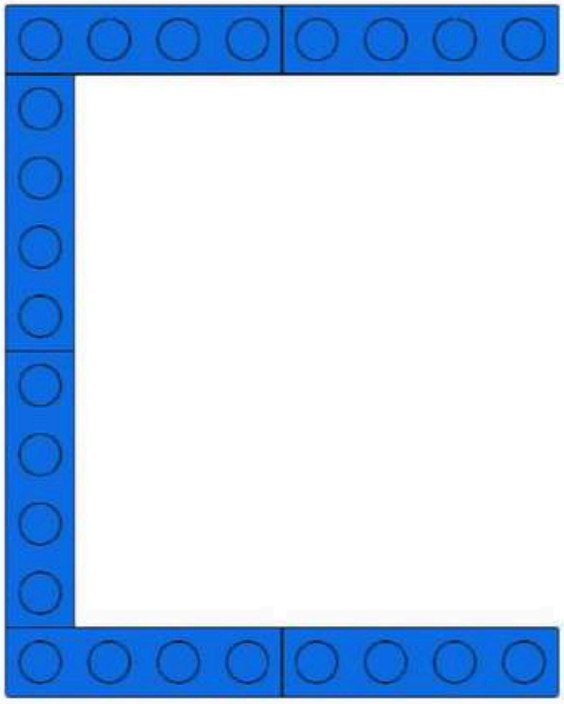
281

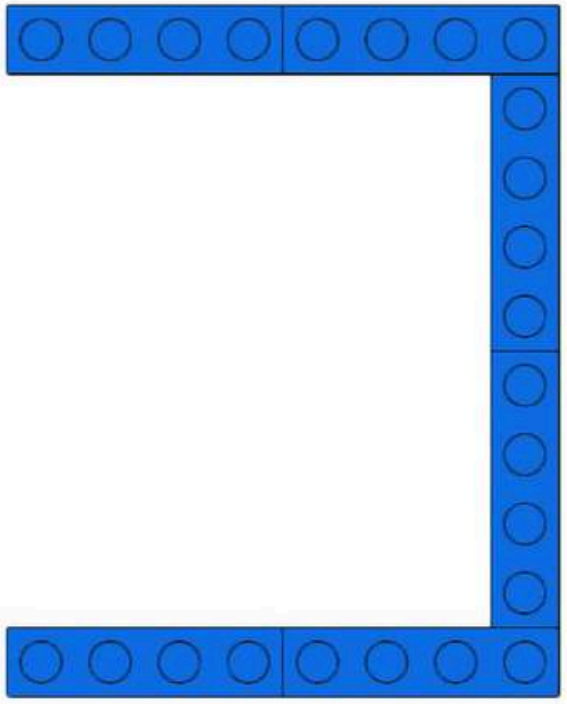




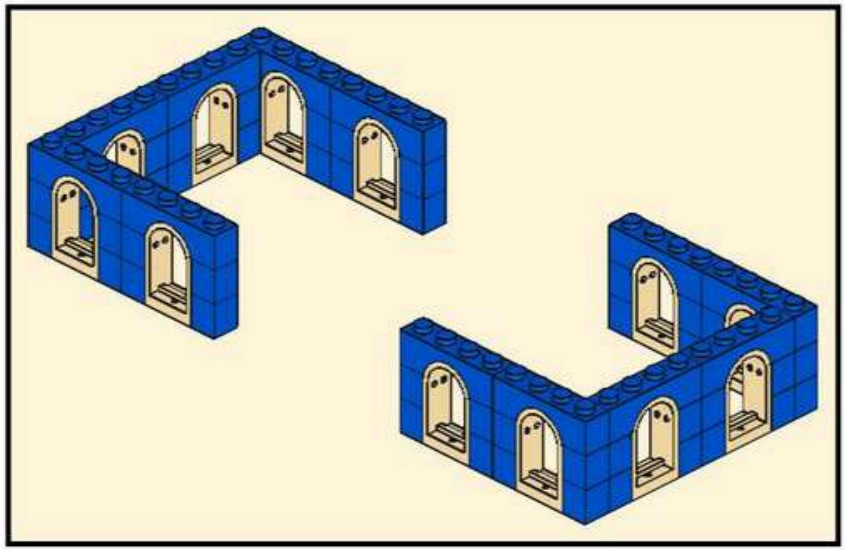
282

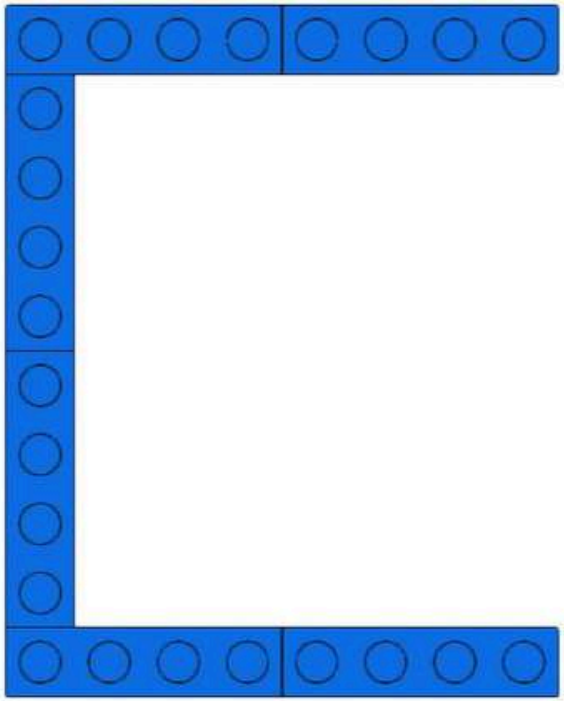


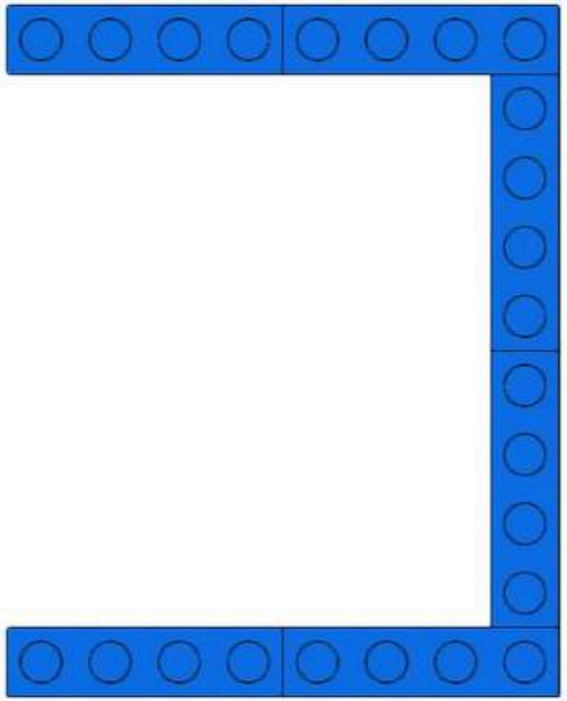




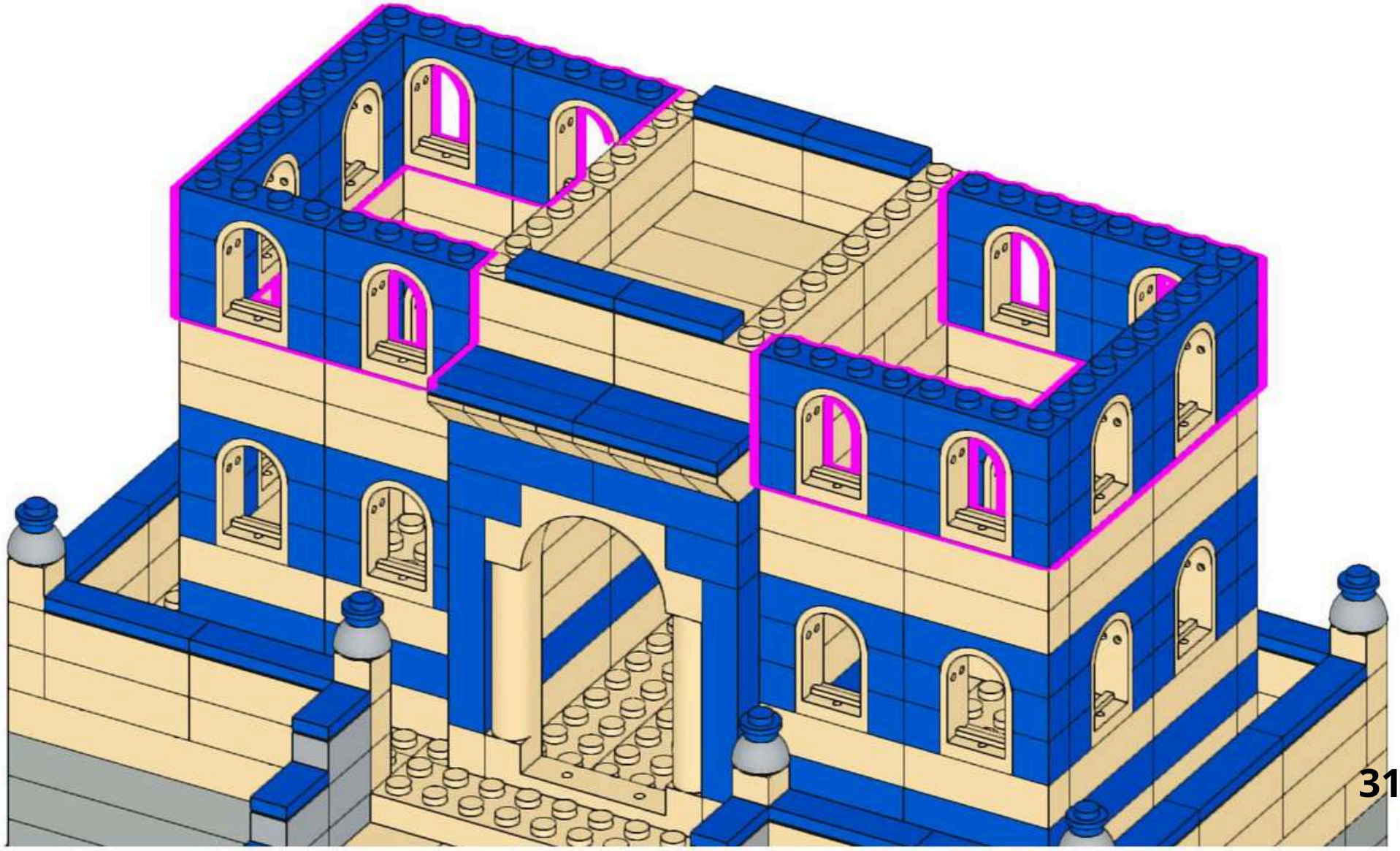
283





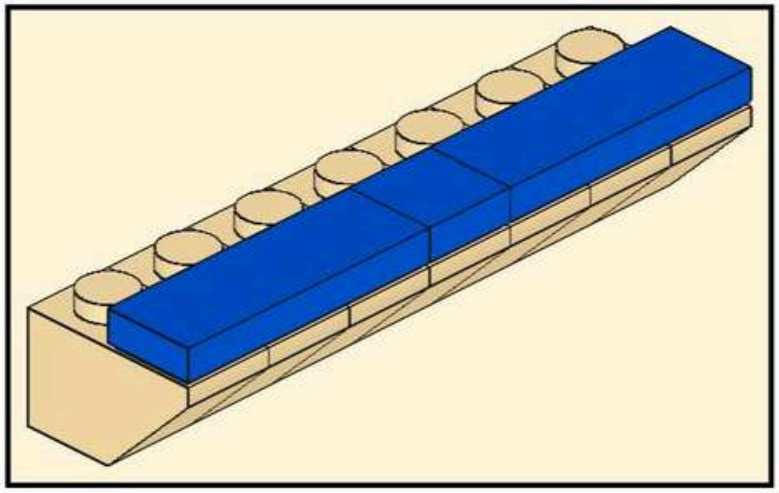


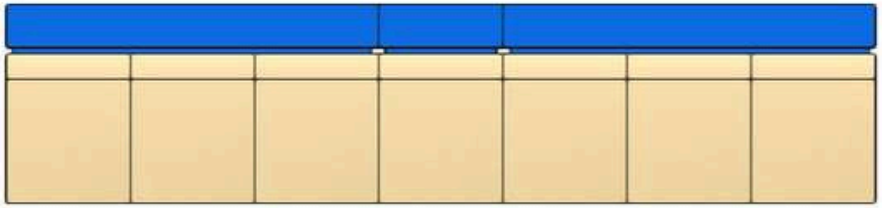
284

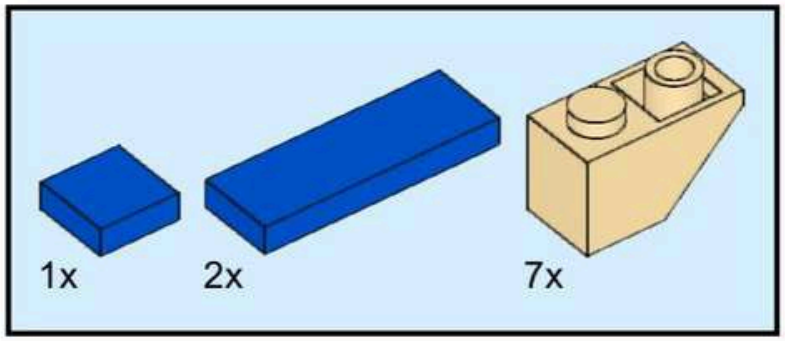


316

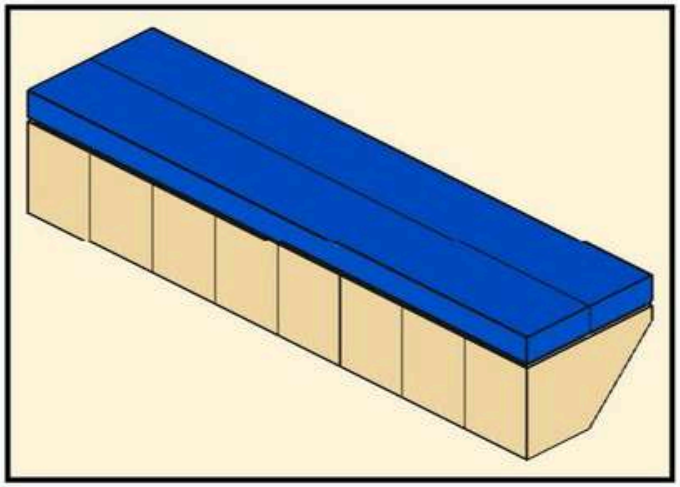
285

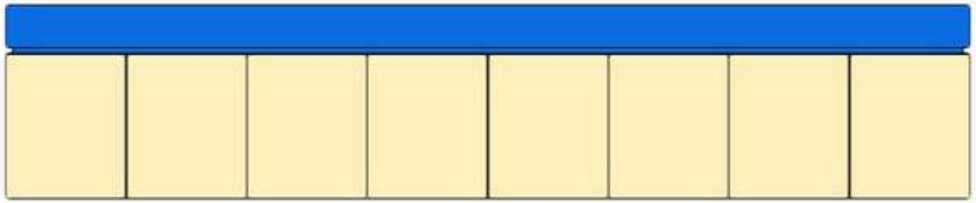


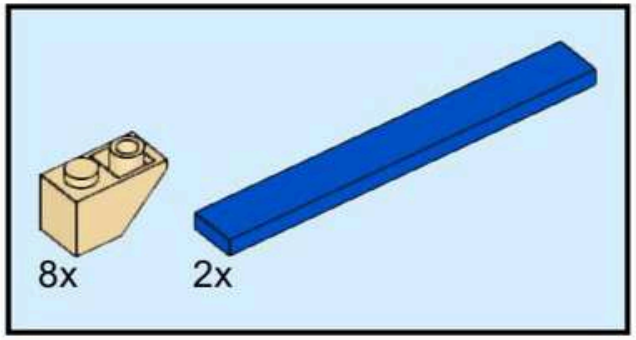




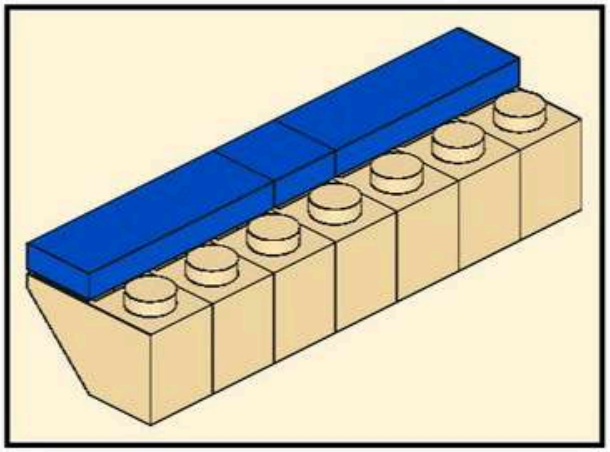
286

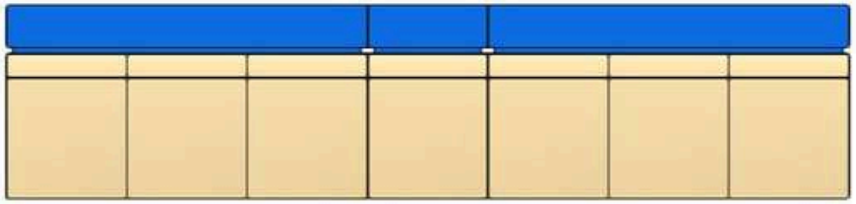


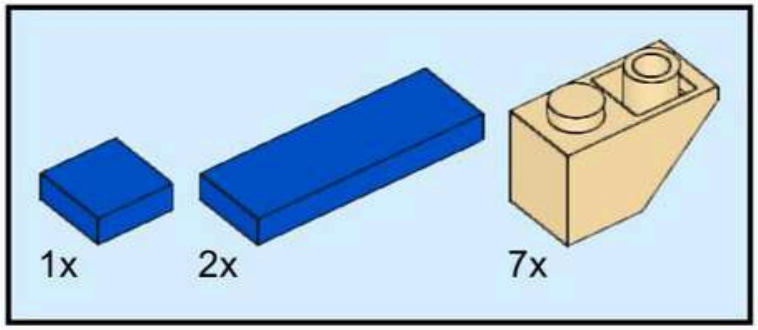




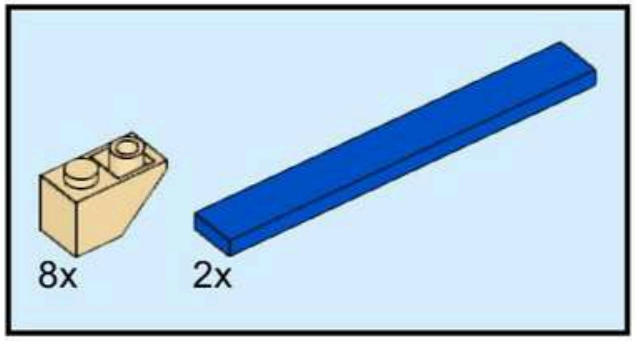
287

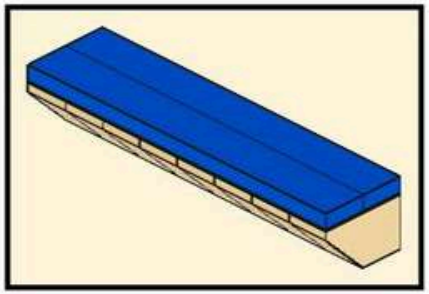


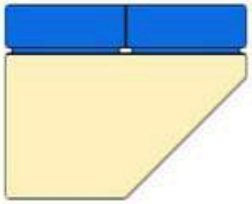




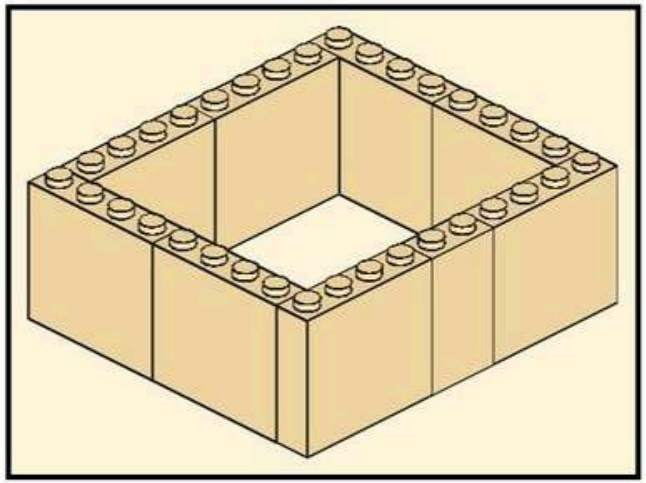
288

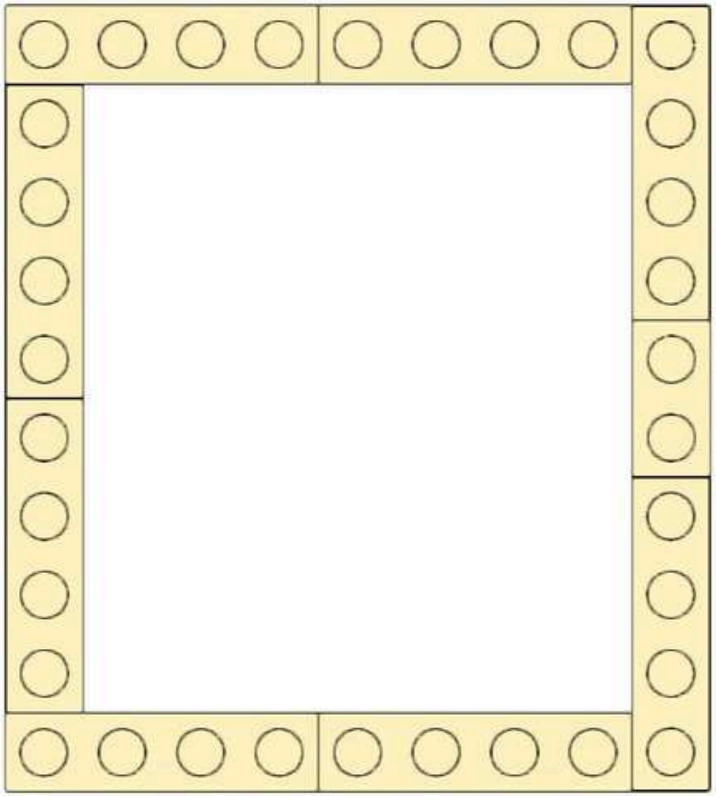


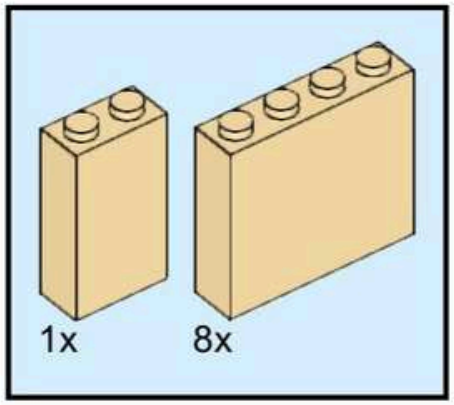




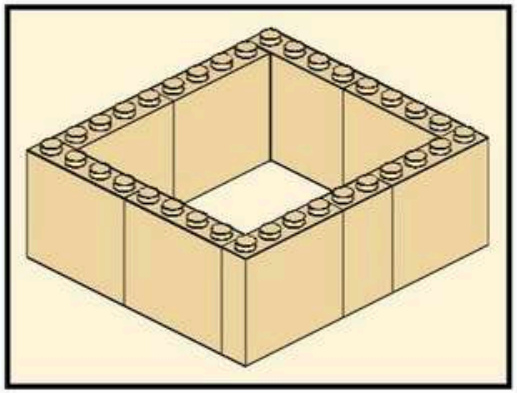
289

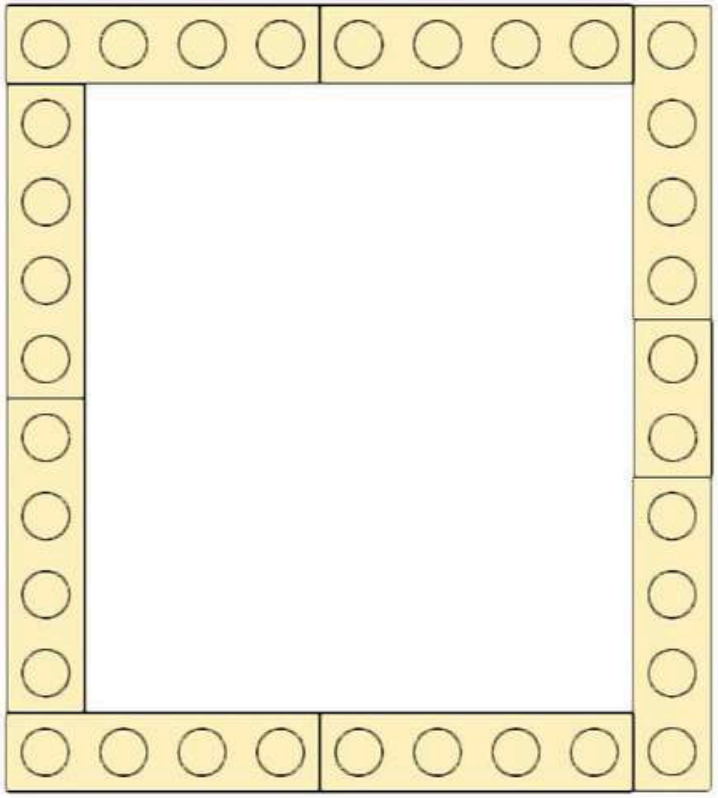


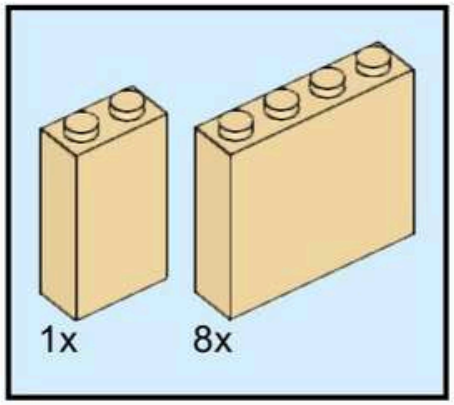




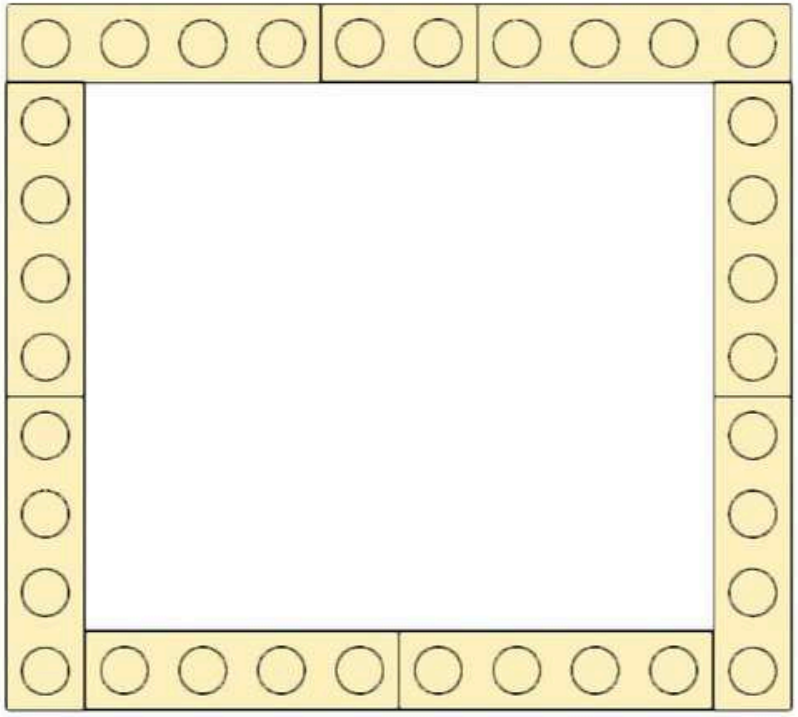
290

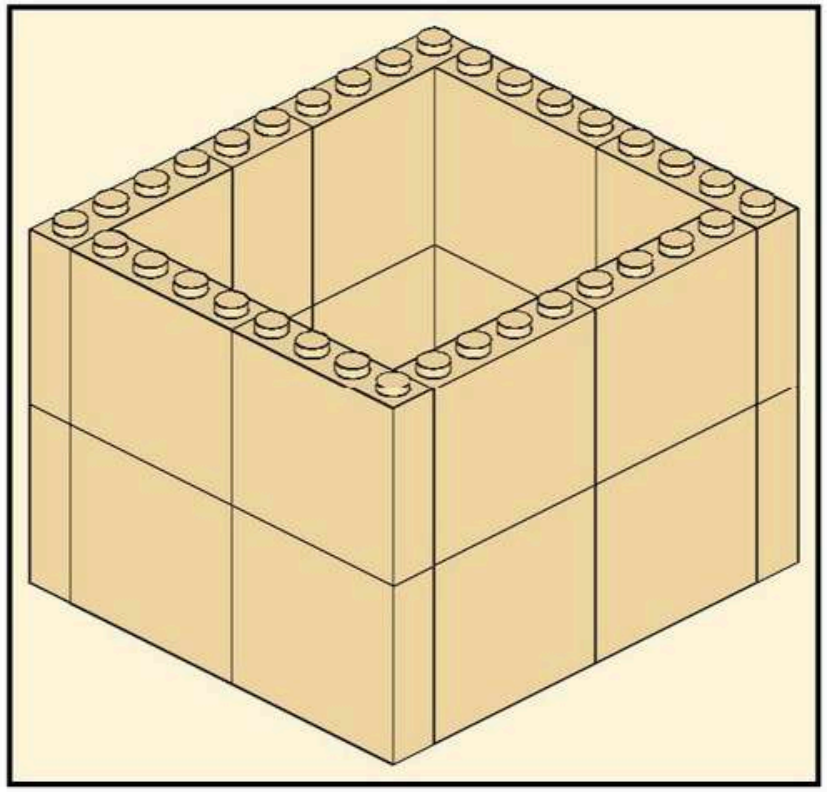




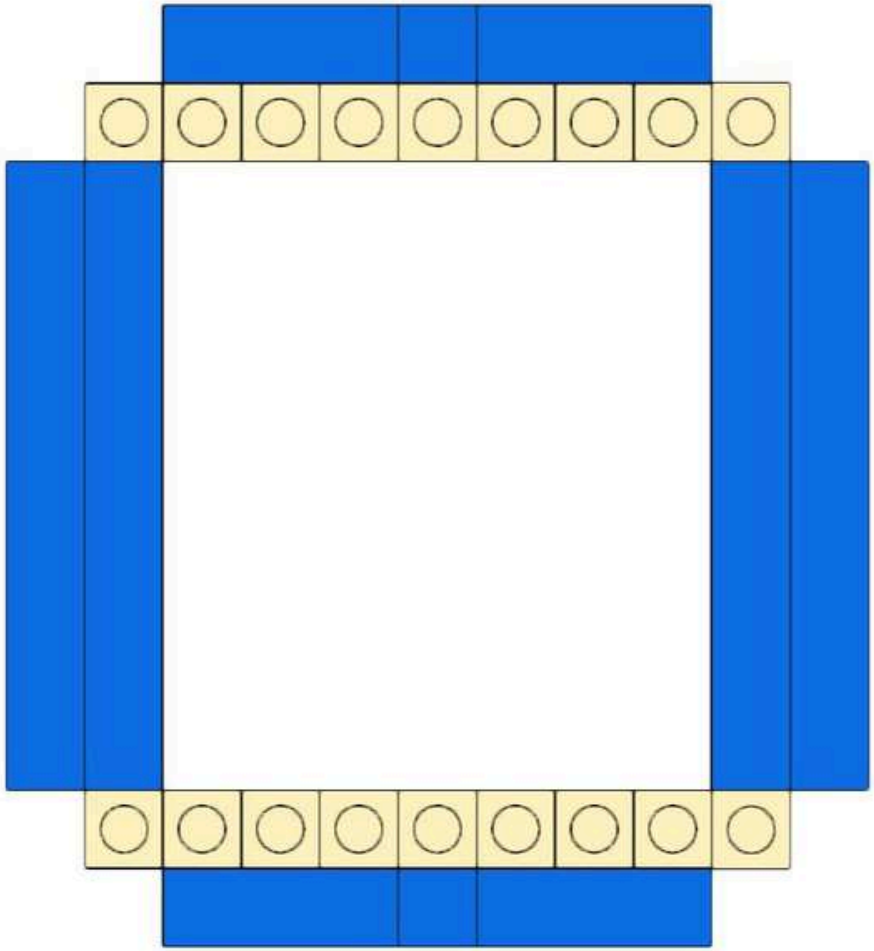


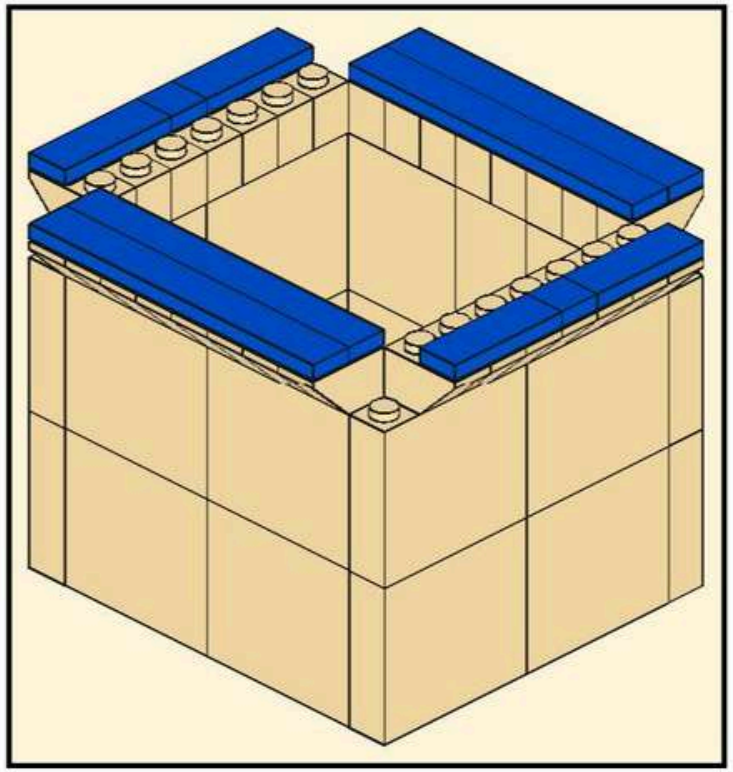
291

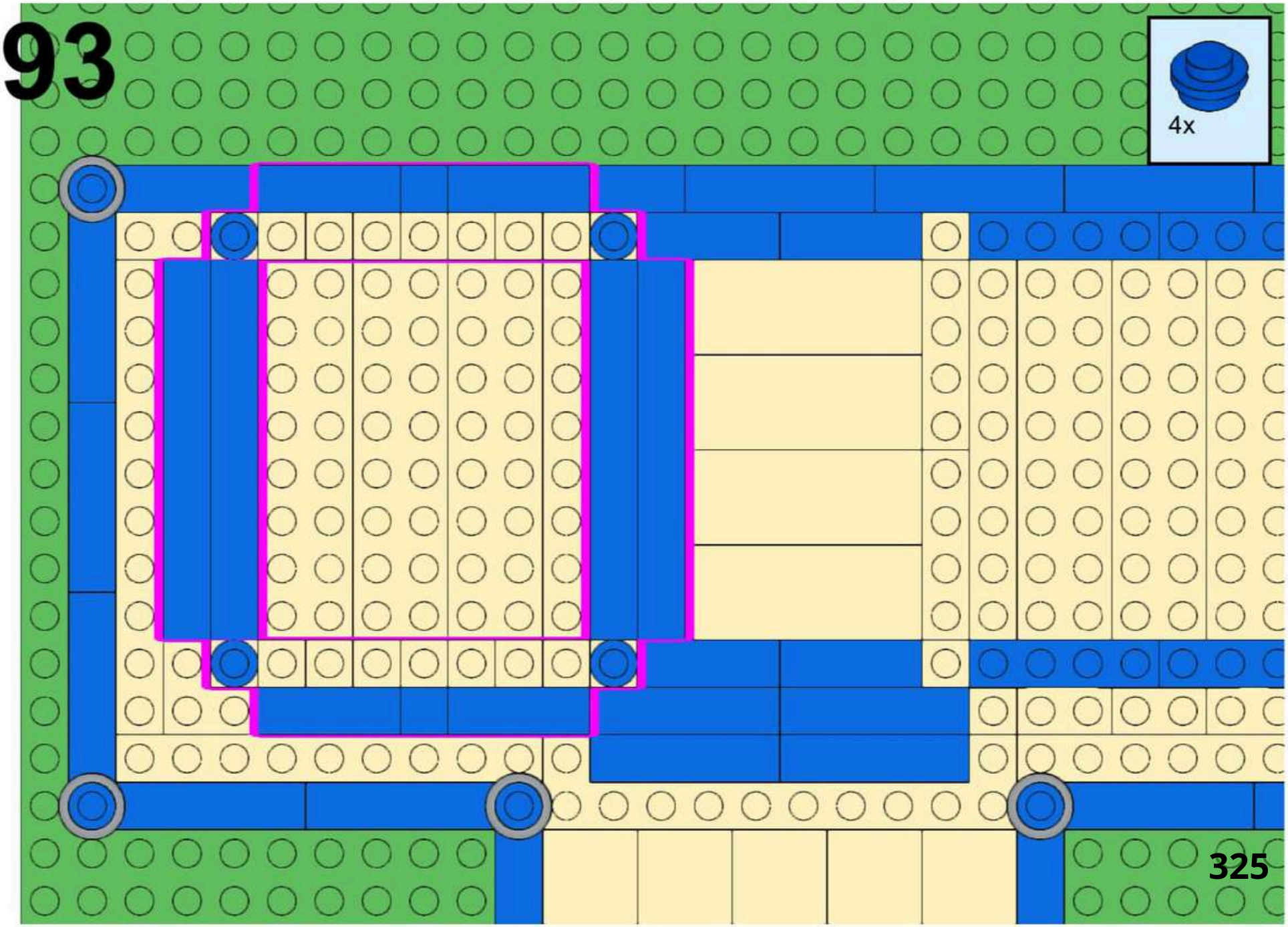




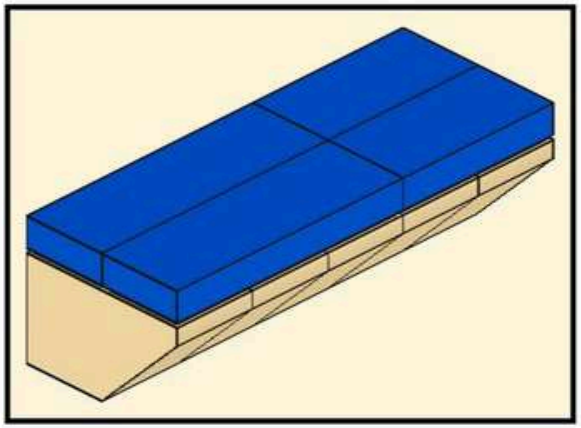
292

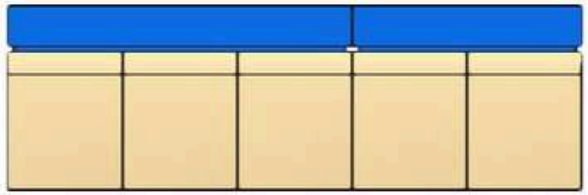


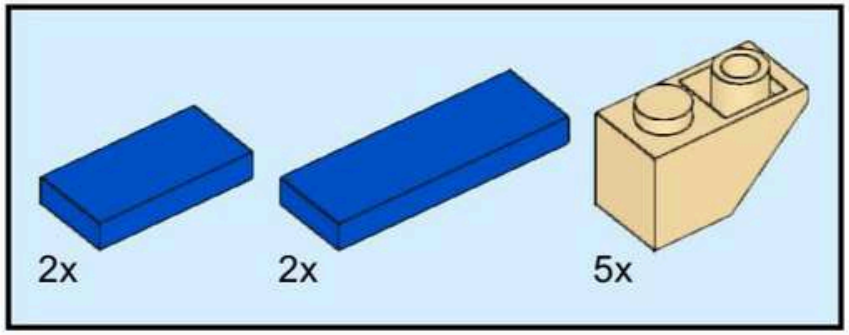



4x

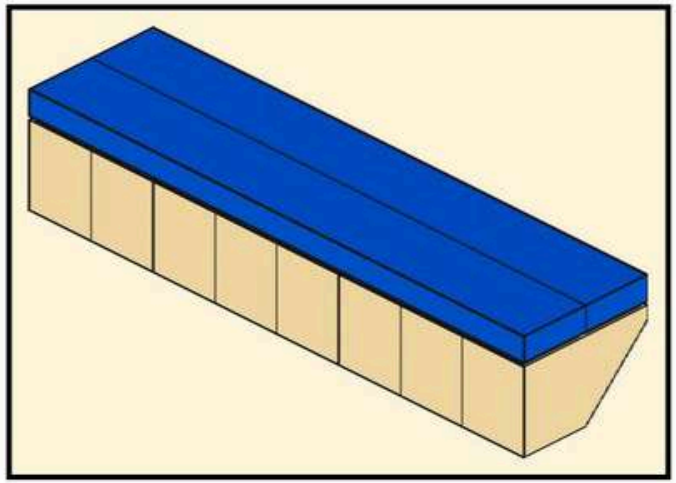
294

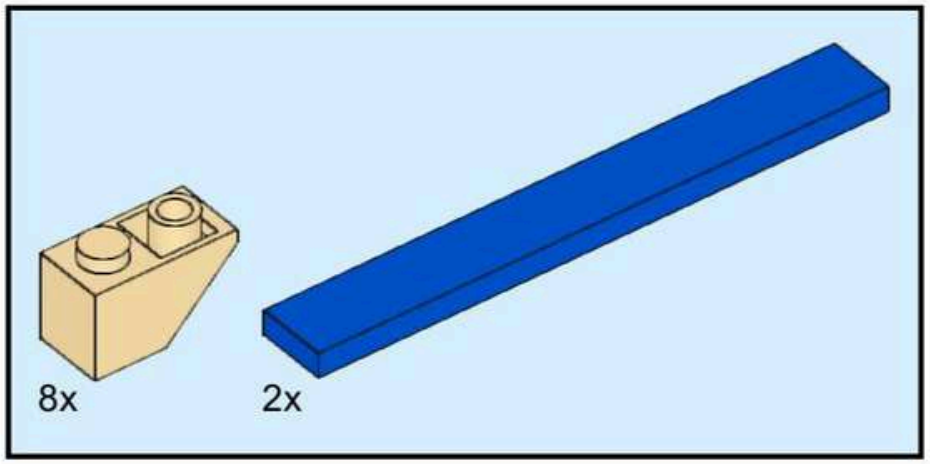




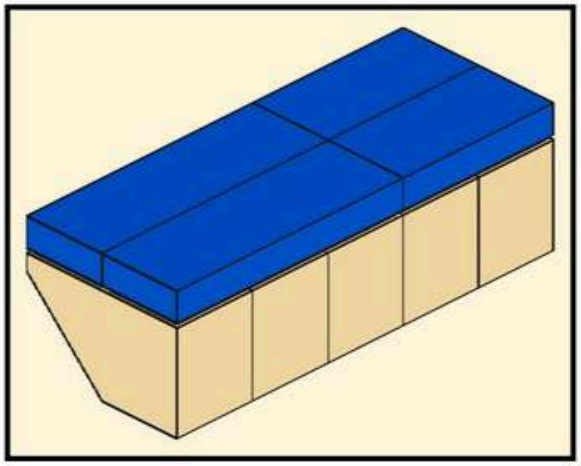


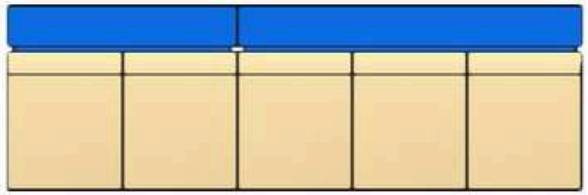
295

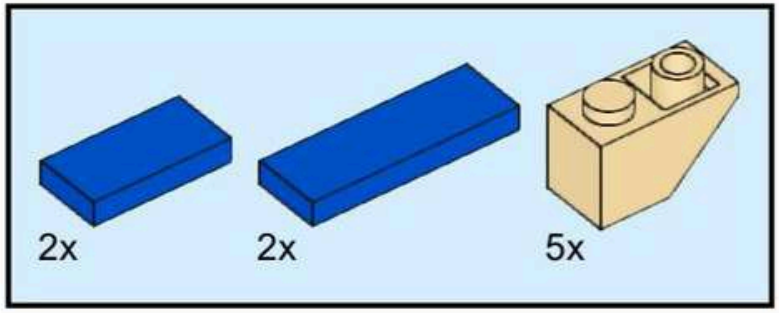




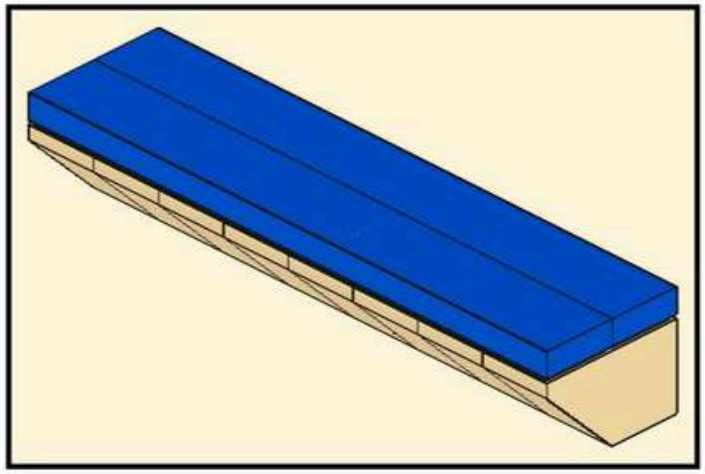
296

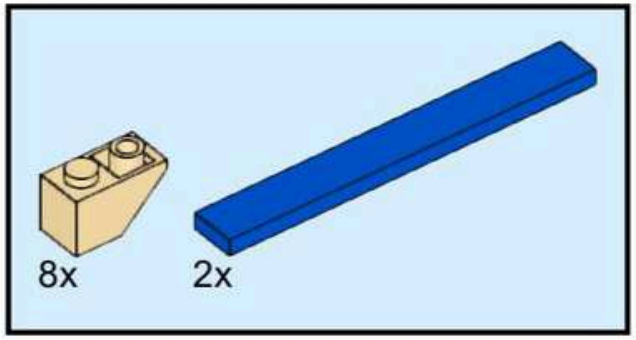




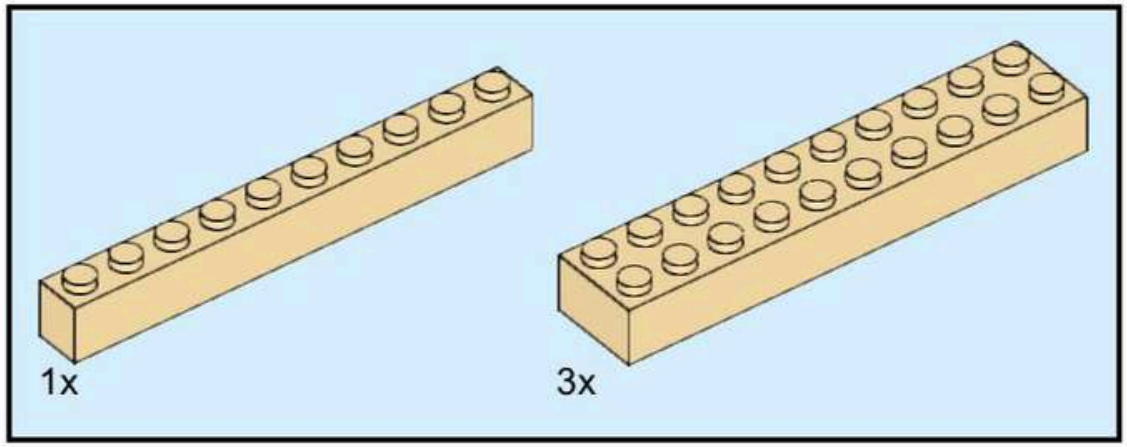


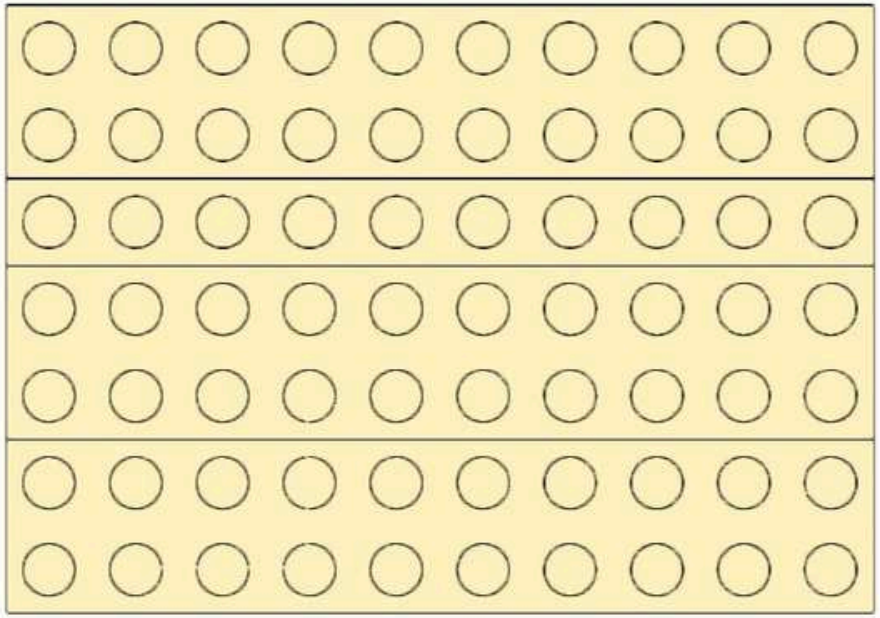
297



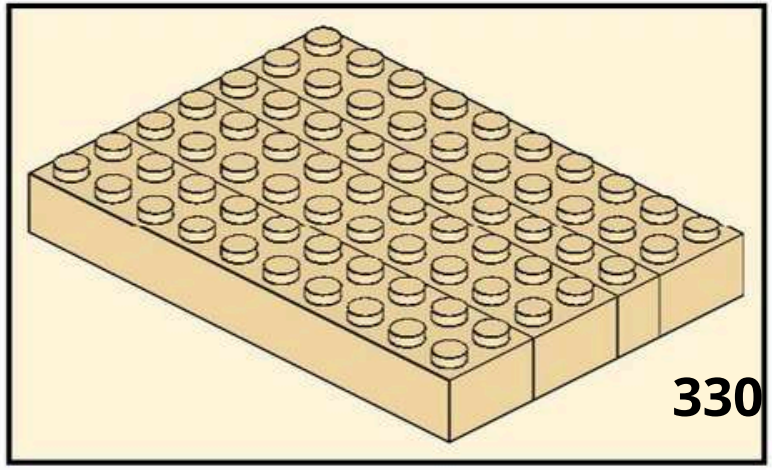


298

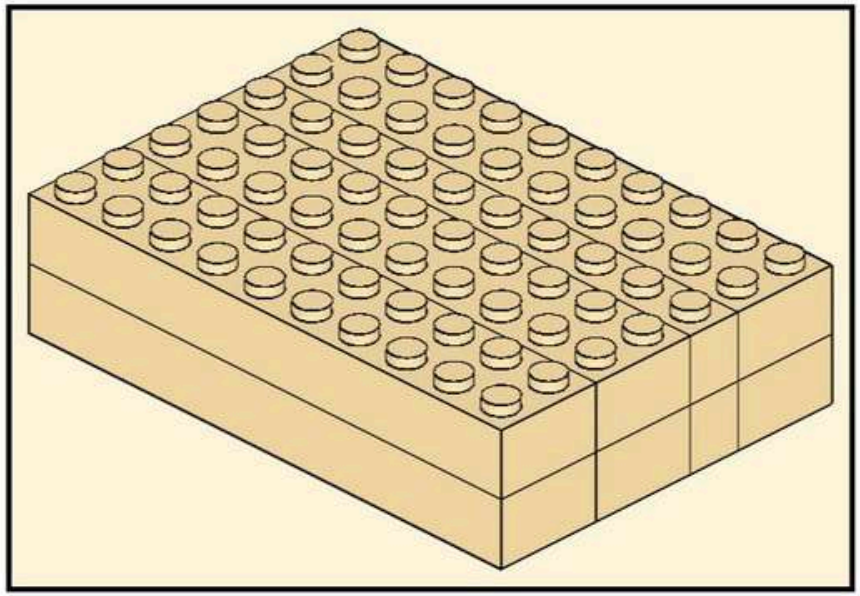


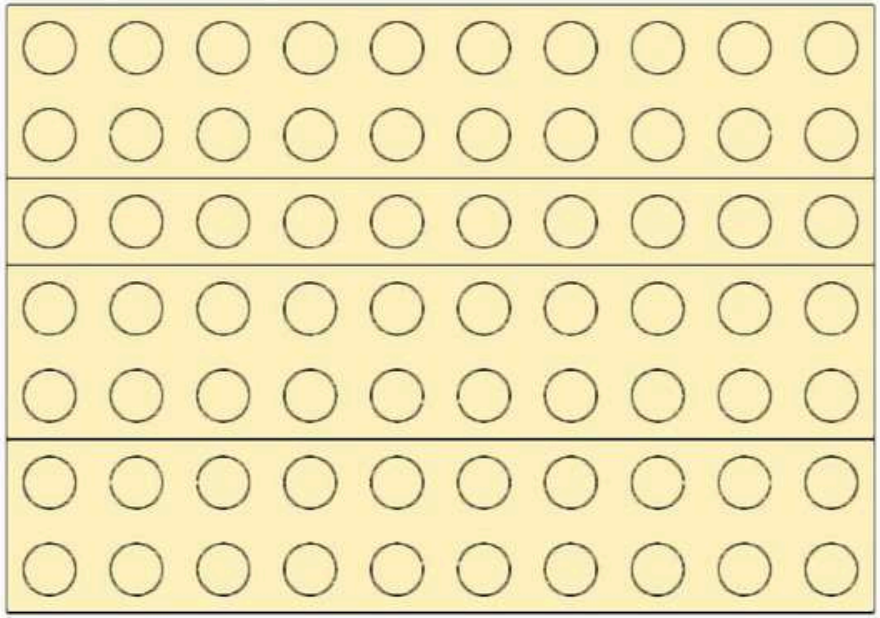


2x

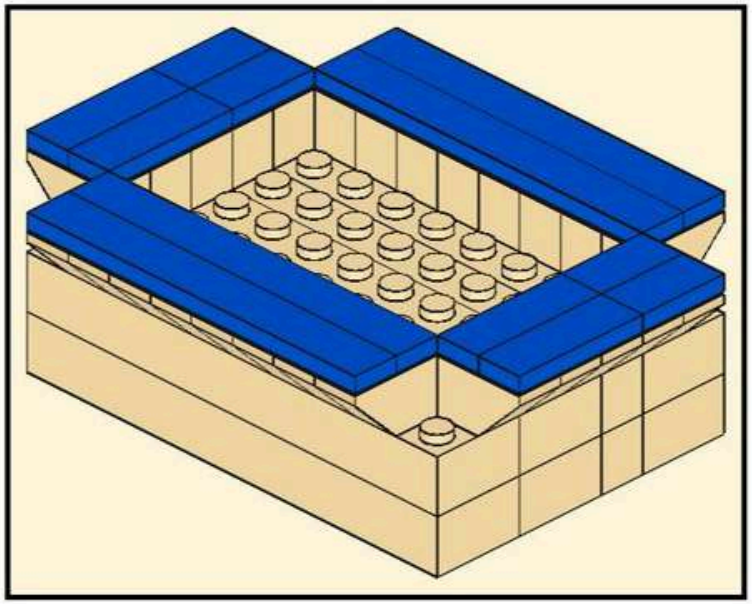


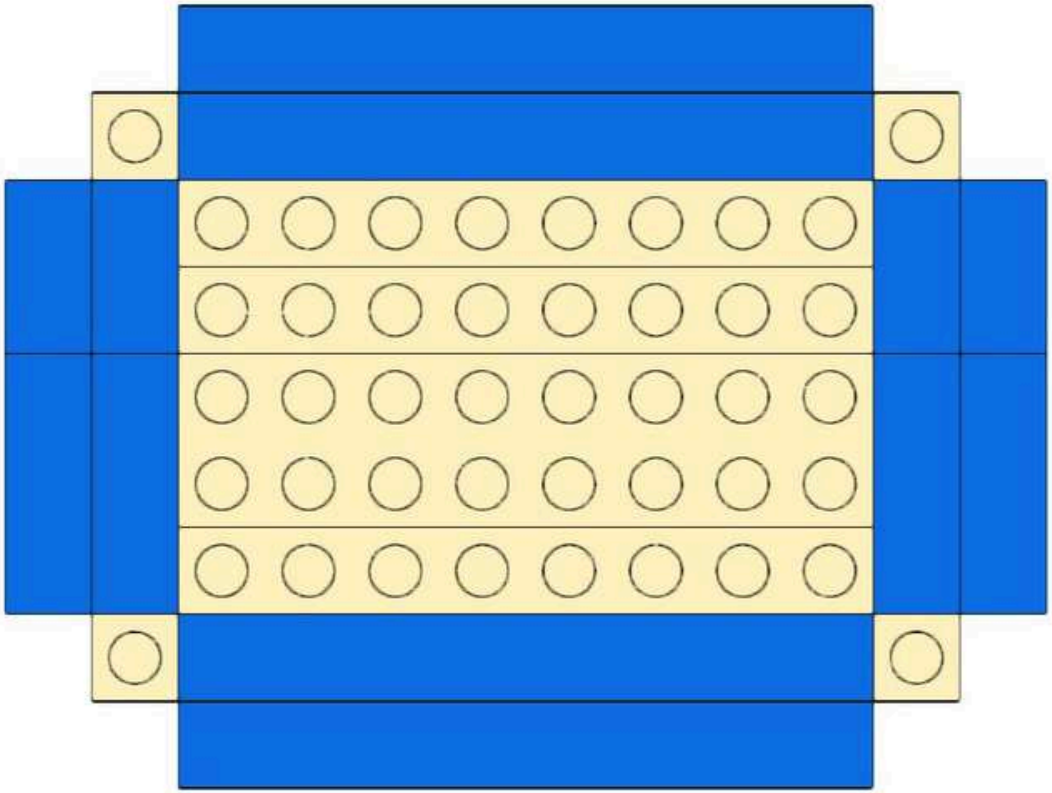
299

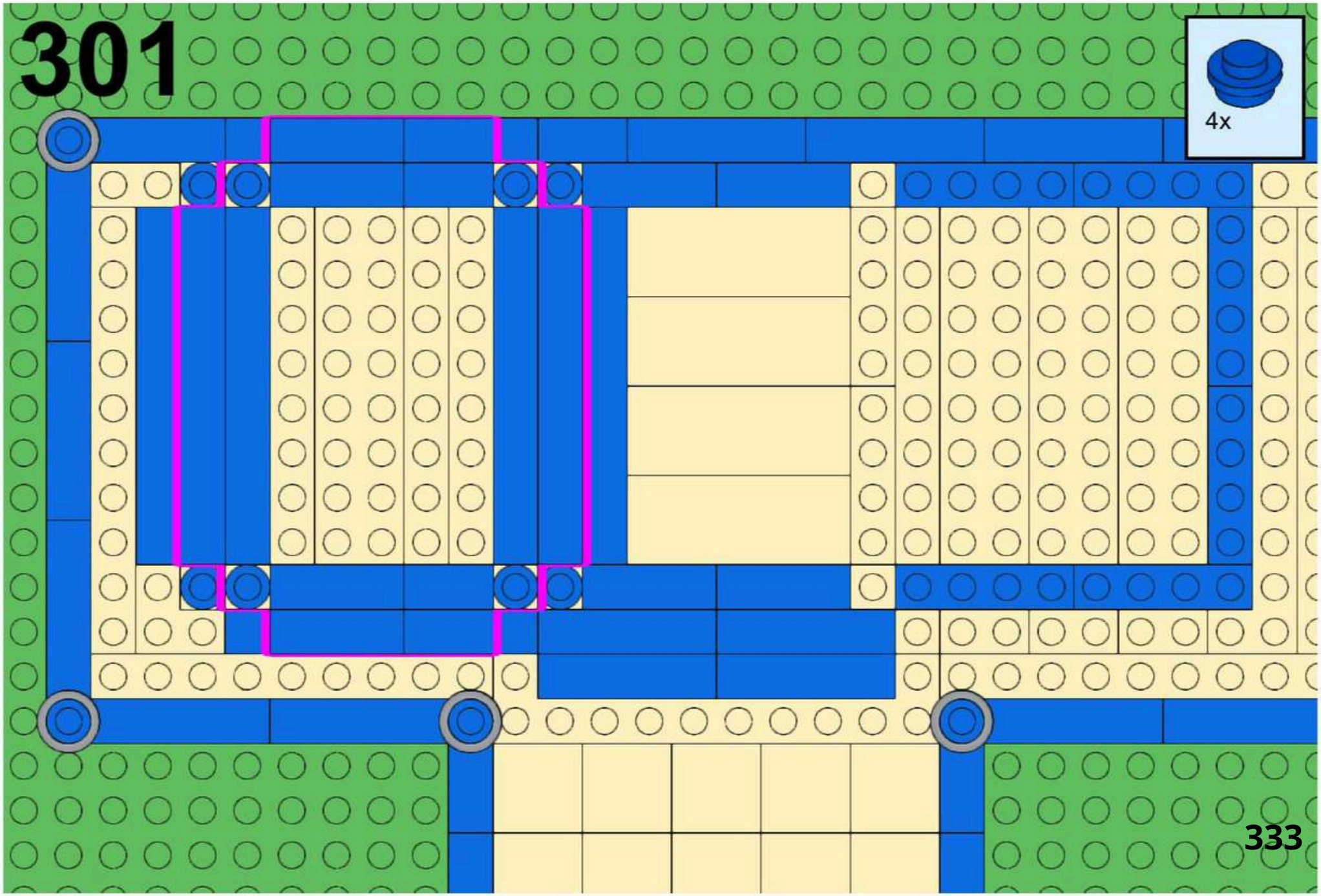




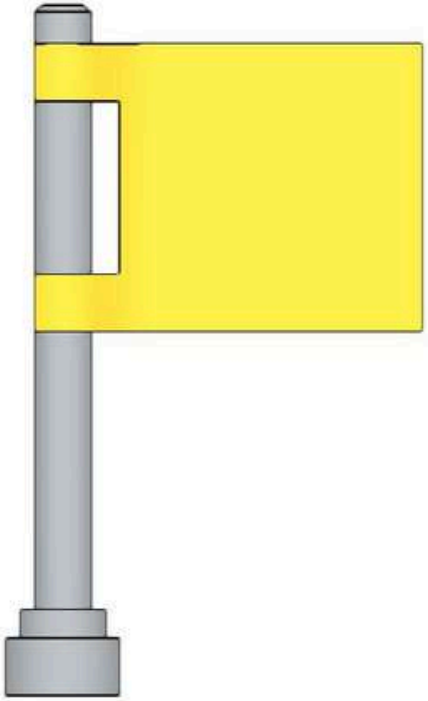
300

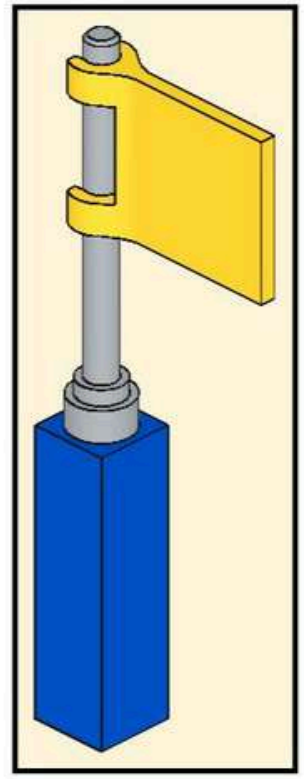


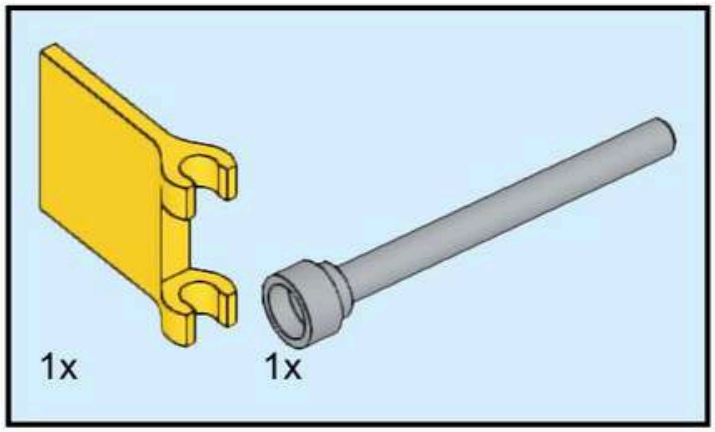



301
4x
333

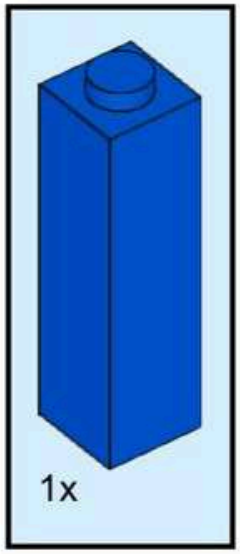
302

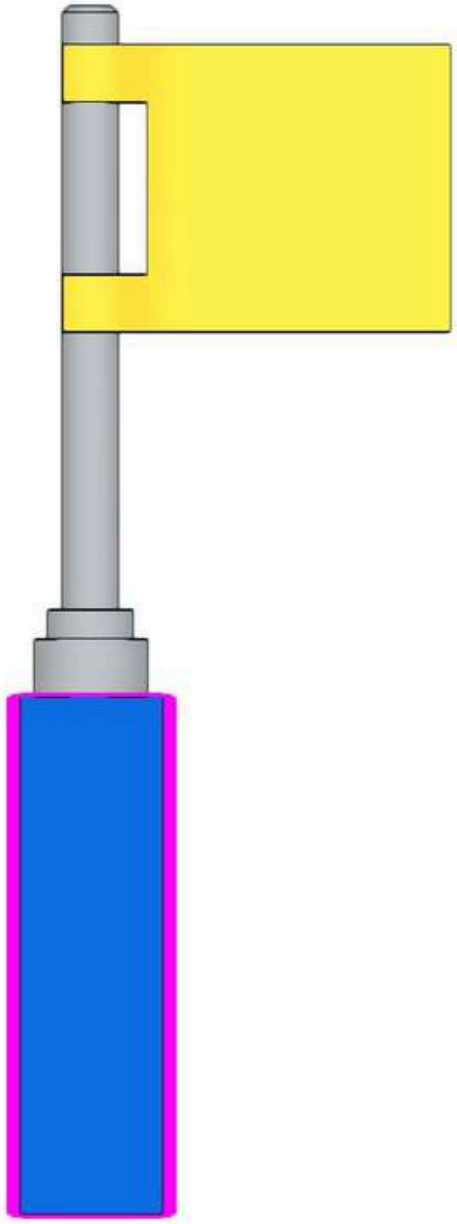




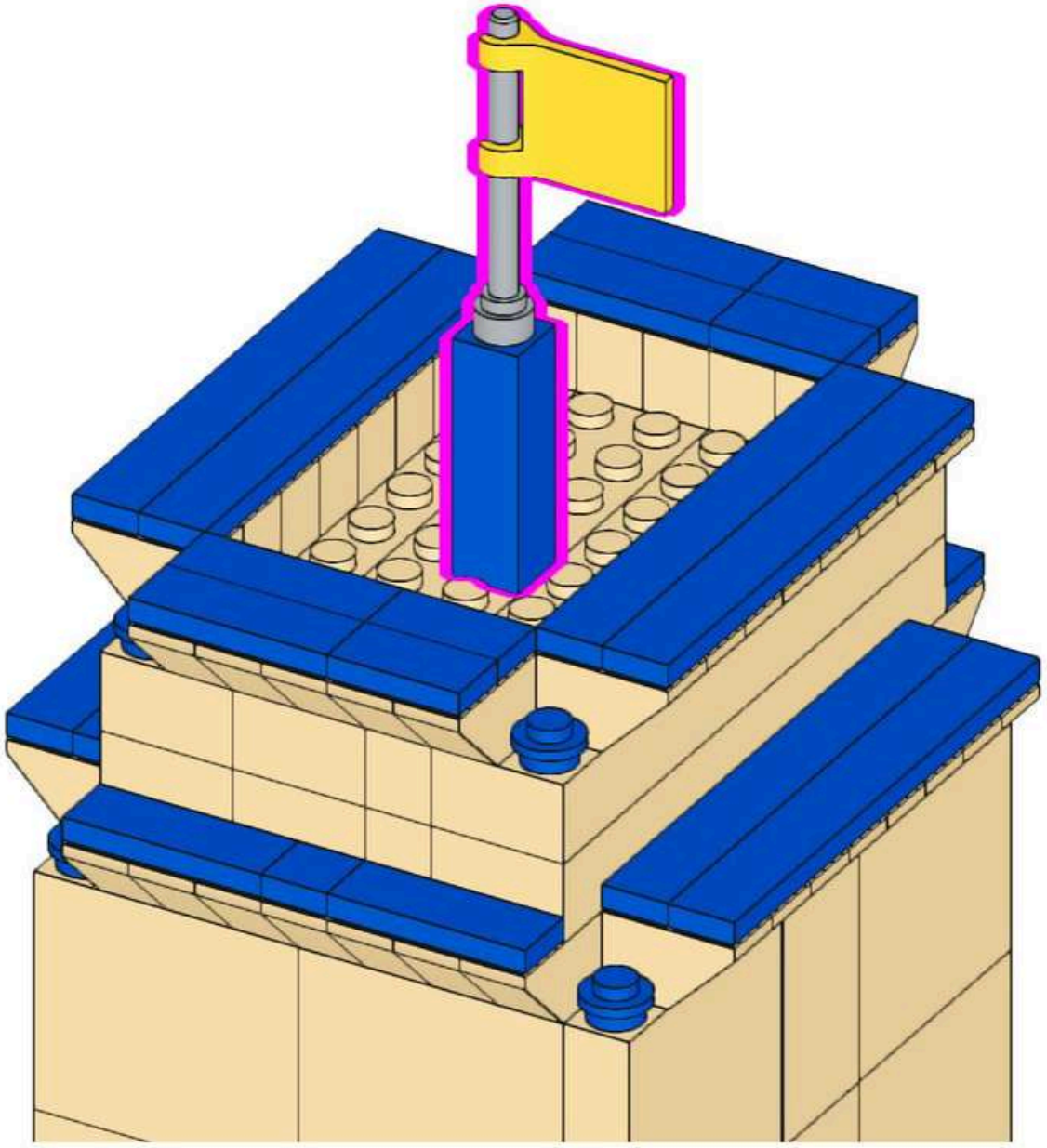


303

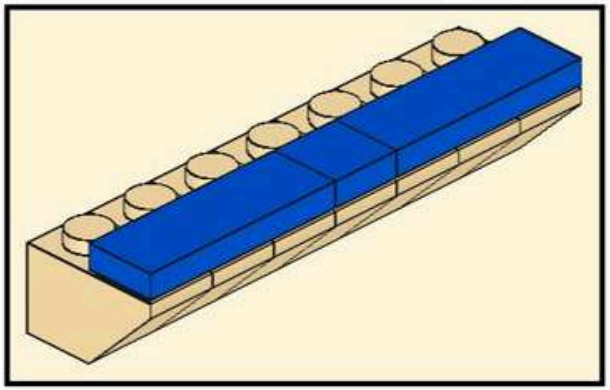


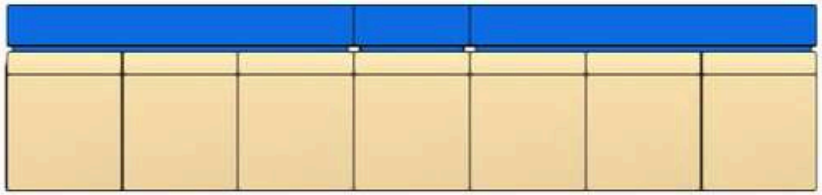


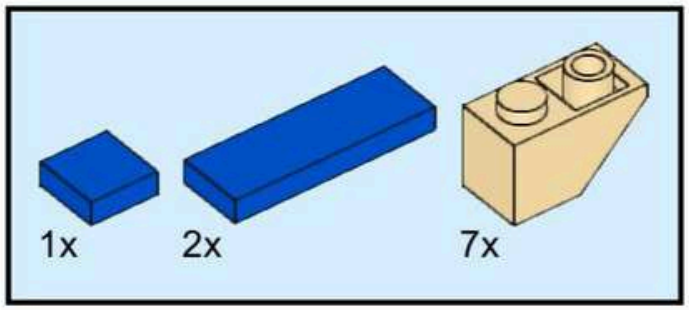
304



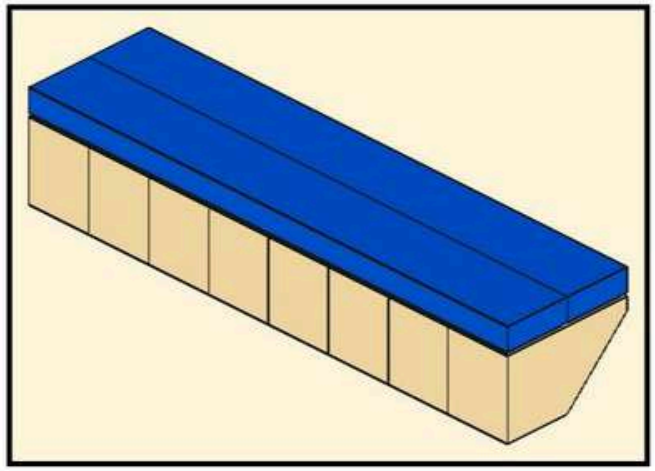
305

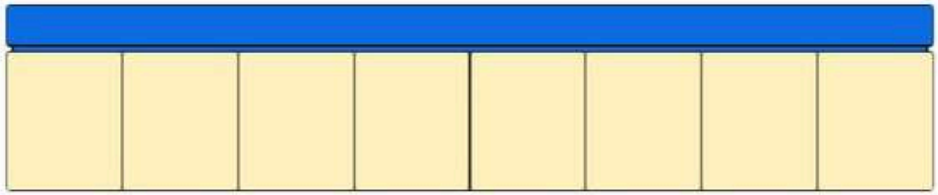


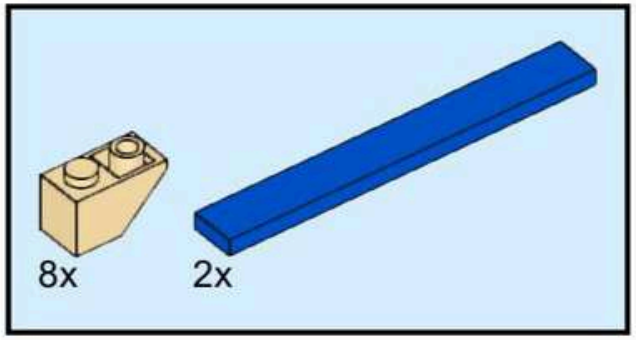




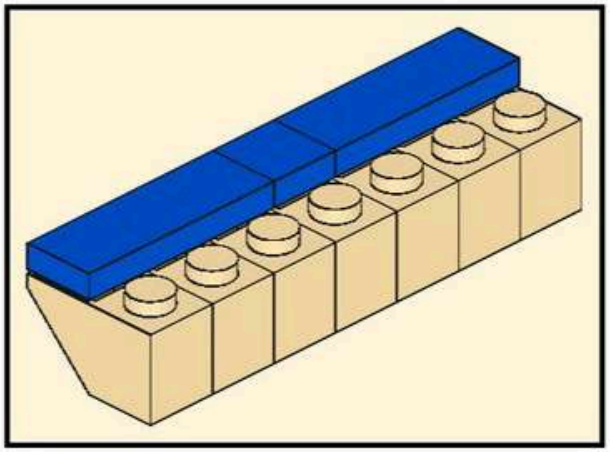
306

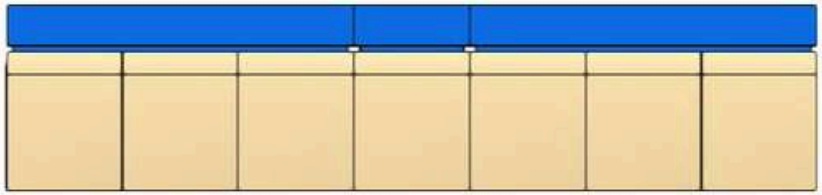


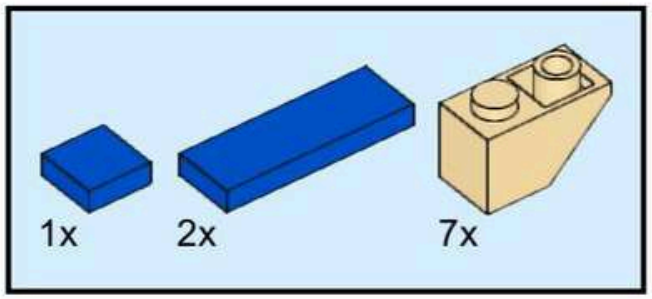




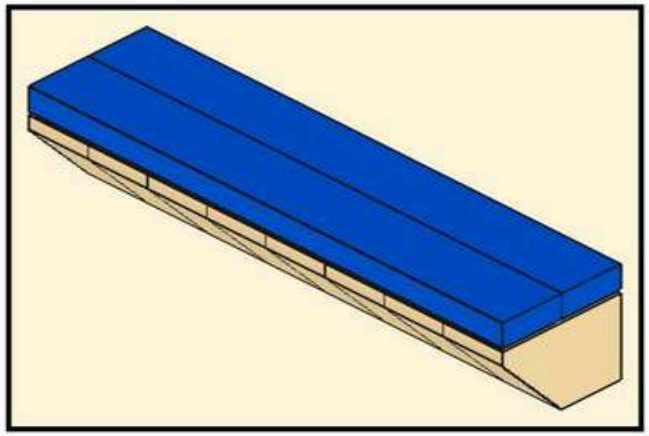
307

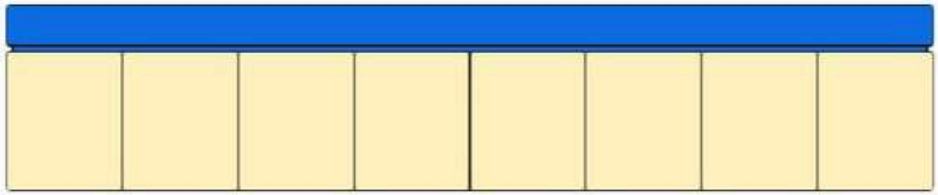


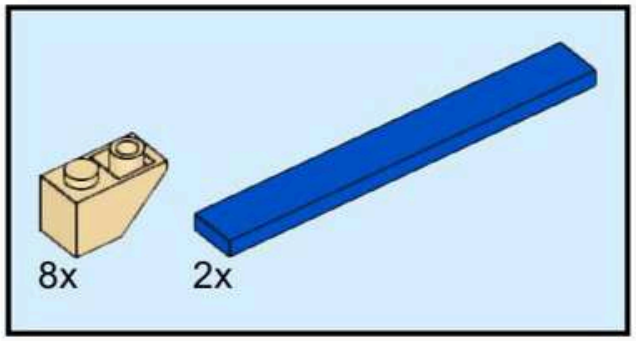




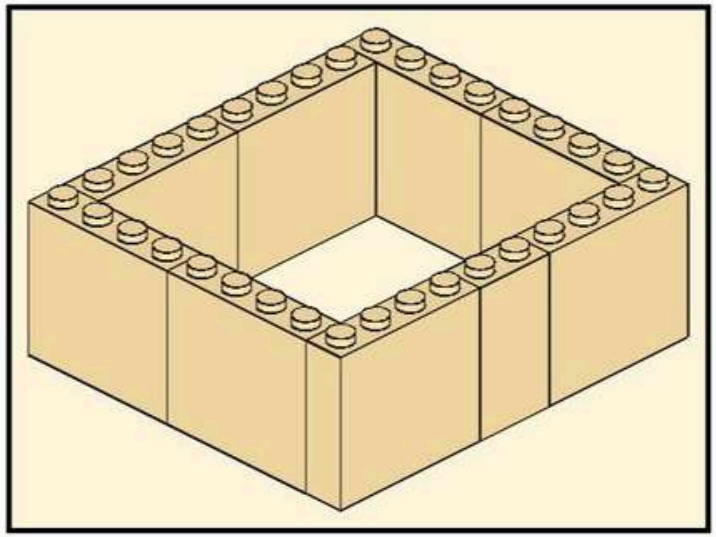
308

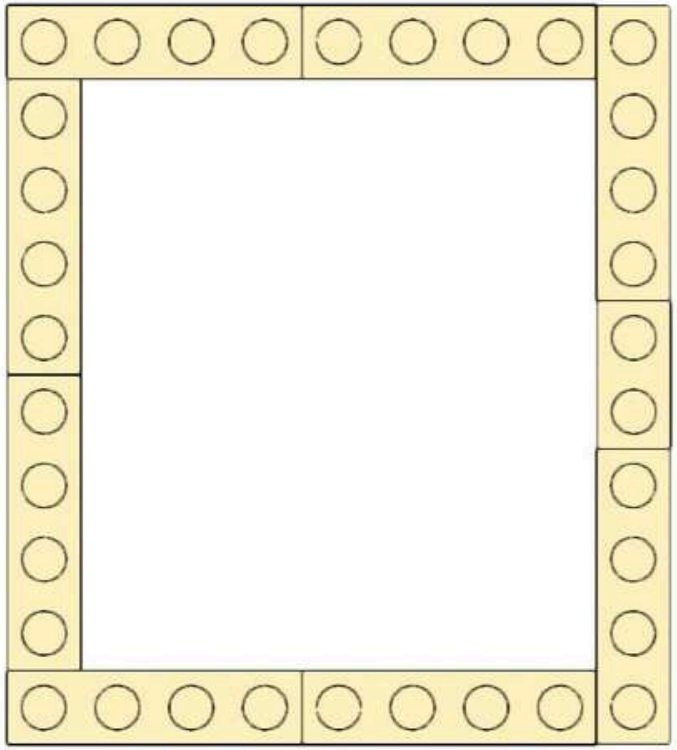


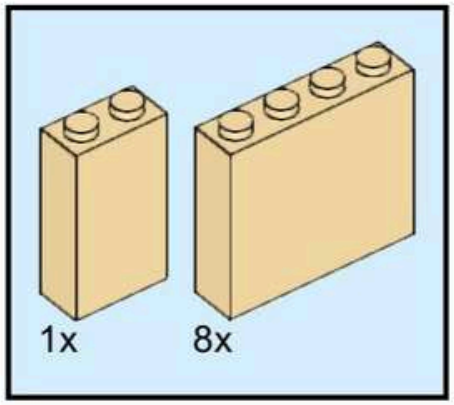




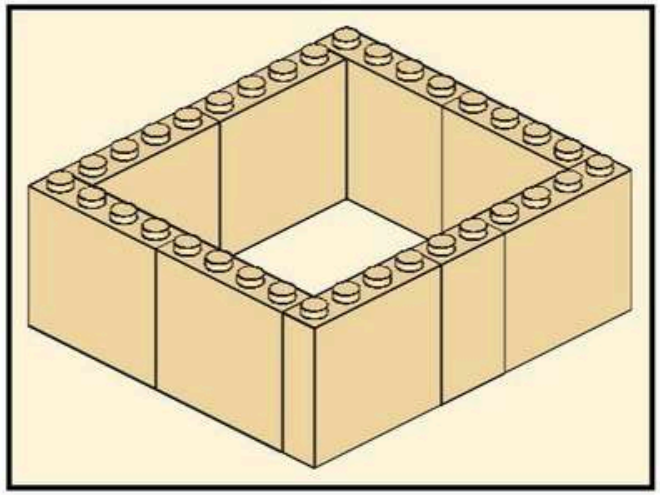
309

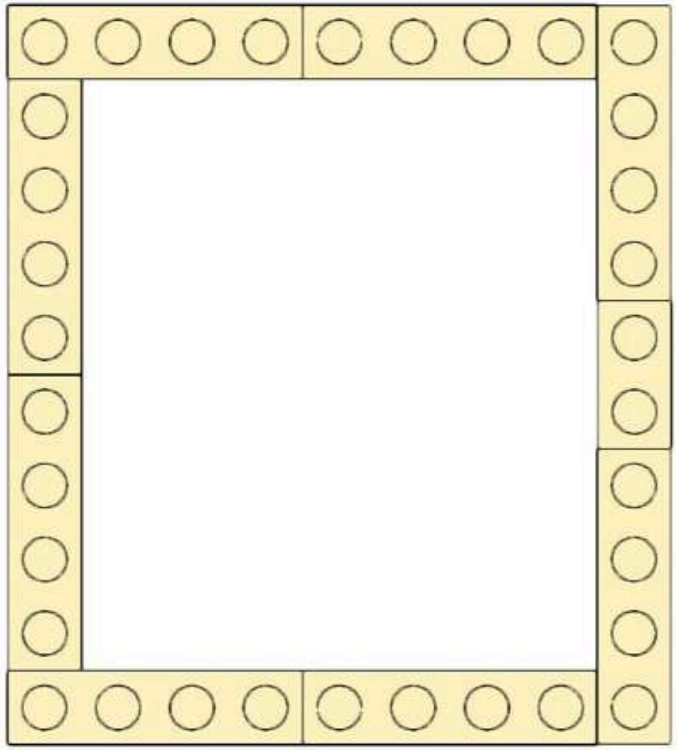


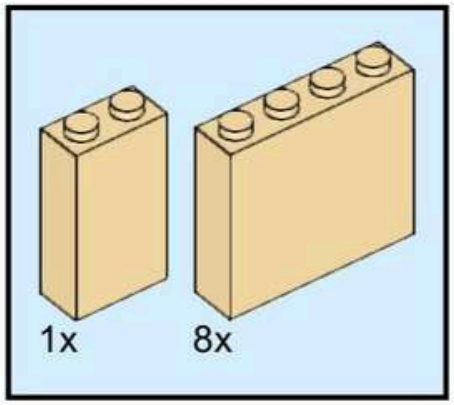




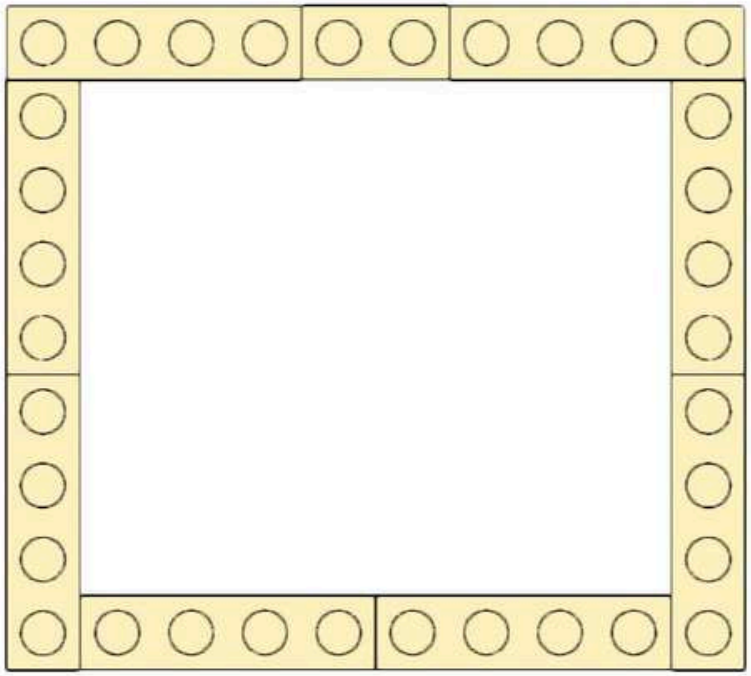
310

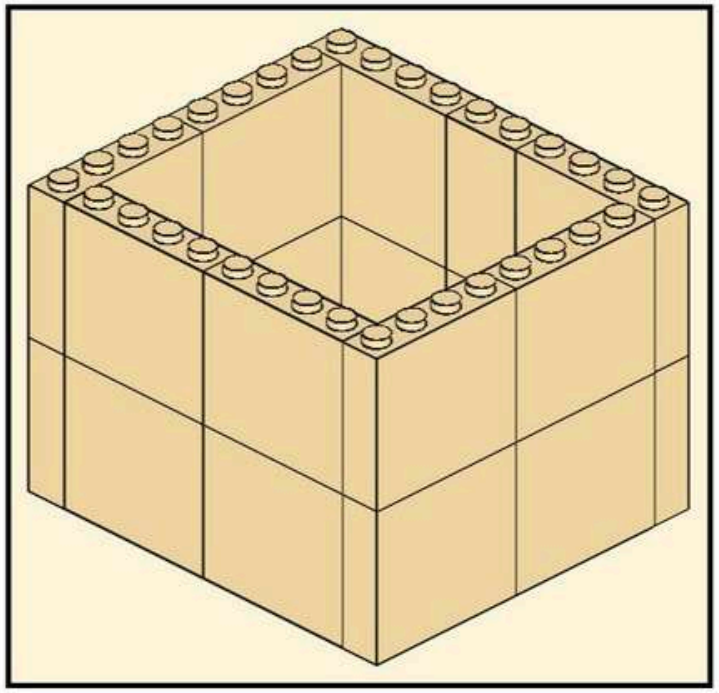




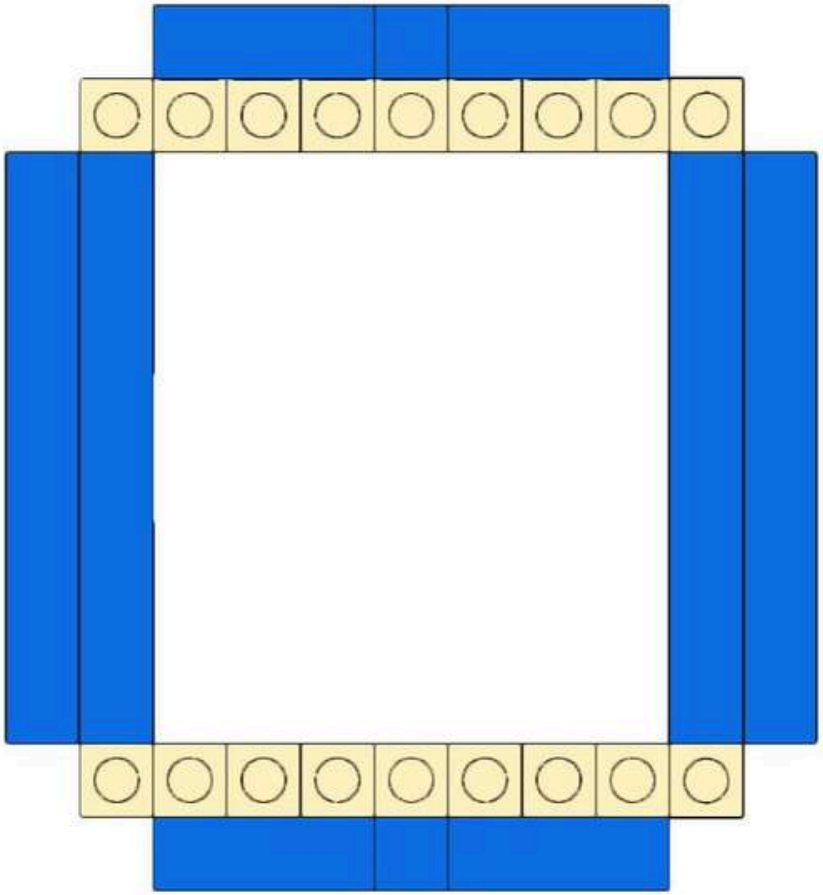


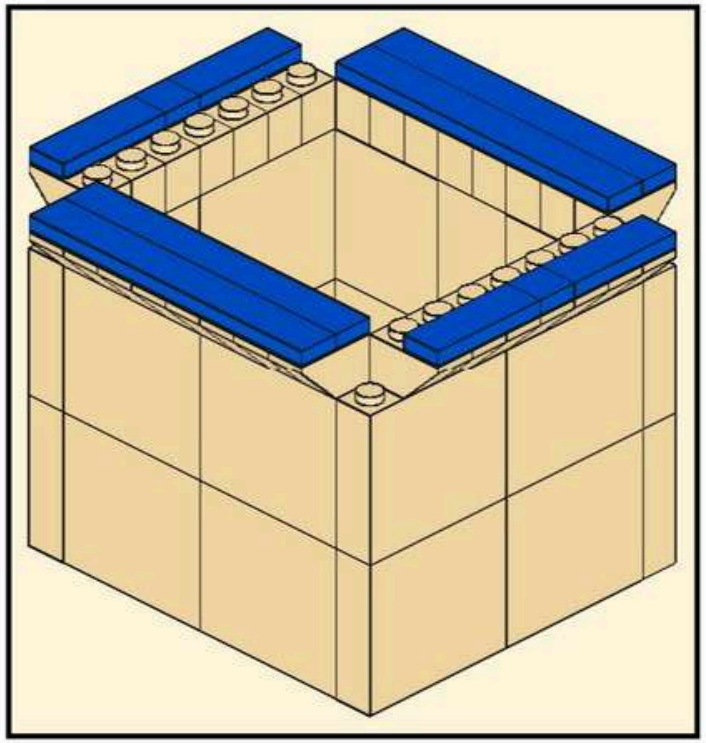
311



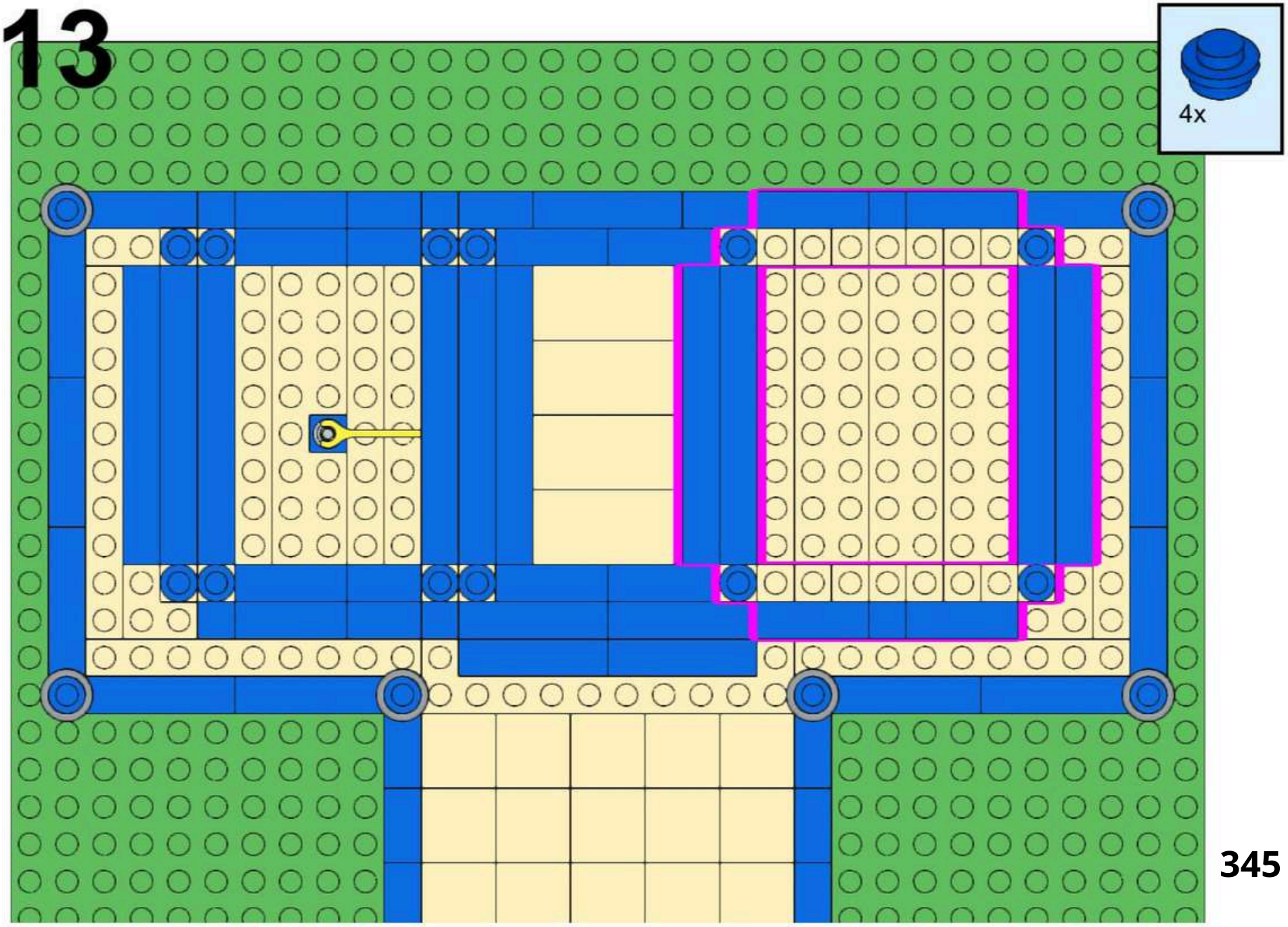


312

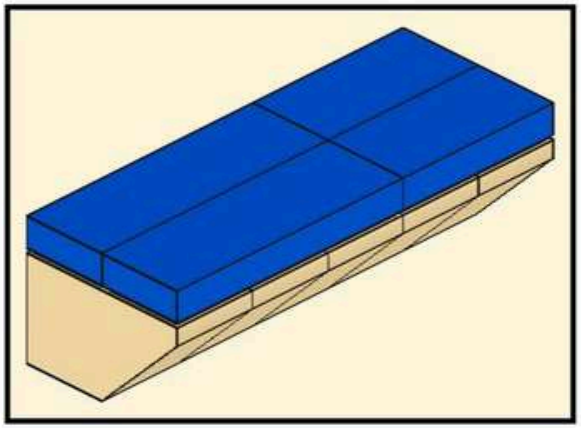


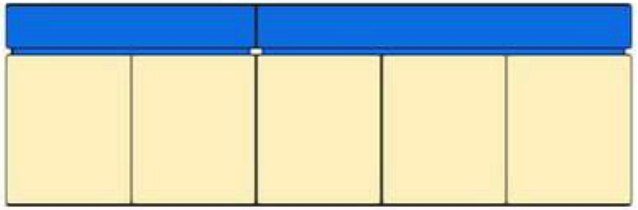


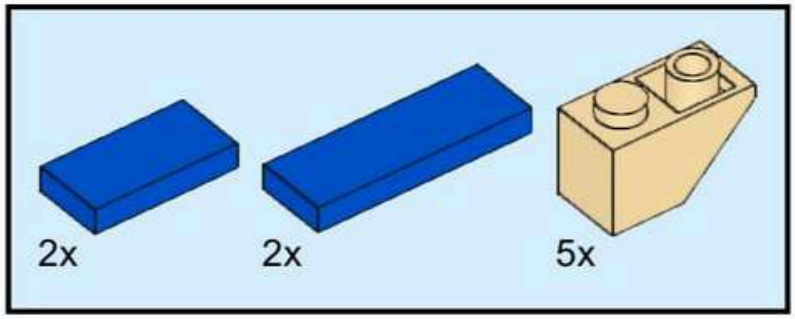
313



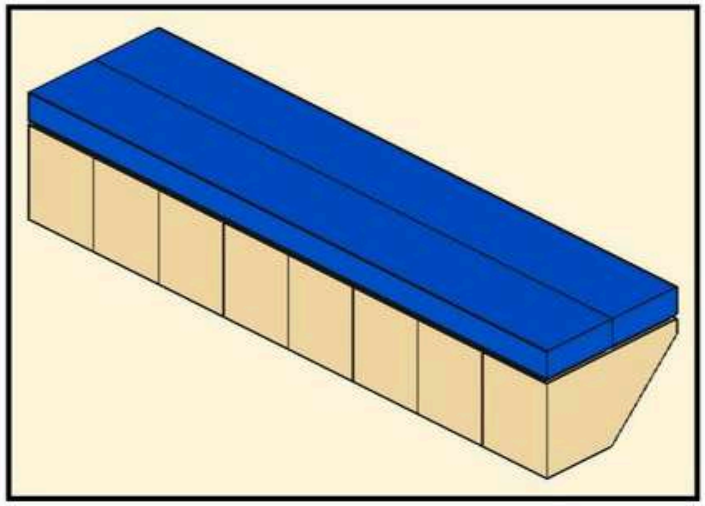
314

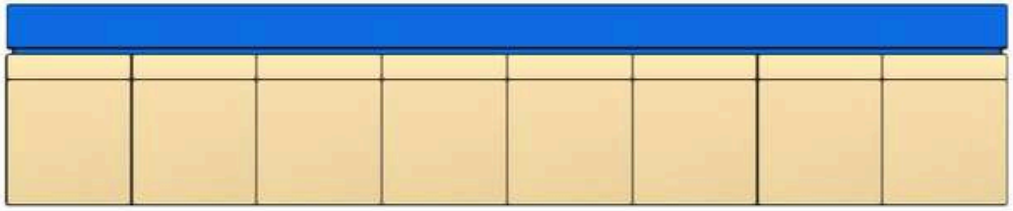


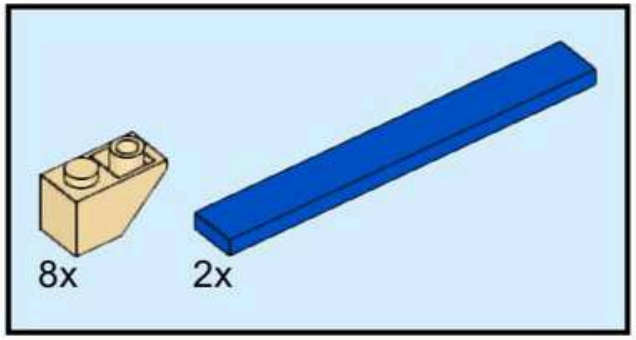




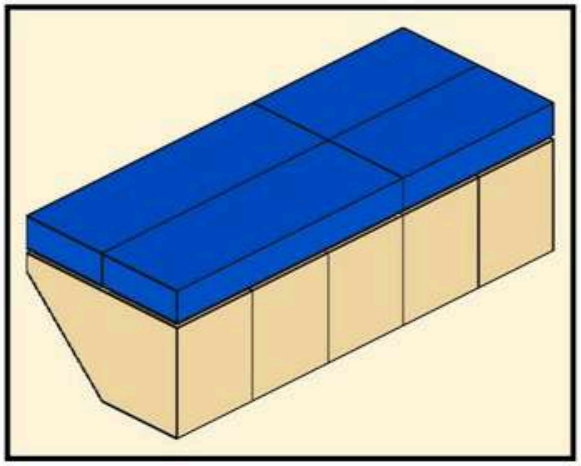
315

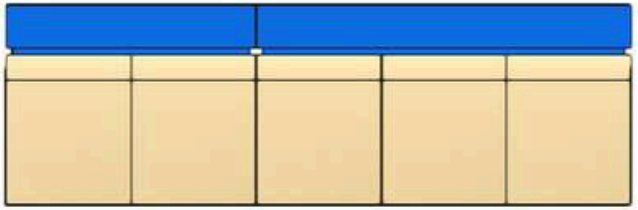


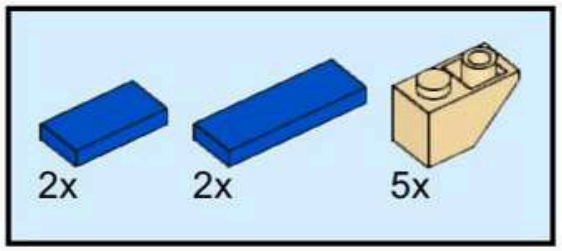




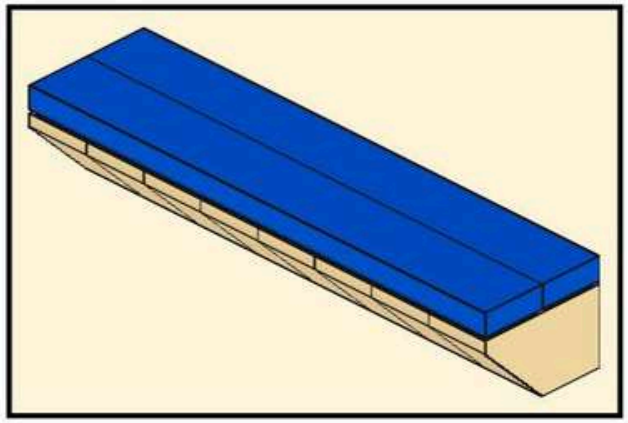
316

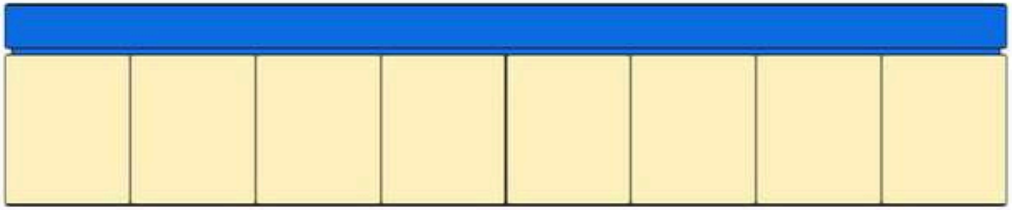


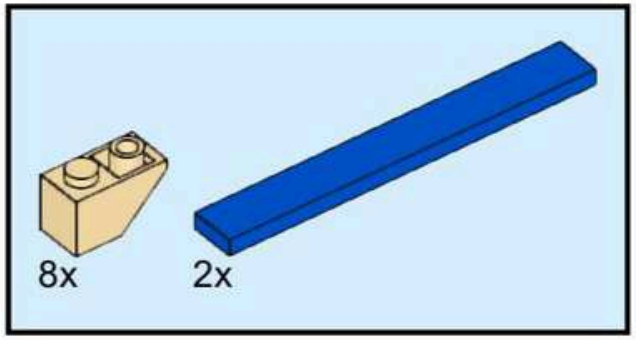




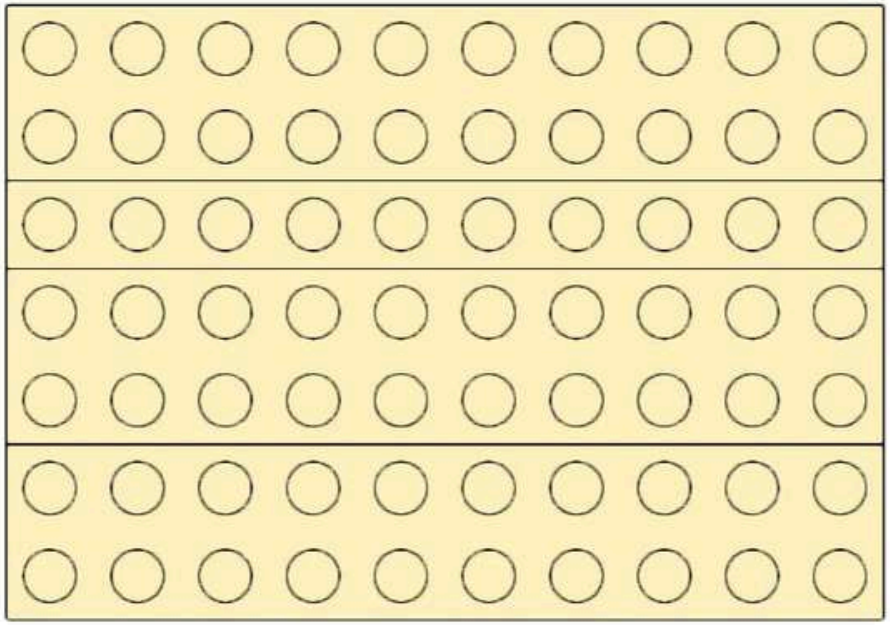
317

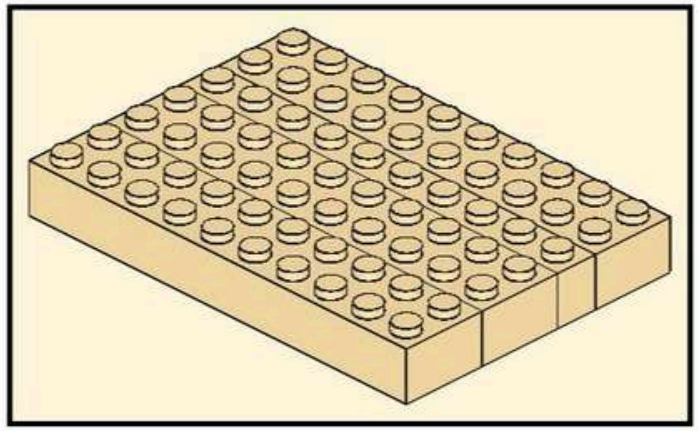




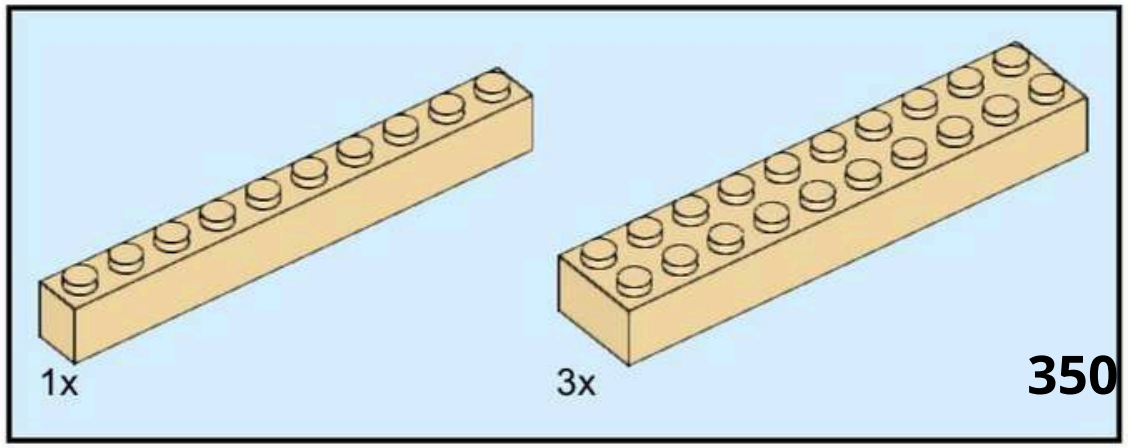


318



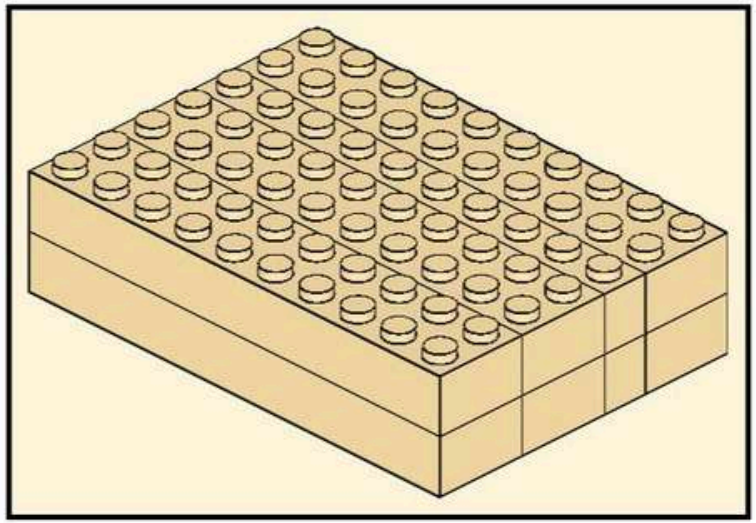


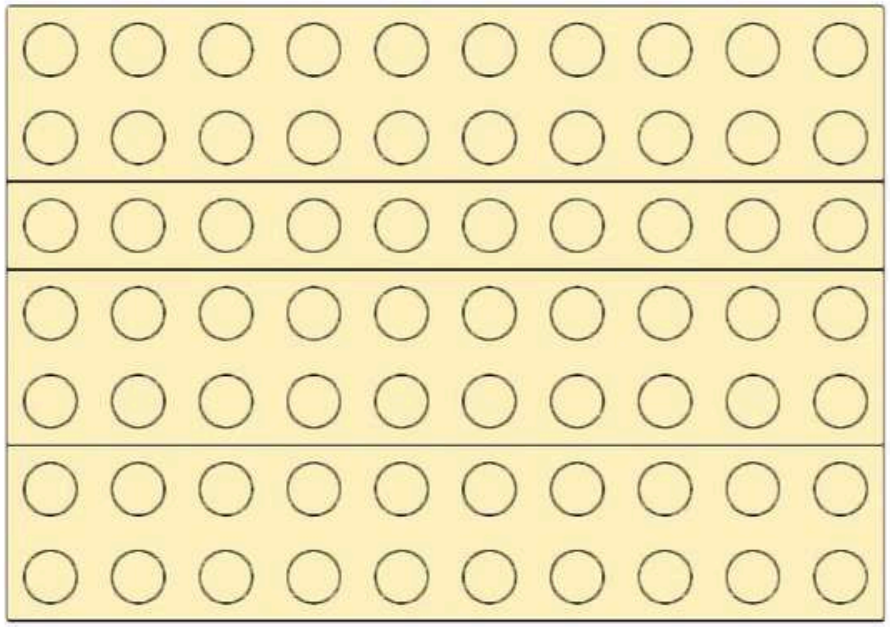
2x



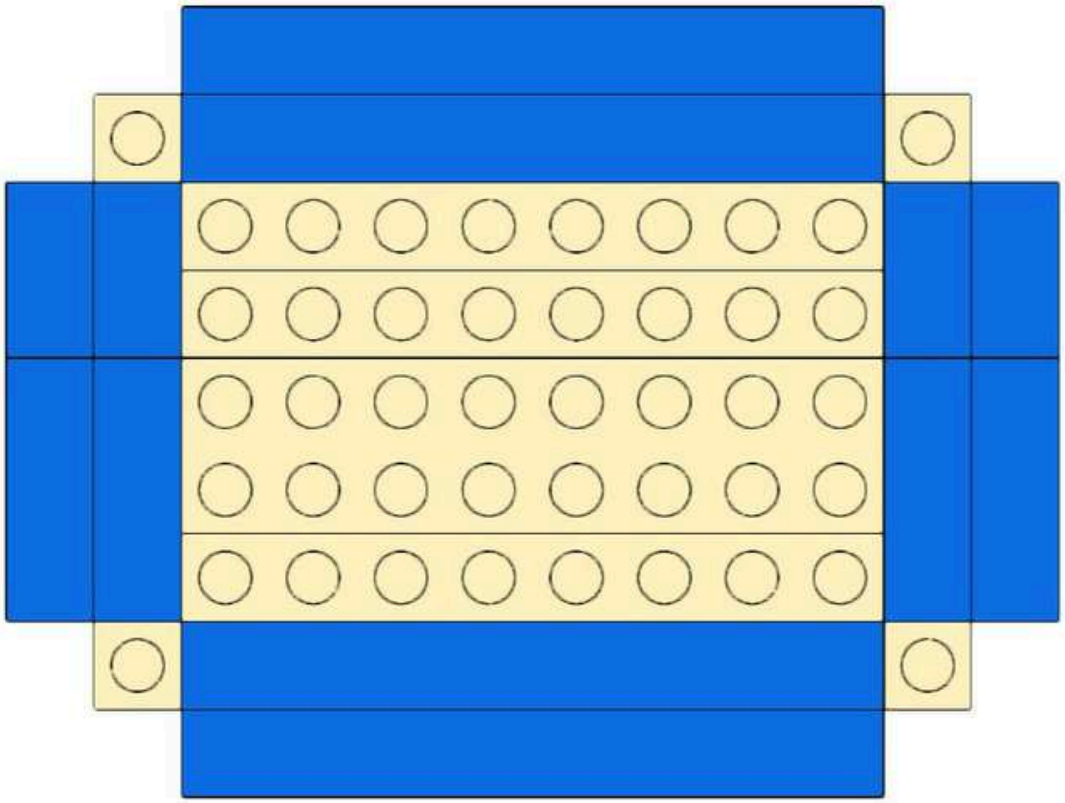
350

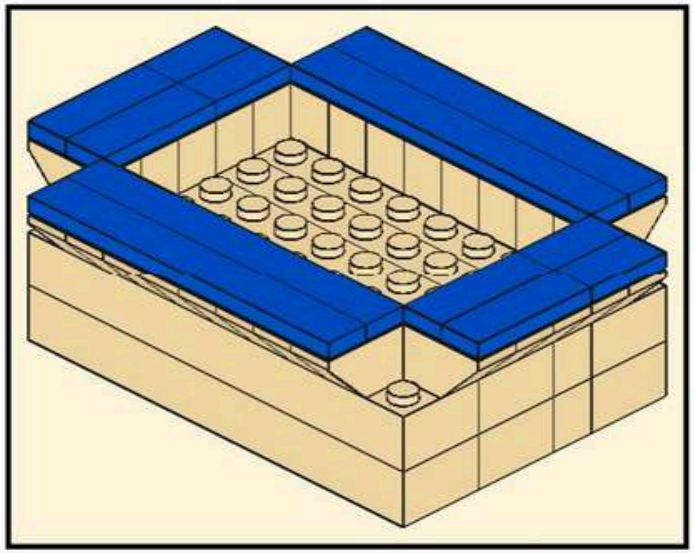
319



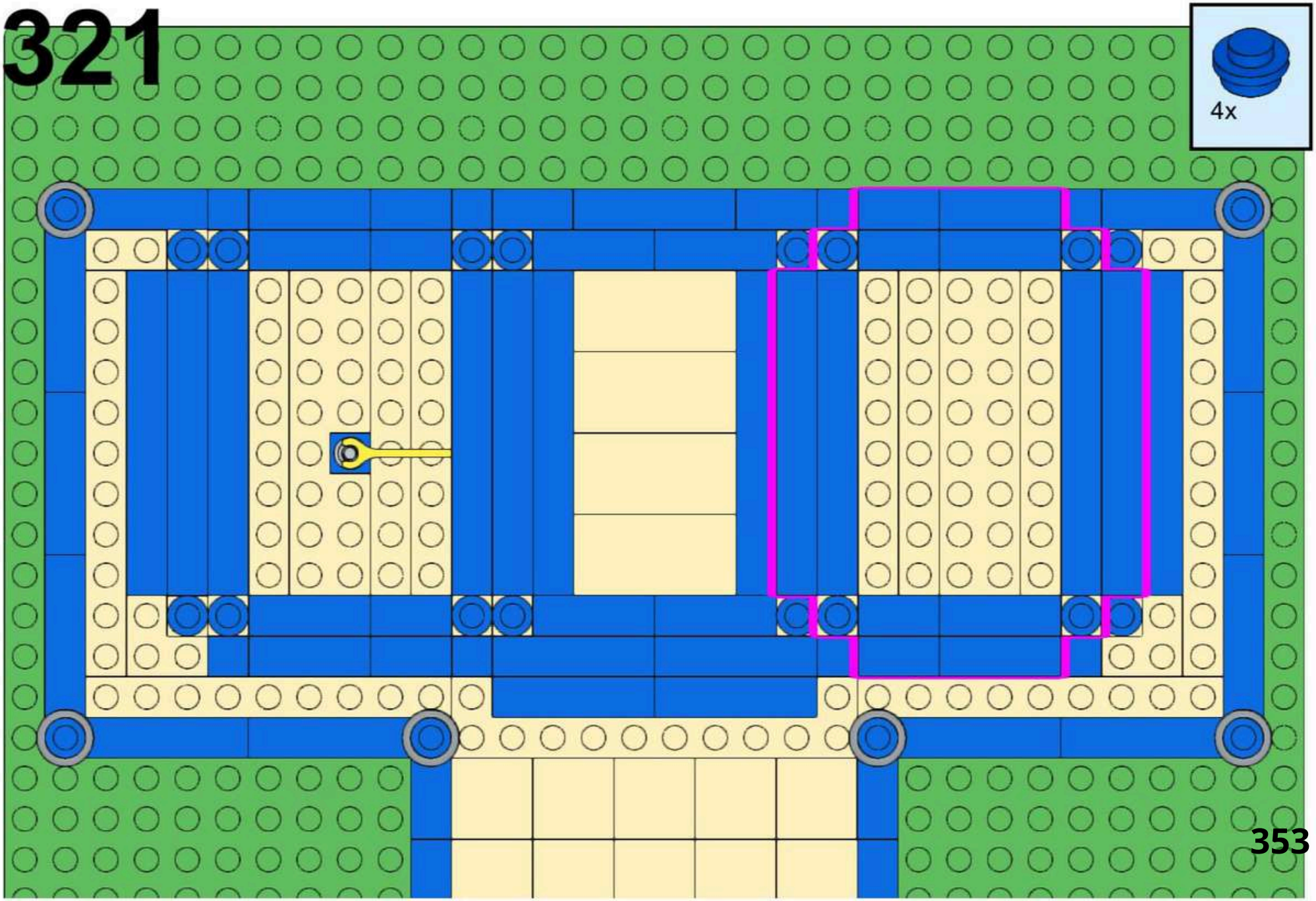


320

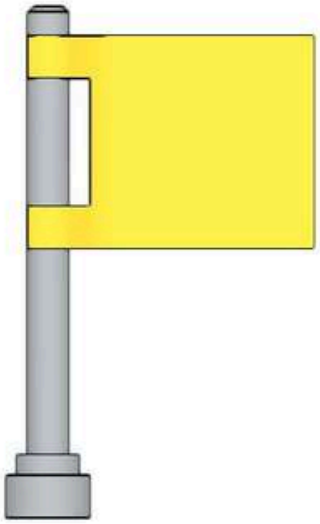


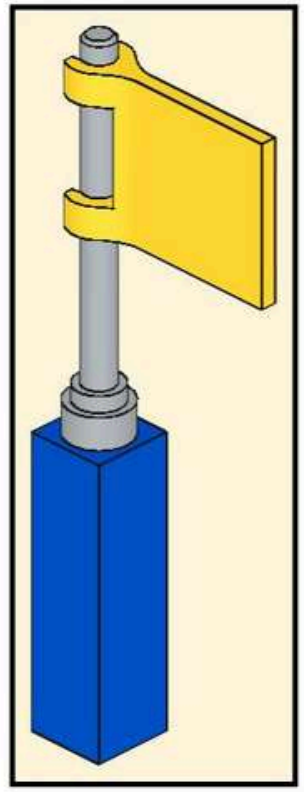


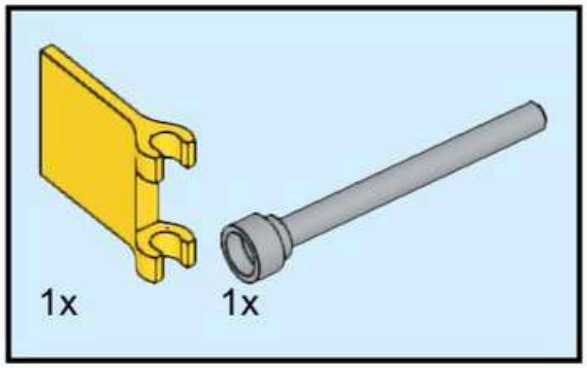
321



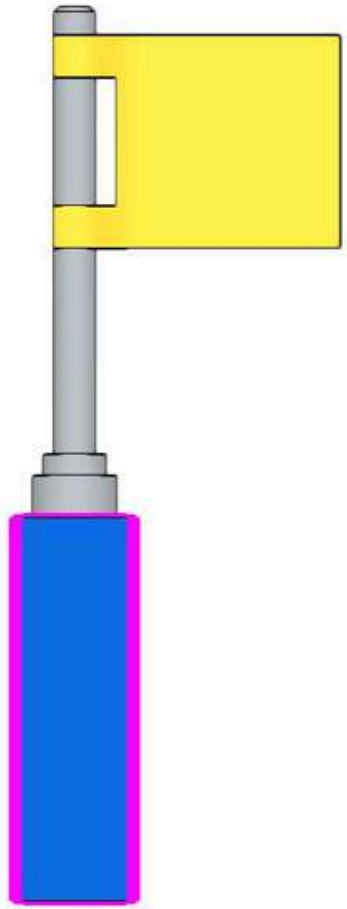
322

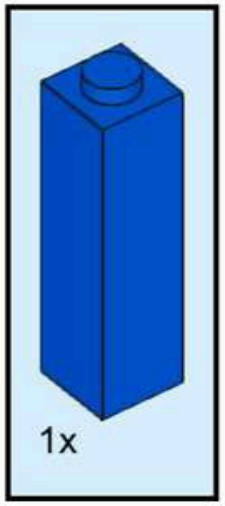


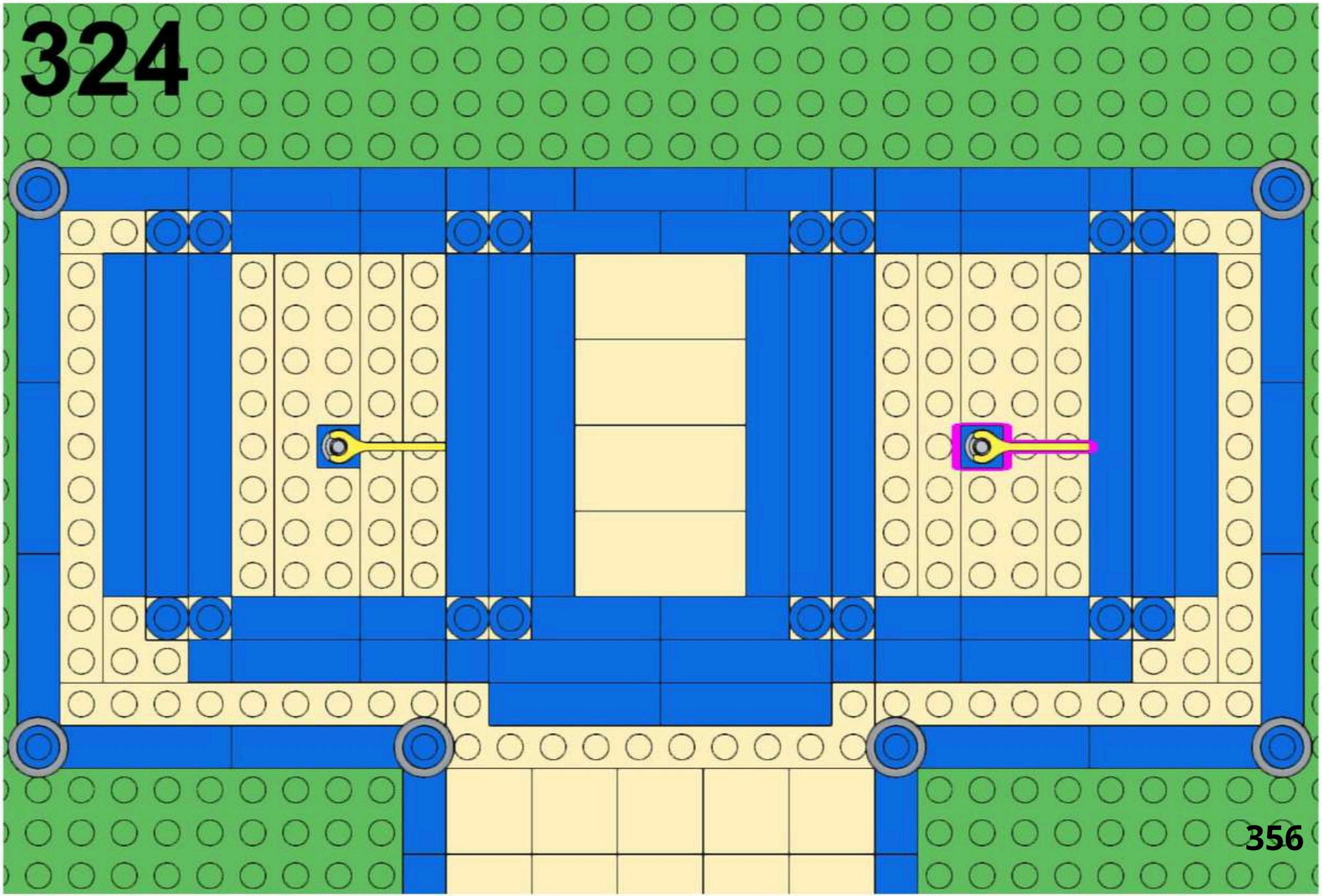




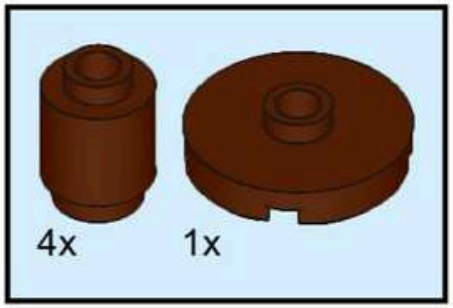
323



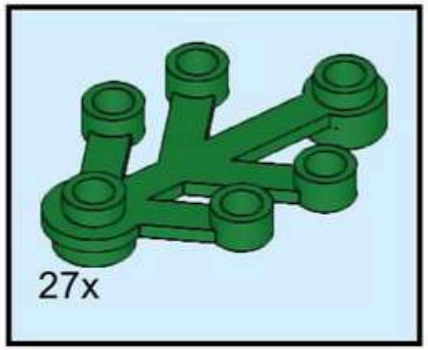


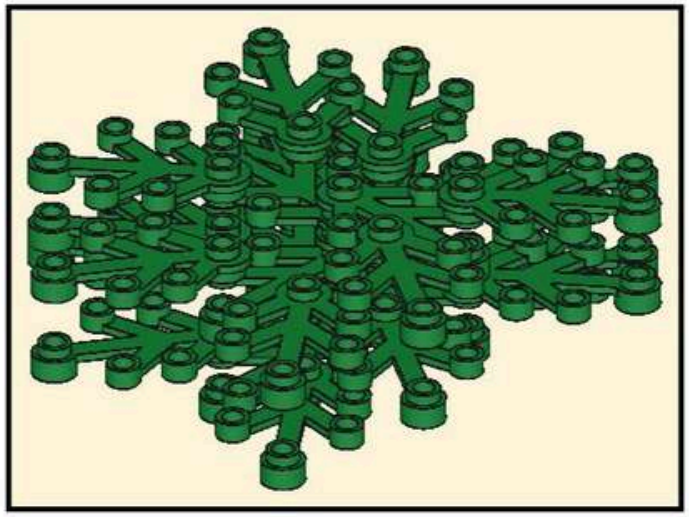

324
356

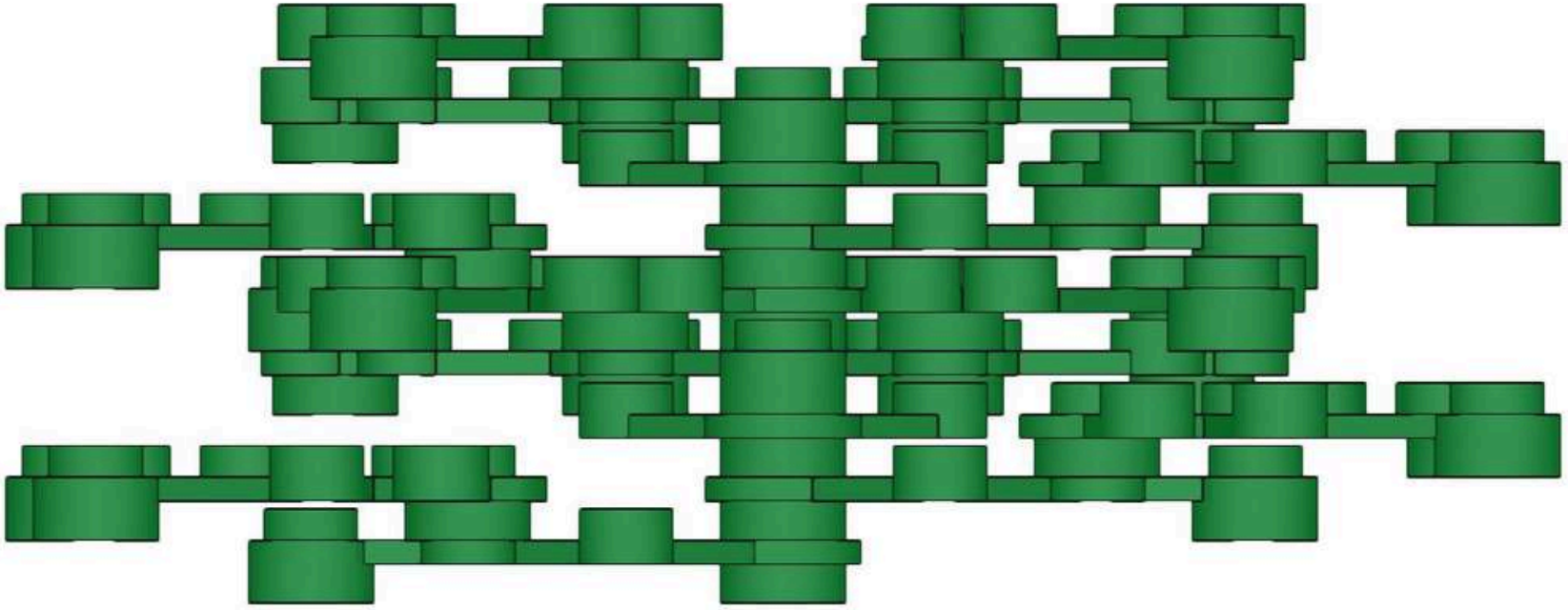
325



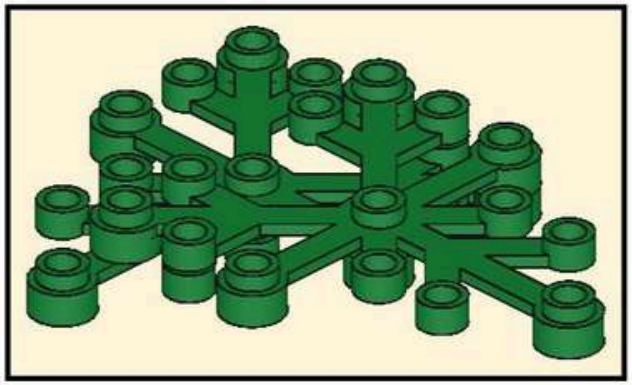
326

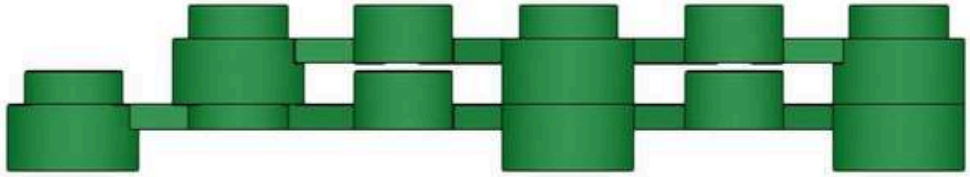


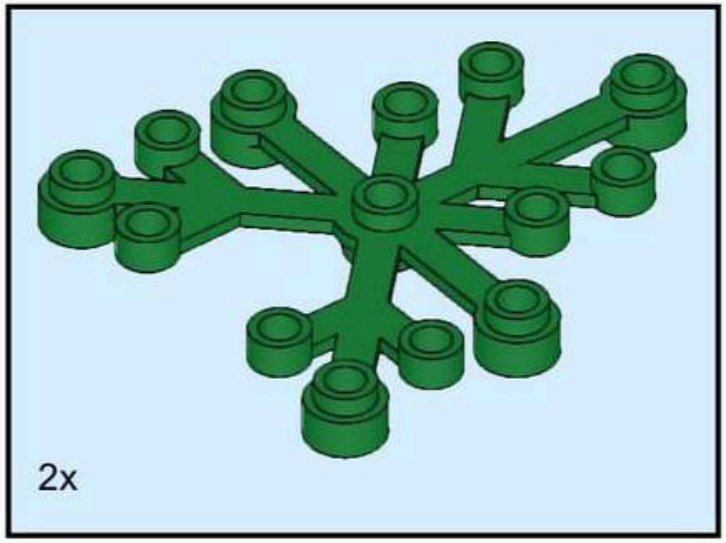




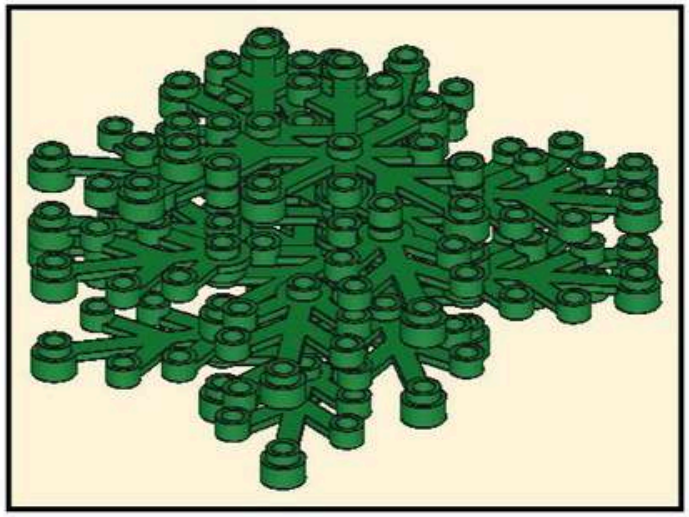
327

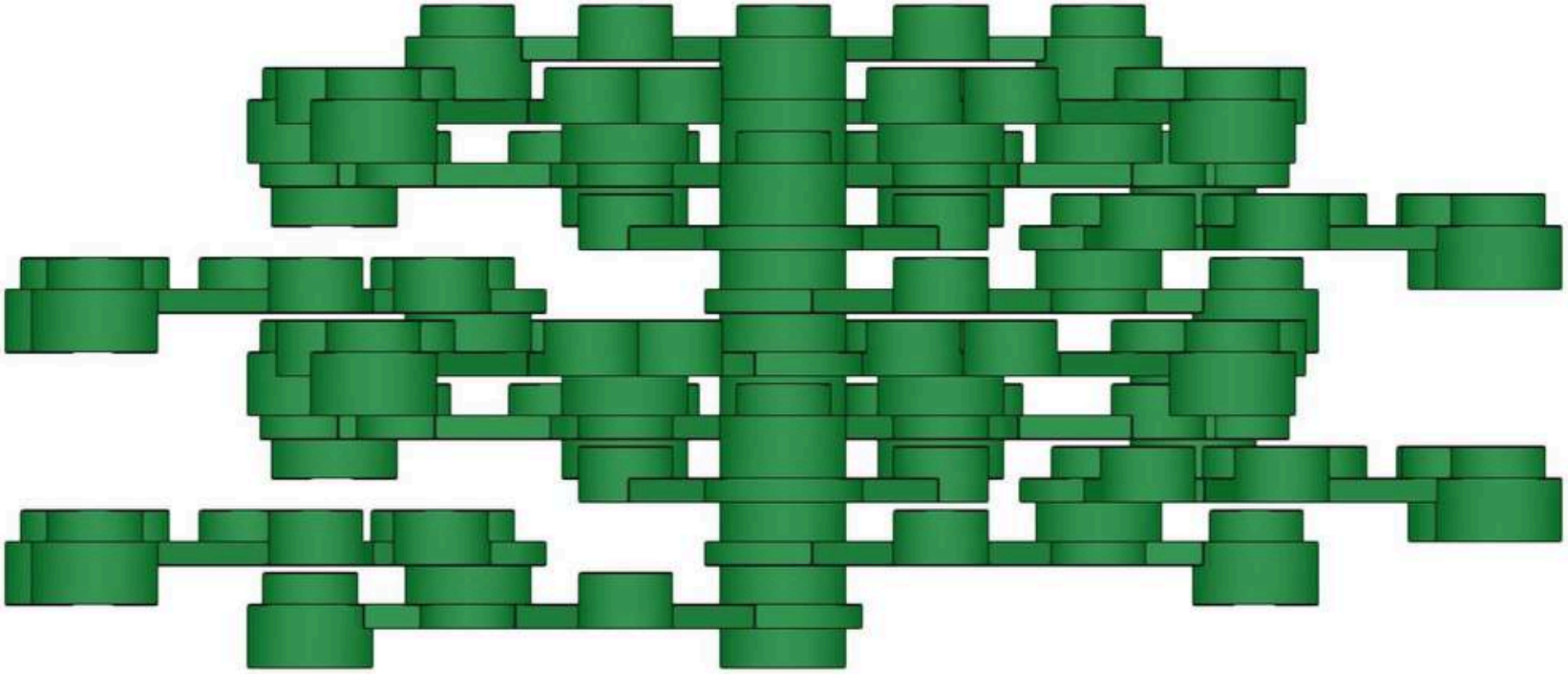






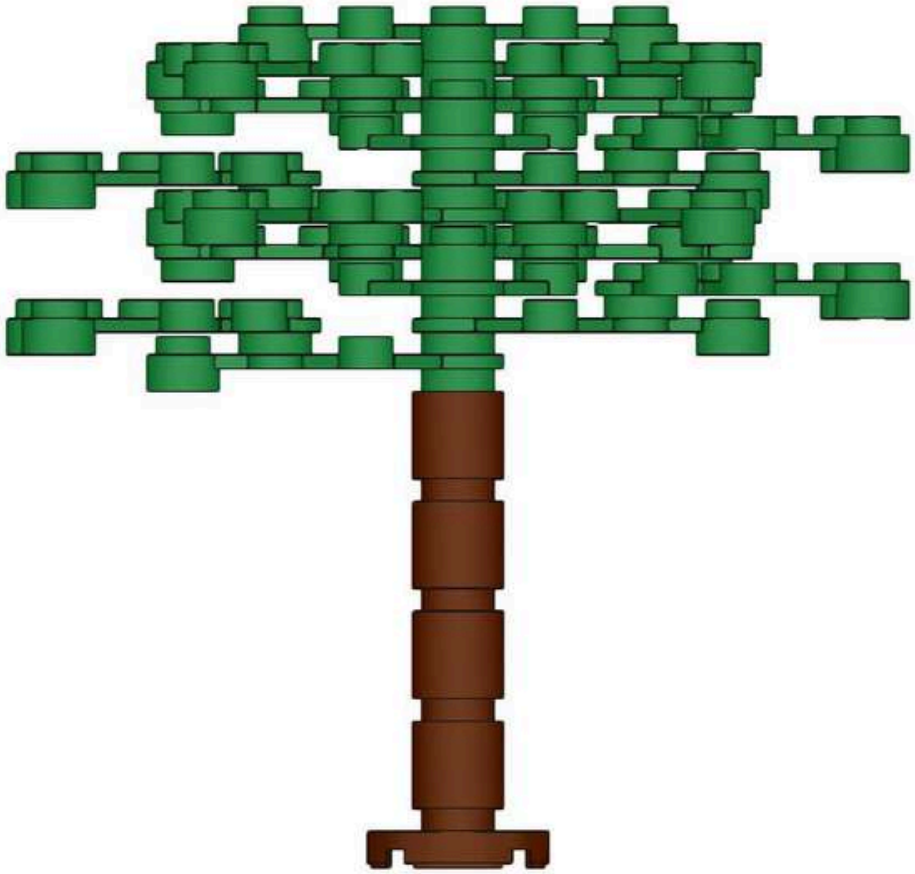
328

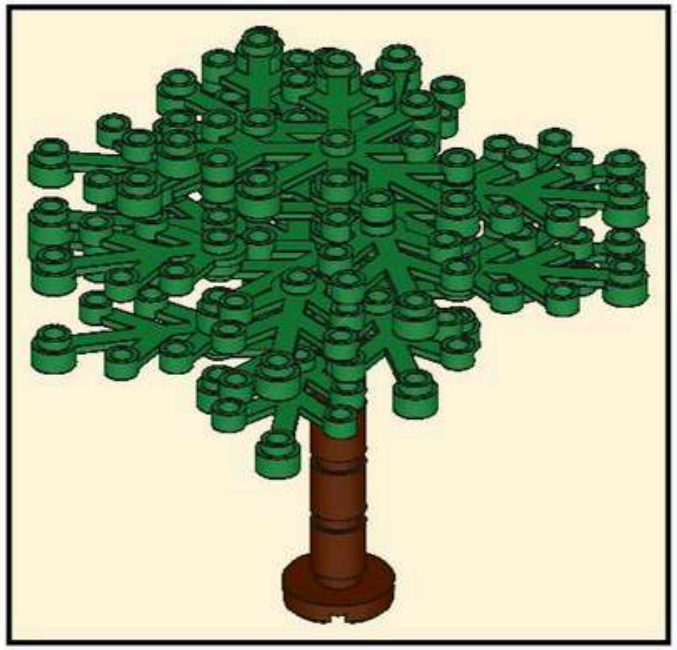




360

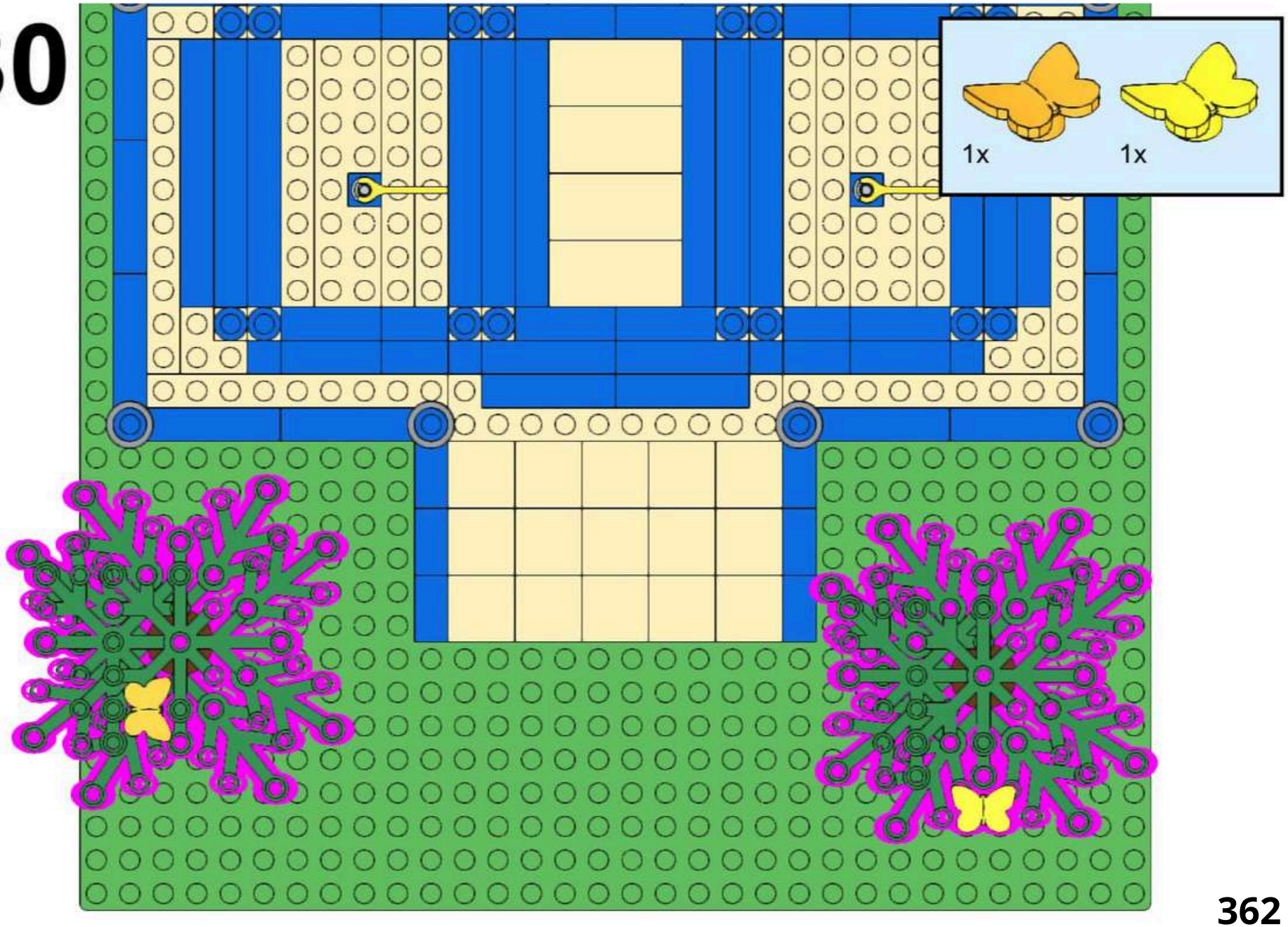
329



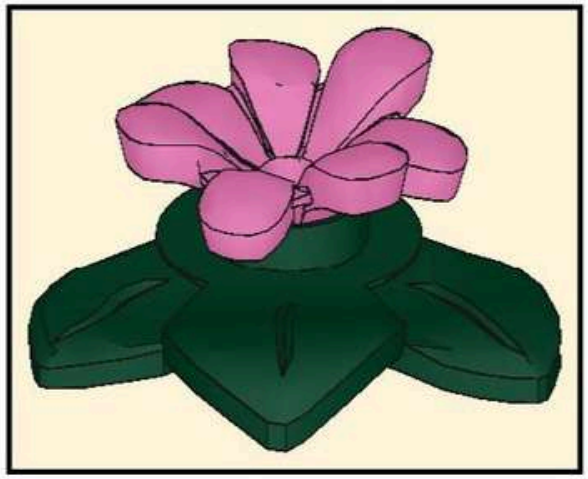


2x

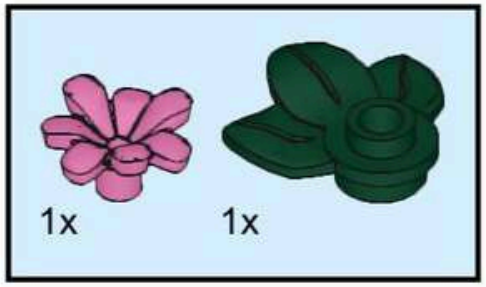
330



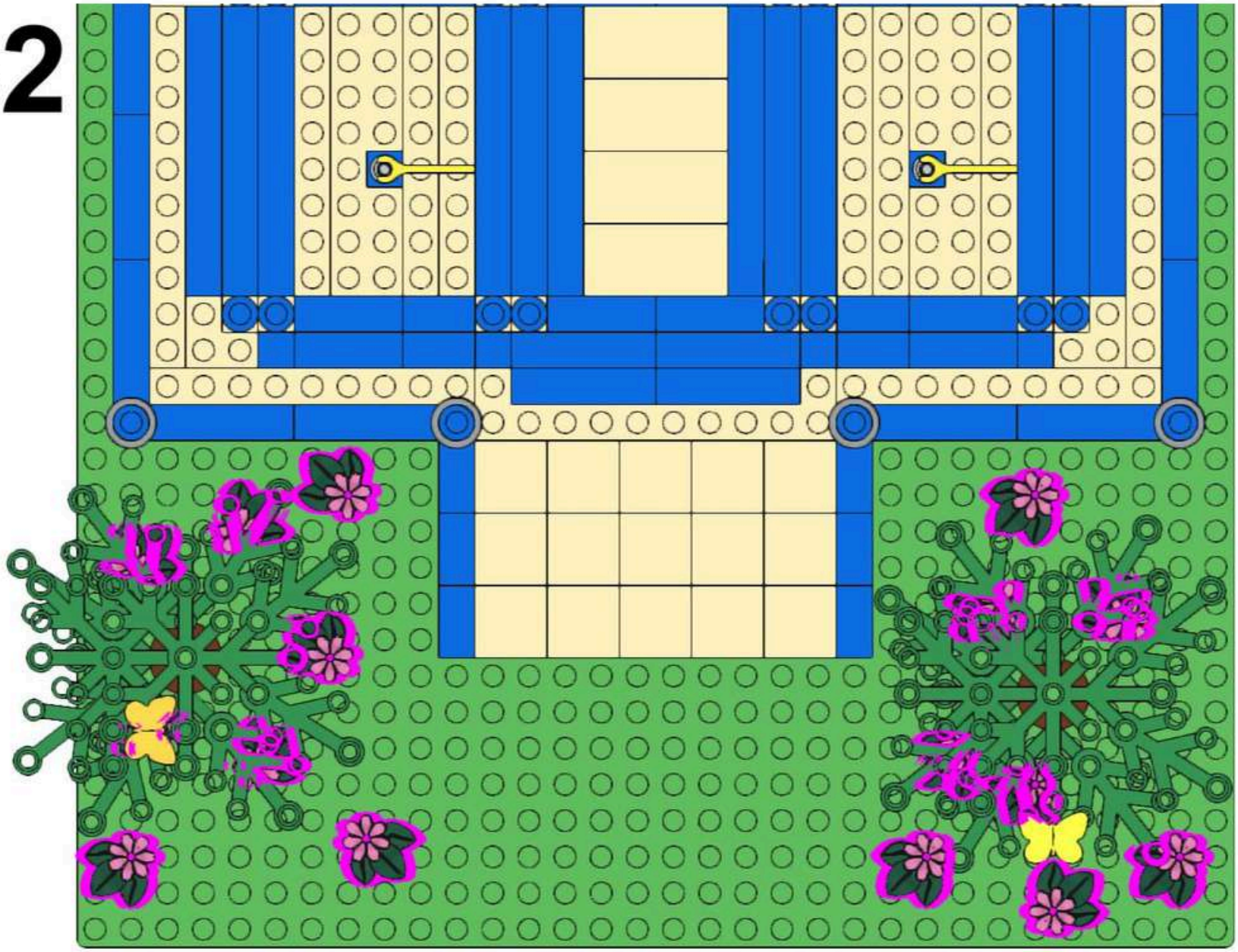
331



16x

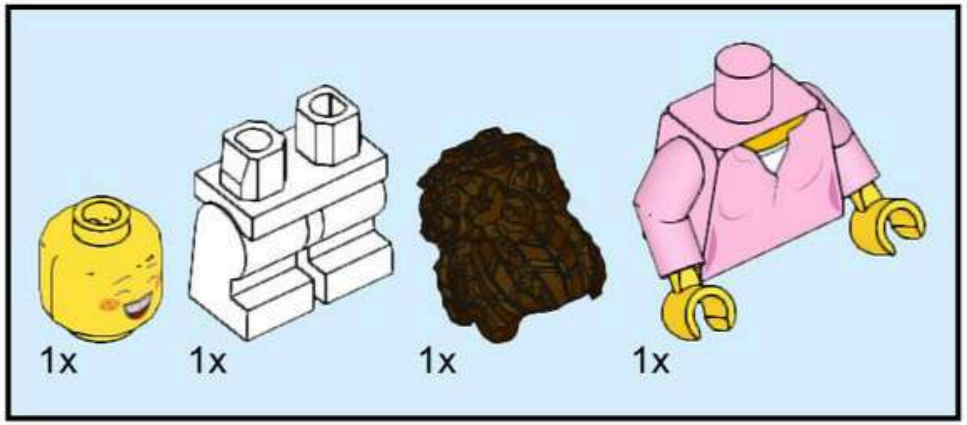


332

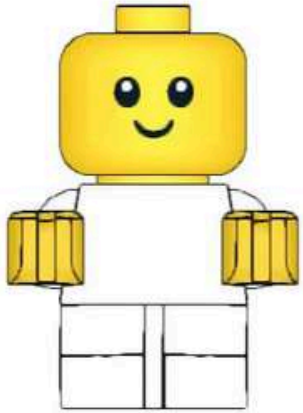


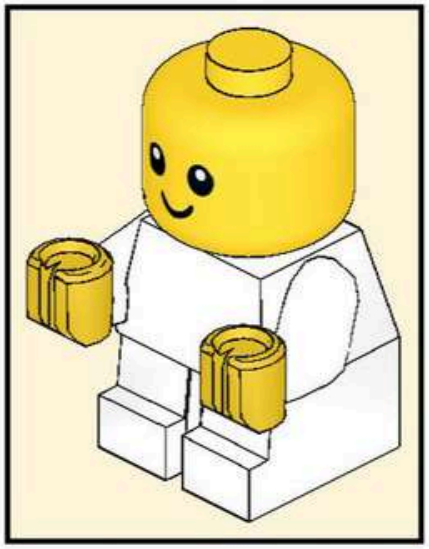
364

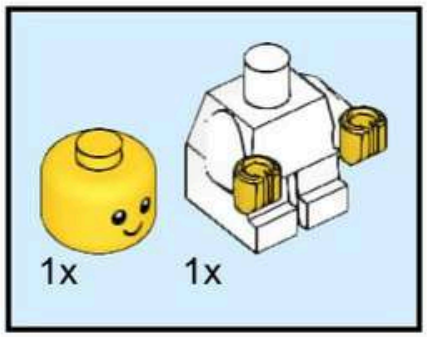
333



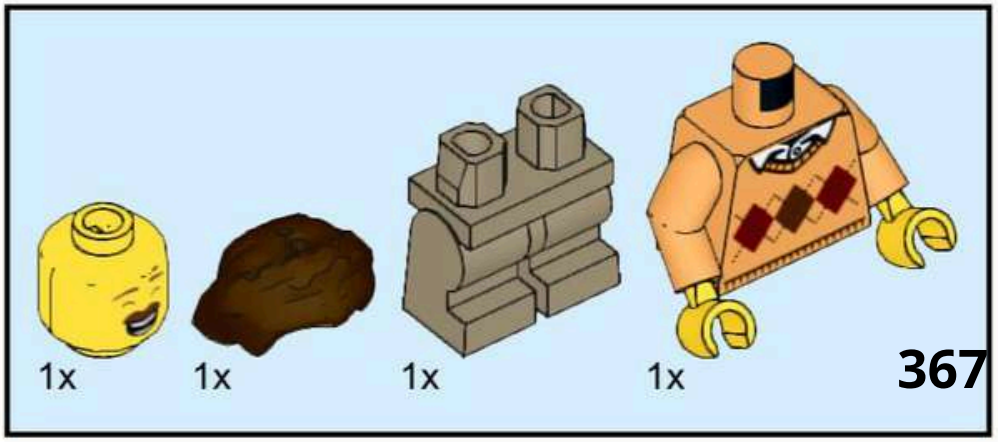
334







335



336

337

PIEZAS PARA EL JARDÍN

CIUDAD EMOCIONAL

4x
4073
Black

4x
85861
Black

4x
86996
Black

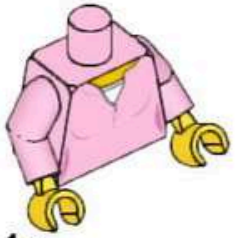
1x
970d12
Black

4x
63965
Black

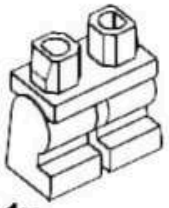
31x
3070
Dark Bluish Gray

10x
32606
Dark Pink

2x
92926
Dark Bluish Gray

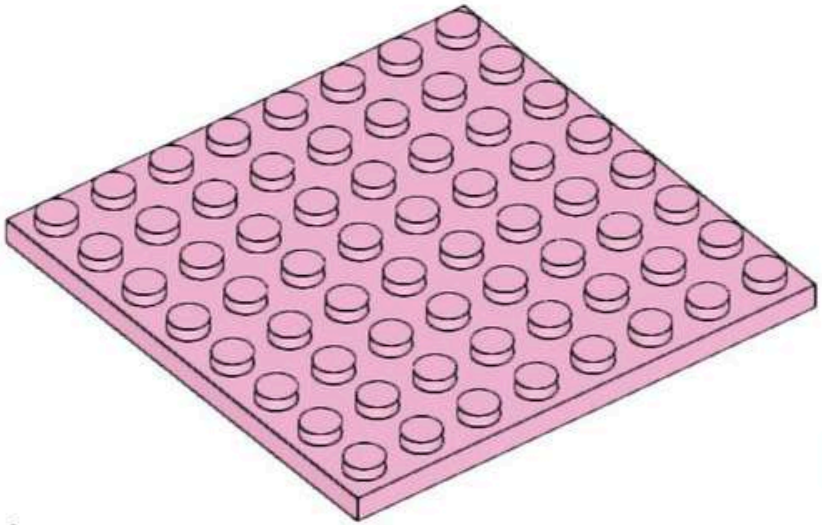


1x
973pb3165c01
Bright Pink



1x
970cm00
White

1x
973pb3569c01
White



1x
41539
Bright Pink

11x
32606
Red

8x
3062
Reddish Brown

2x
18674
Reddish Brown

20x
3005
Dark Brown

6x
3004
Dark Brown

1x
87990
Dark Brown

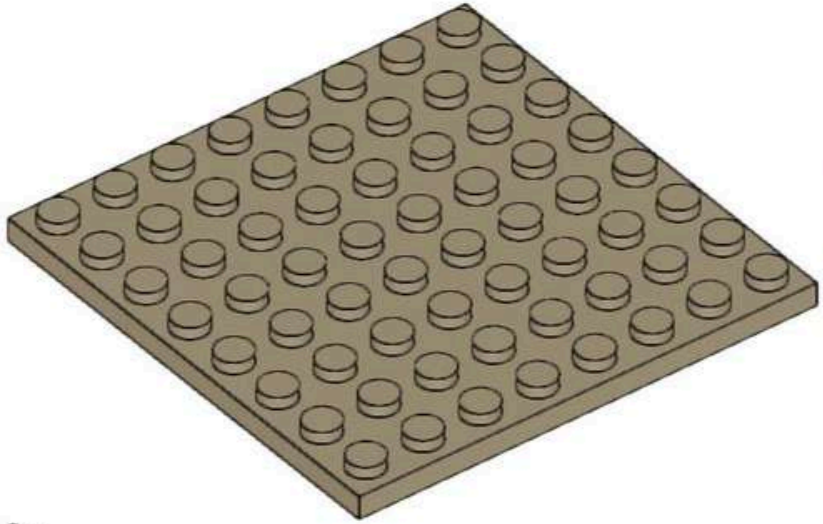
2x
3710
Dark Brown

4x
3666
Dark Brown

3x
3795
Dark Brown

1x
88283
Dark Orange

4x
80679pb01
Dark Orange



2x
41539
Dark Tan

11x
32606
Bright Light Orange

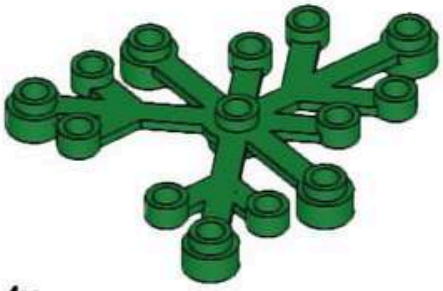
1x
3626pb2649
Yellow

1x
3626pb2962
Yellow

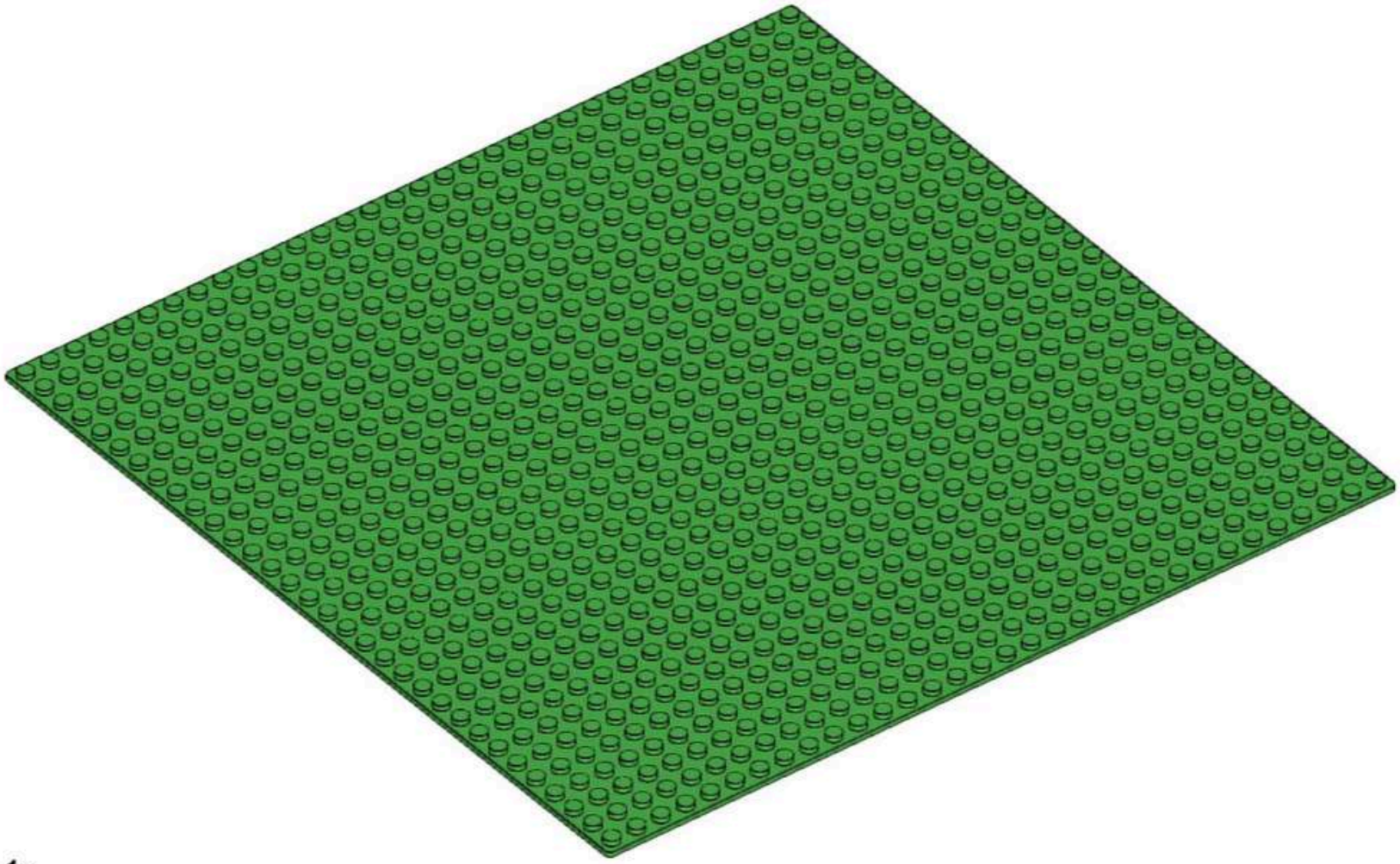
1x
4719
Yellow

32x
85861
Dark Green

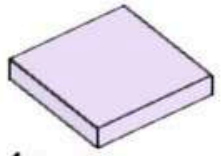
54x
2423
Green



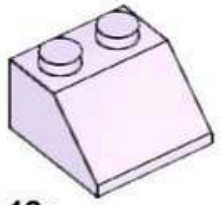
4x
2417
Green



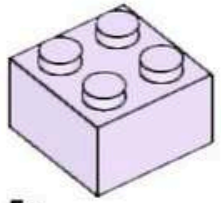
1x
3811
Bright Green



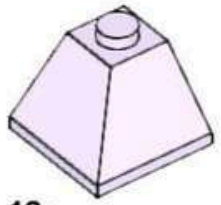
1x
3068
Lavender



12x
3039
Lavender



5x
3003
Lavender



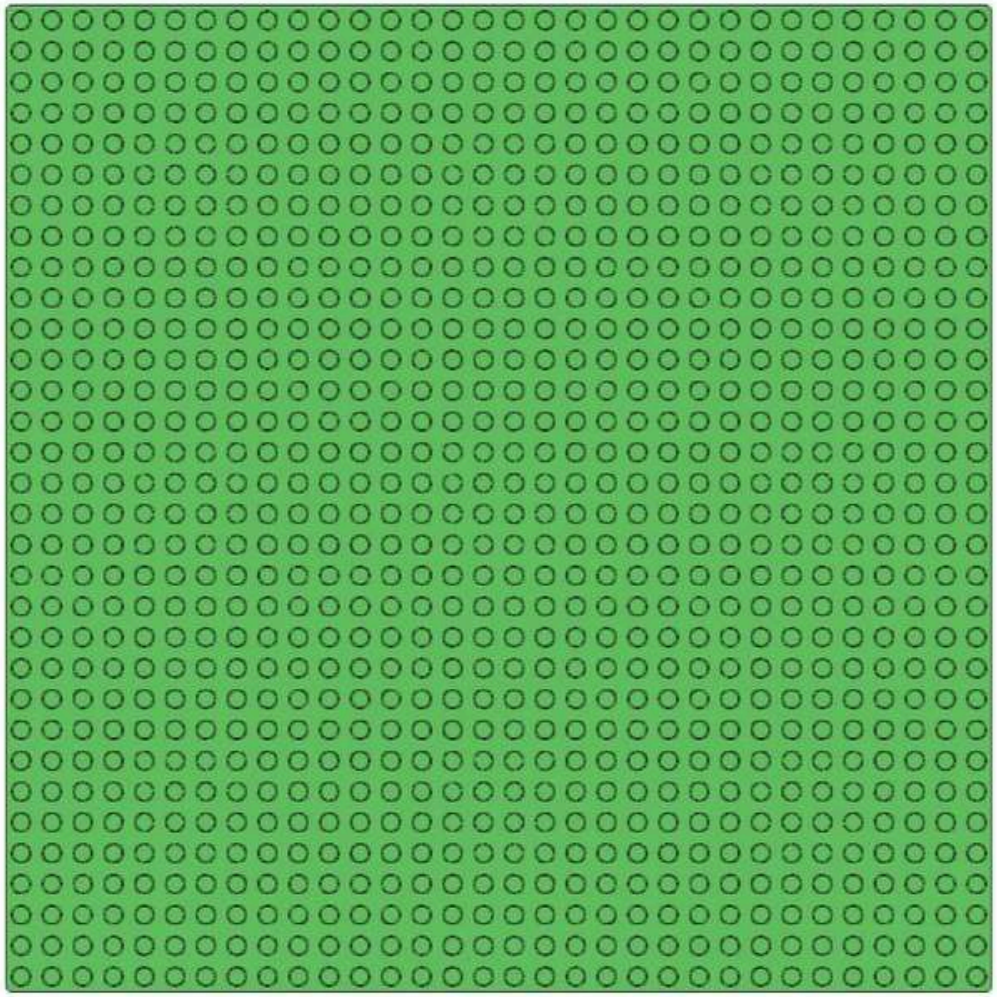
12x
3045
Lavender

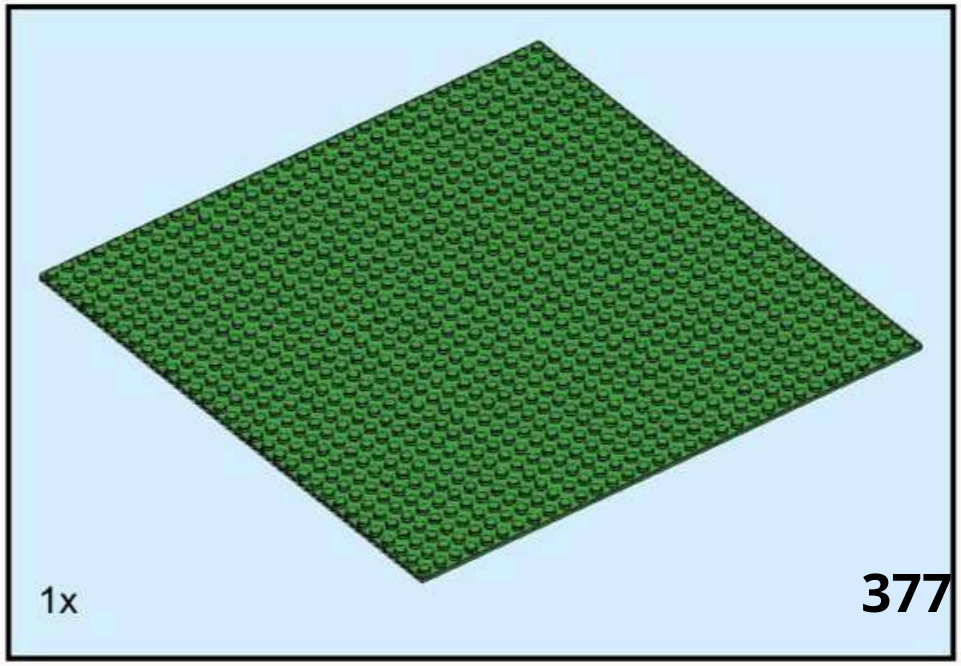
2x
92851pb01
Trans-Clear

4x
3062
Trans-Yellow

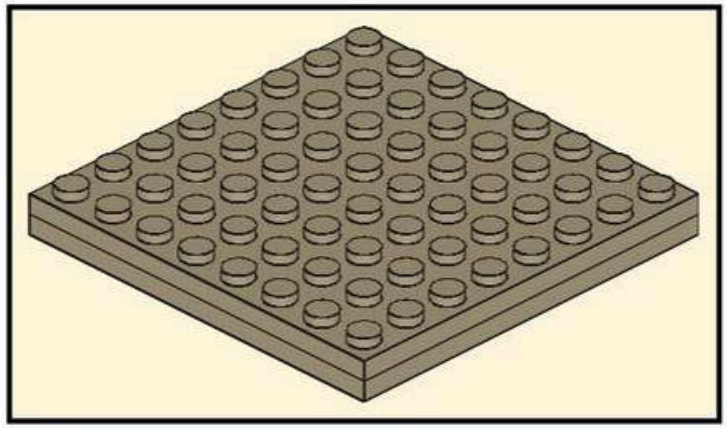
¿CÓMO SE MONTA EL JARDÍN?

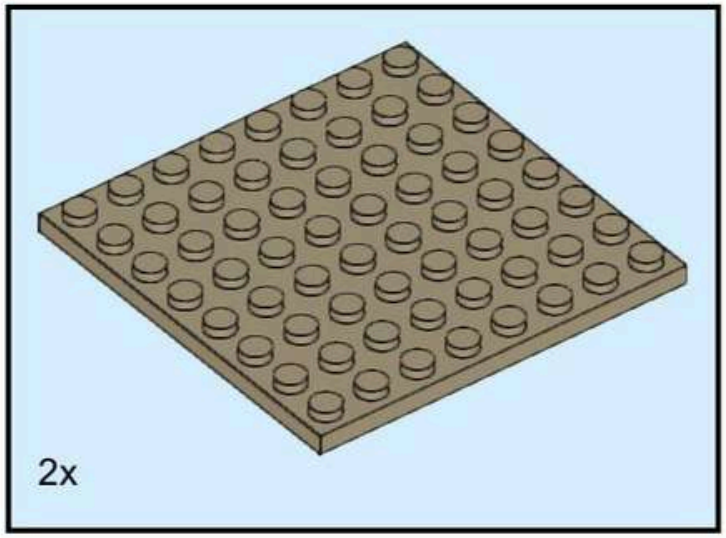
338



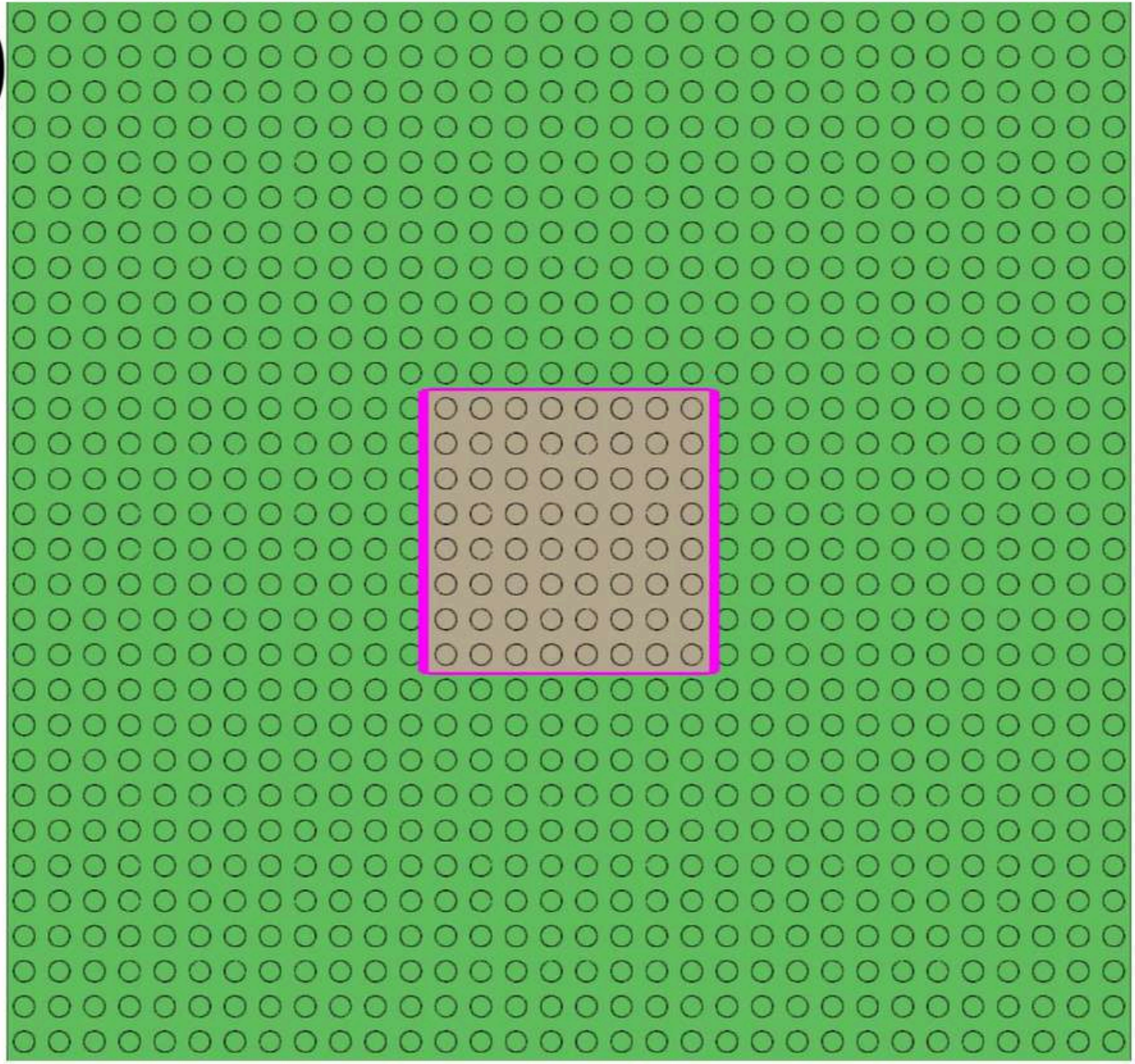


339



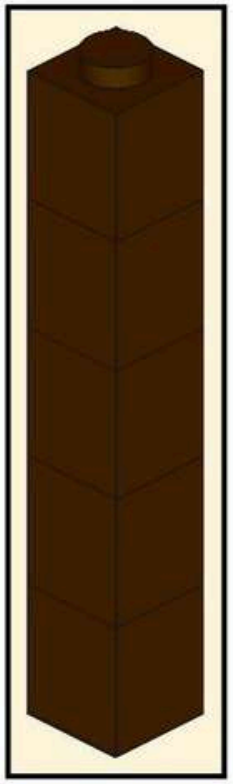


340

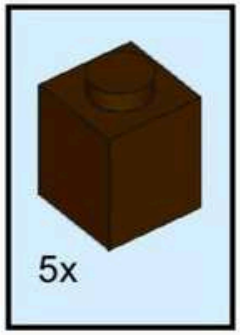


379

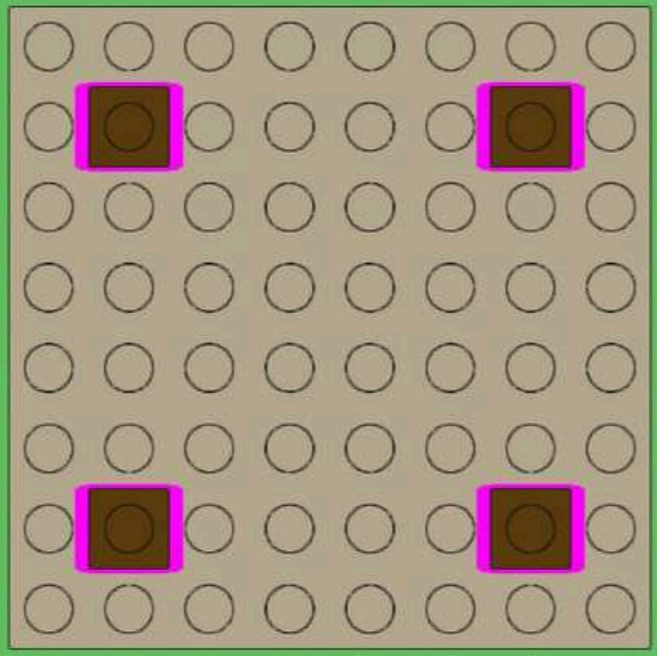
341



4x

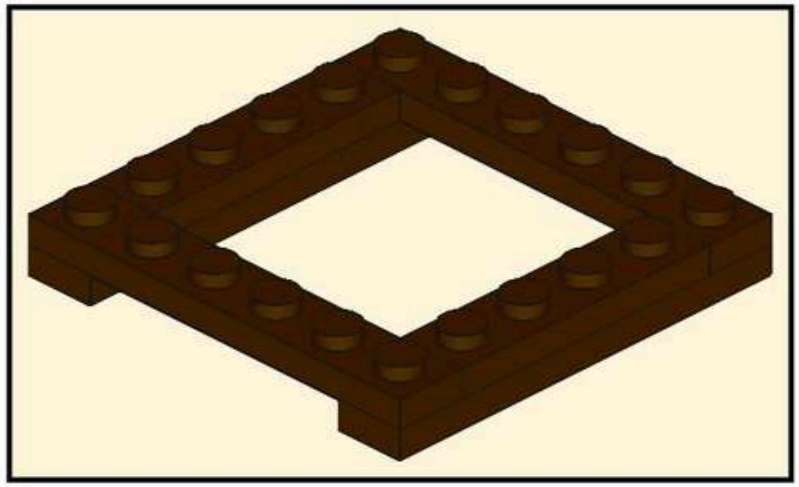


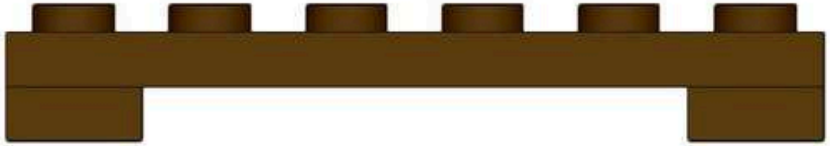
342

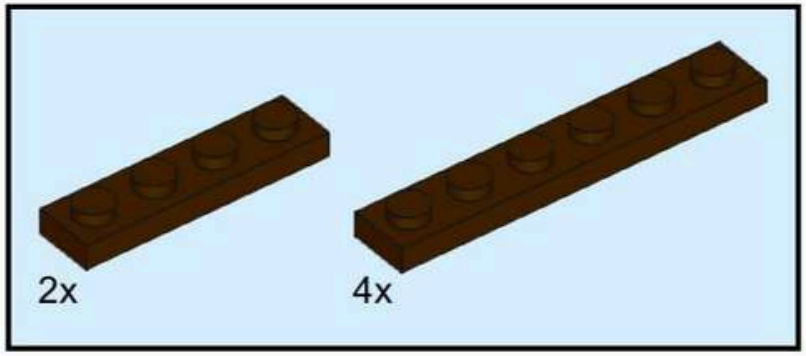


381

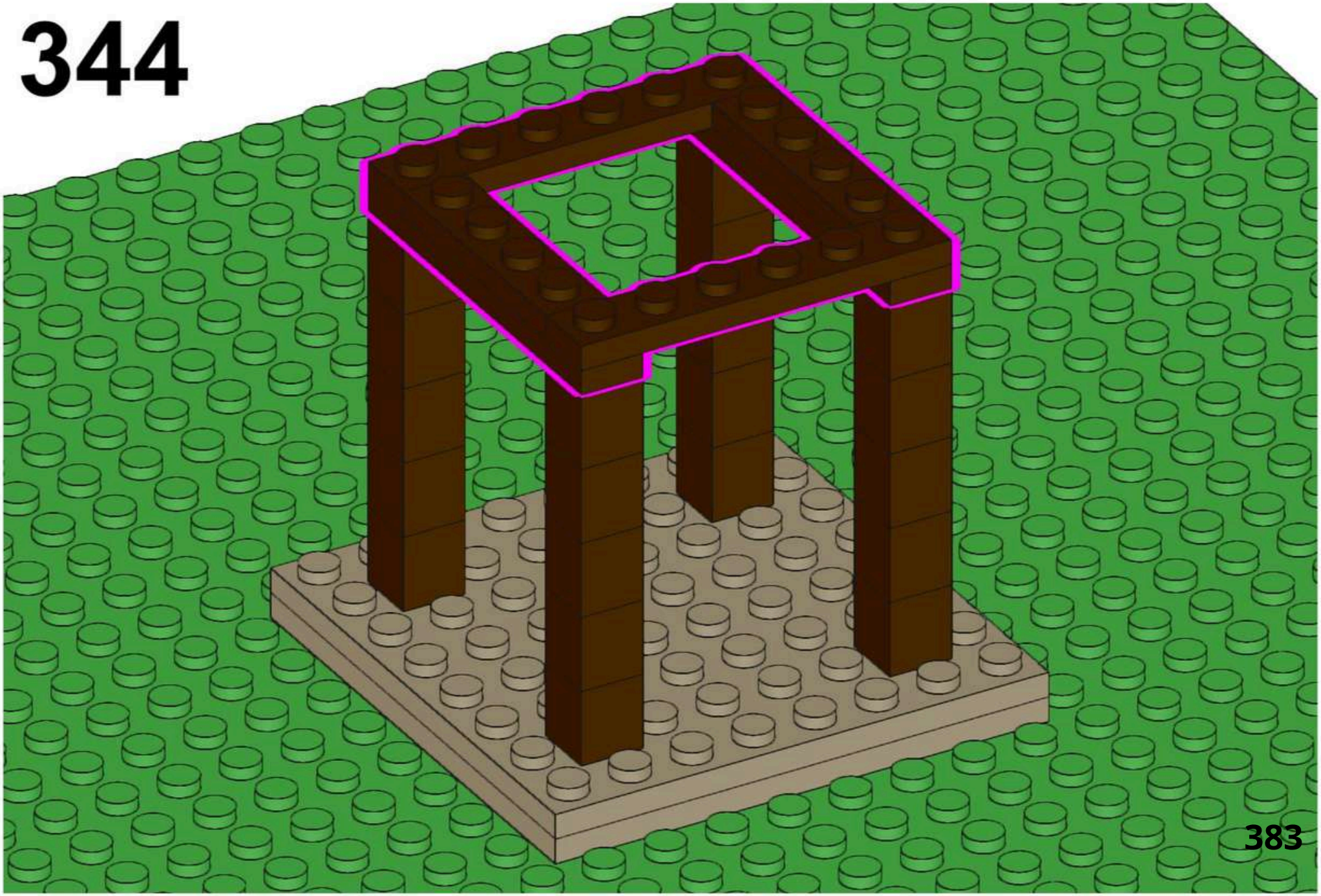
343



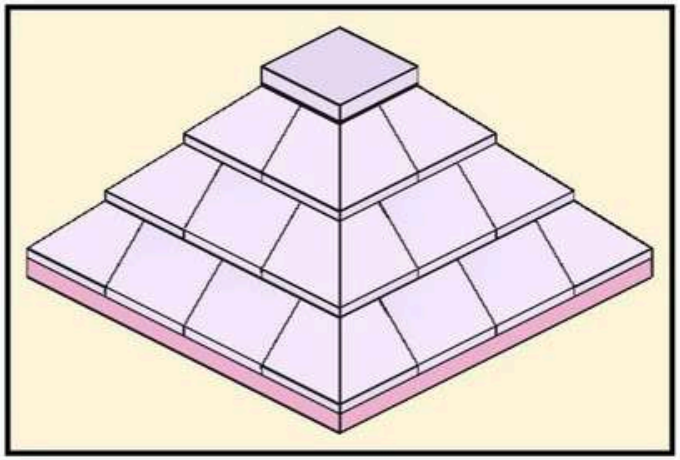


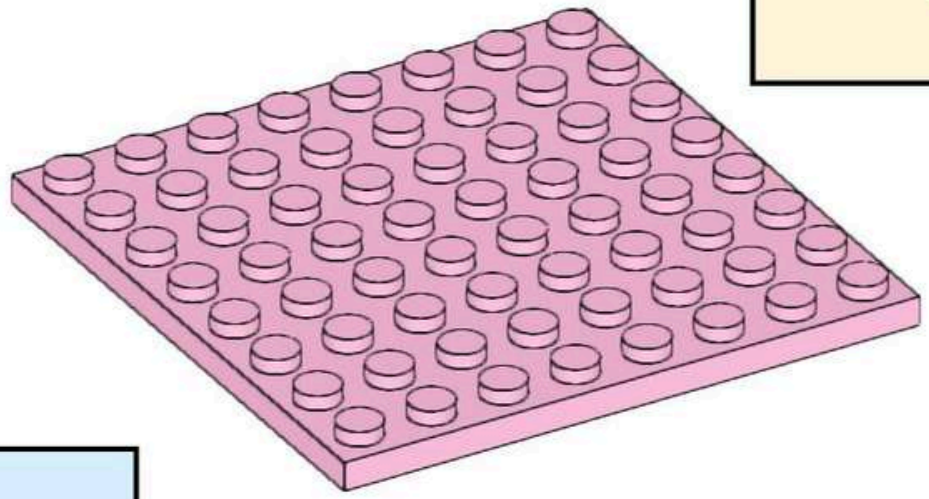


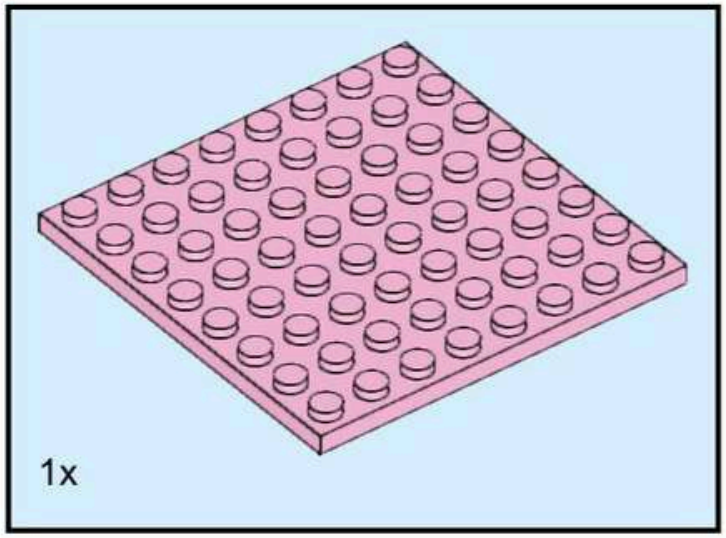
344



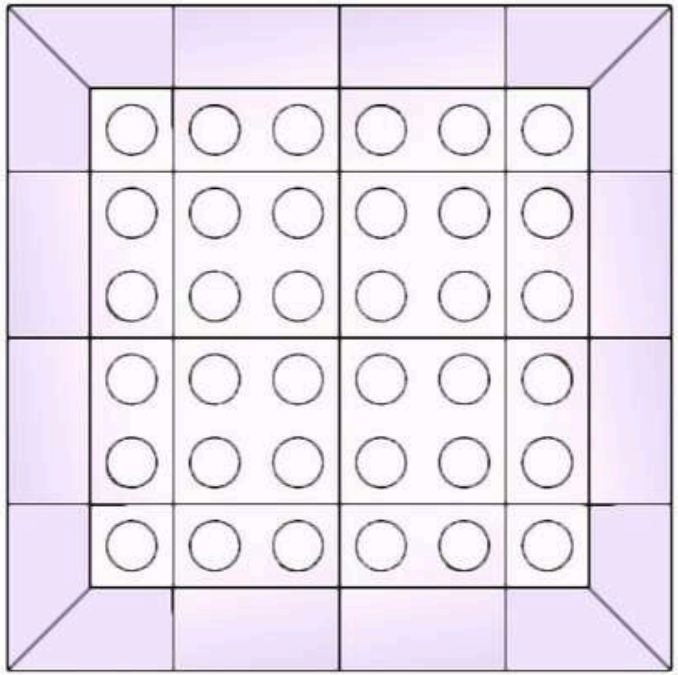
345

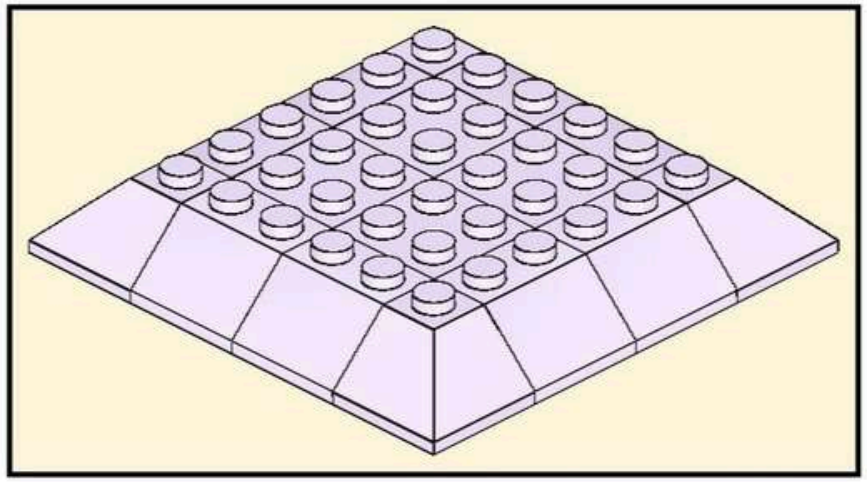


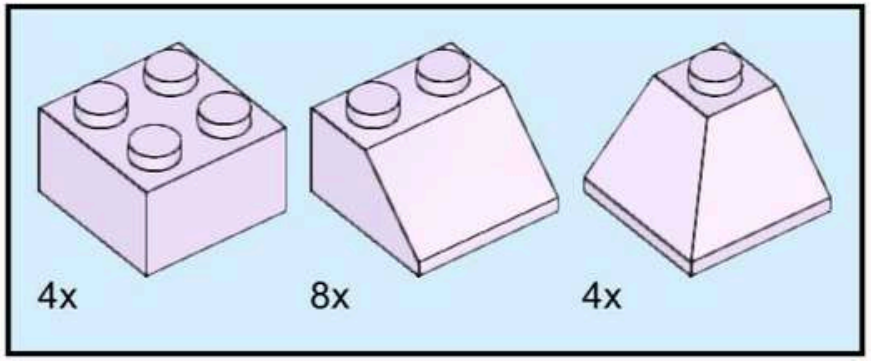




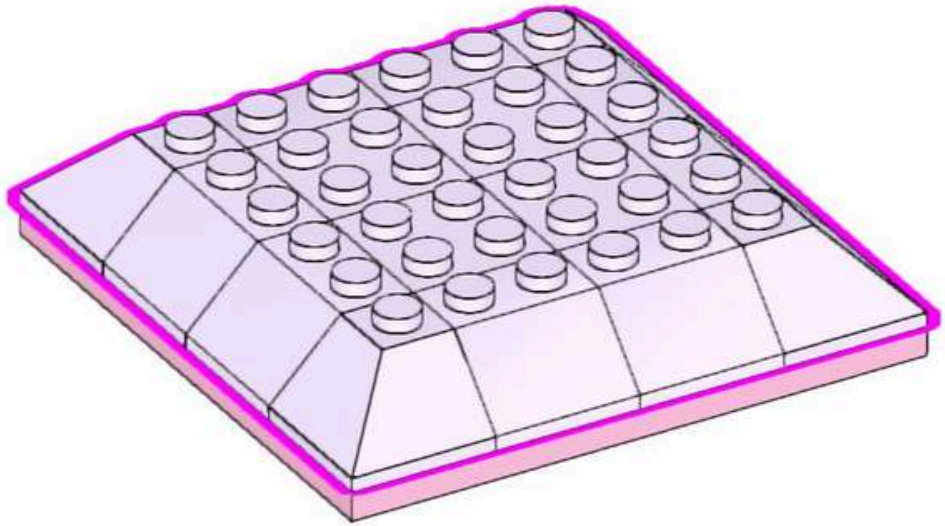
346



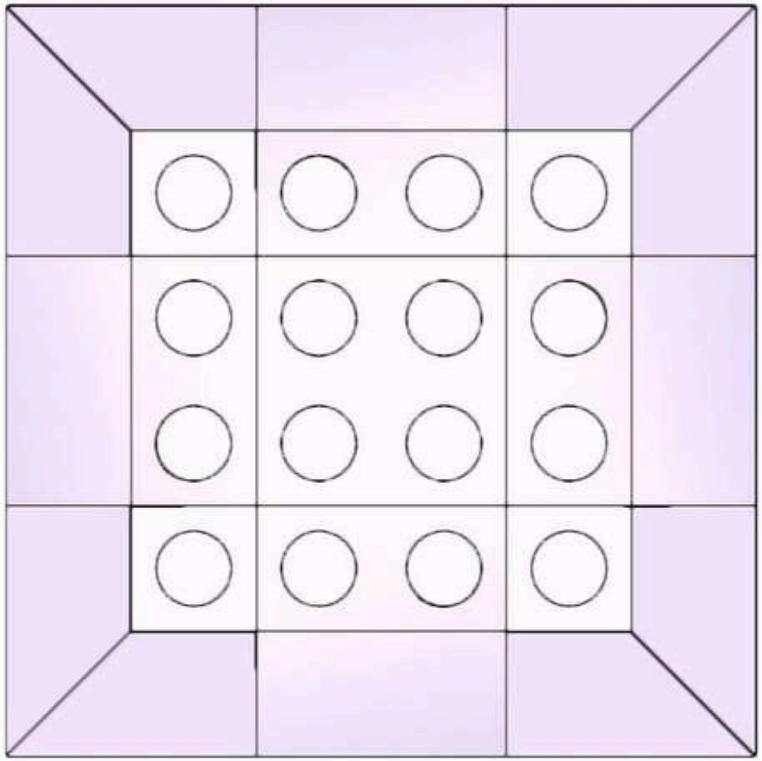


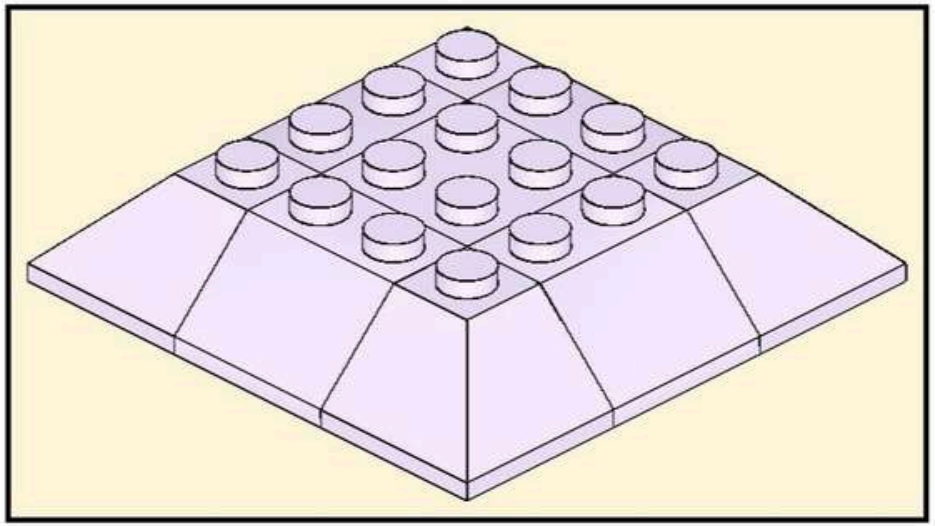


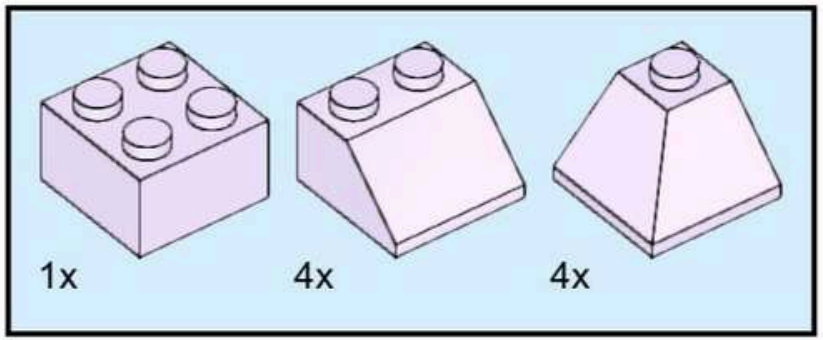
347



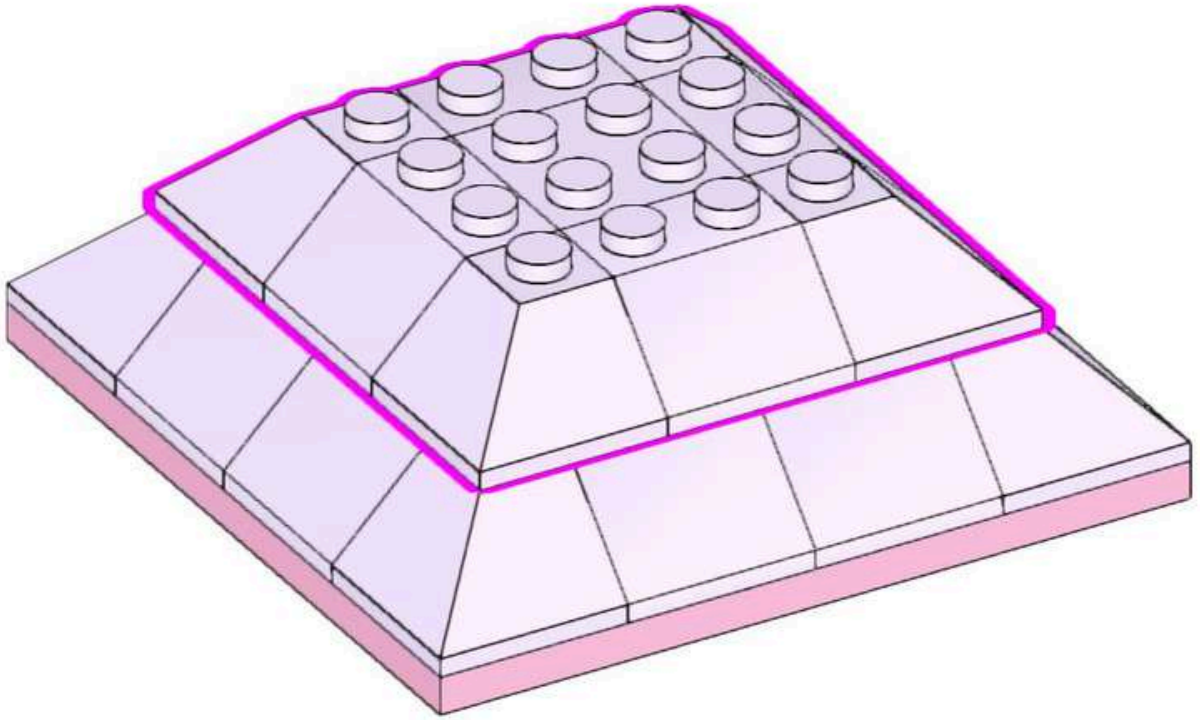
348





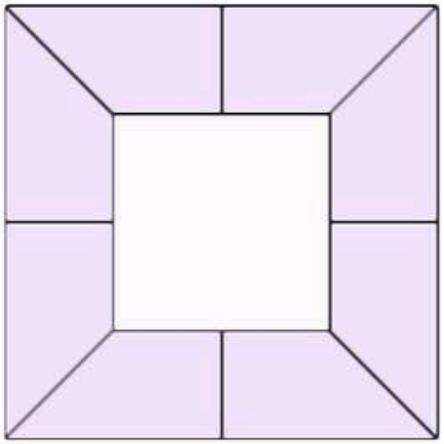


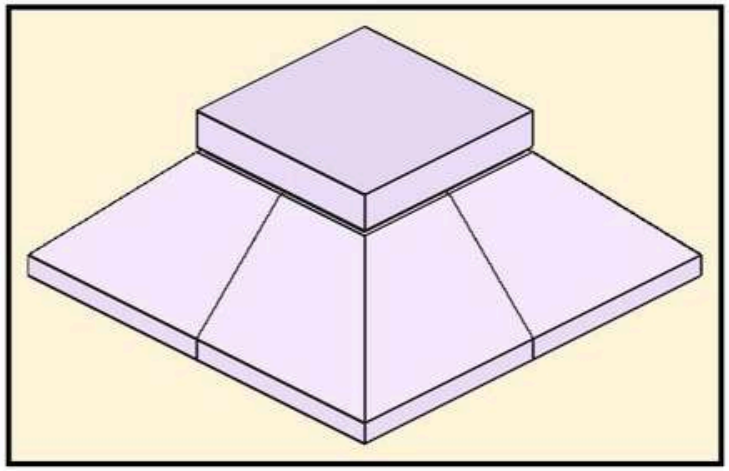
349

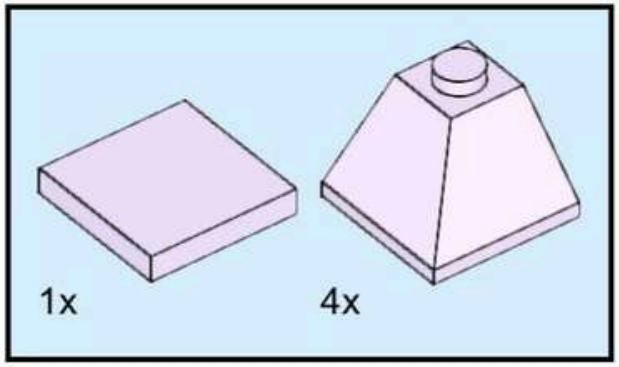


388

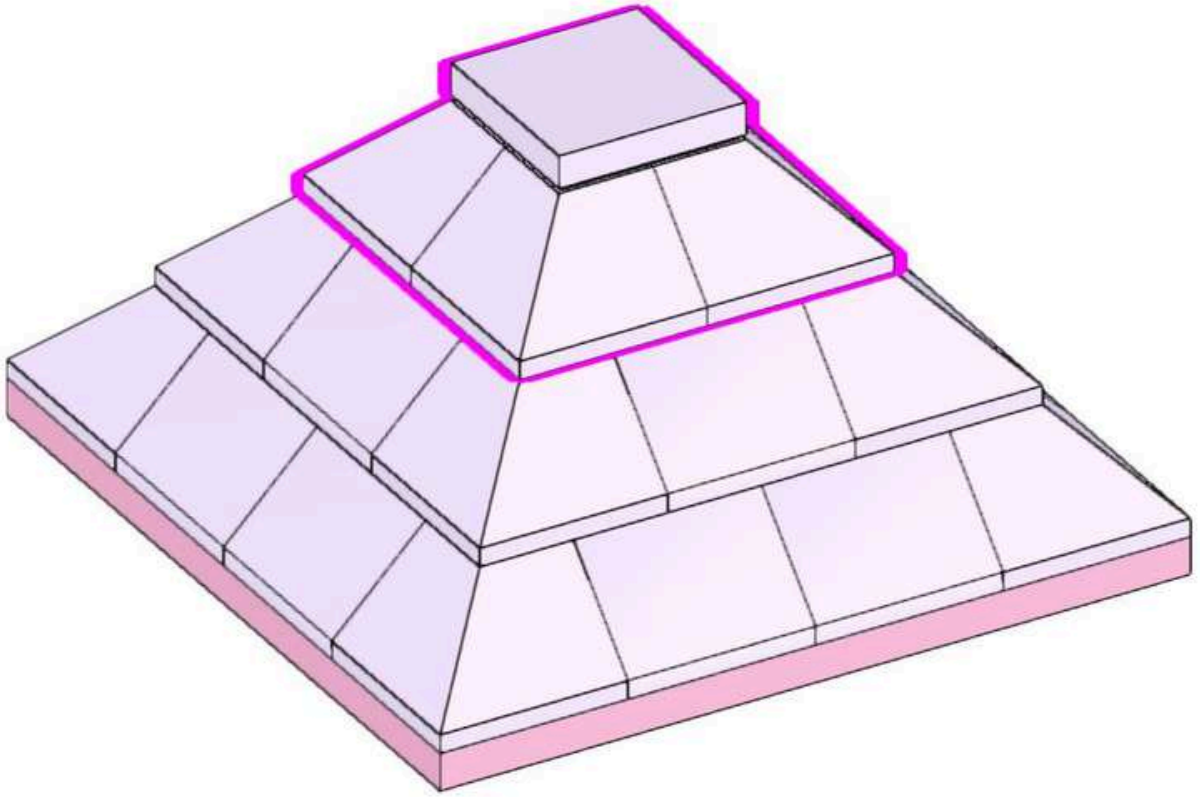
350



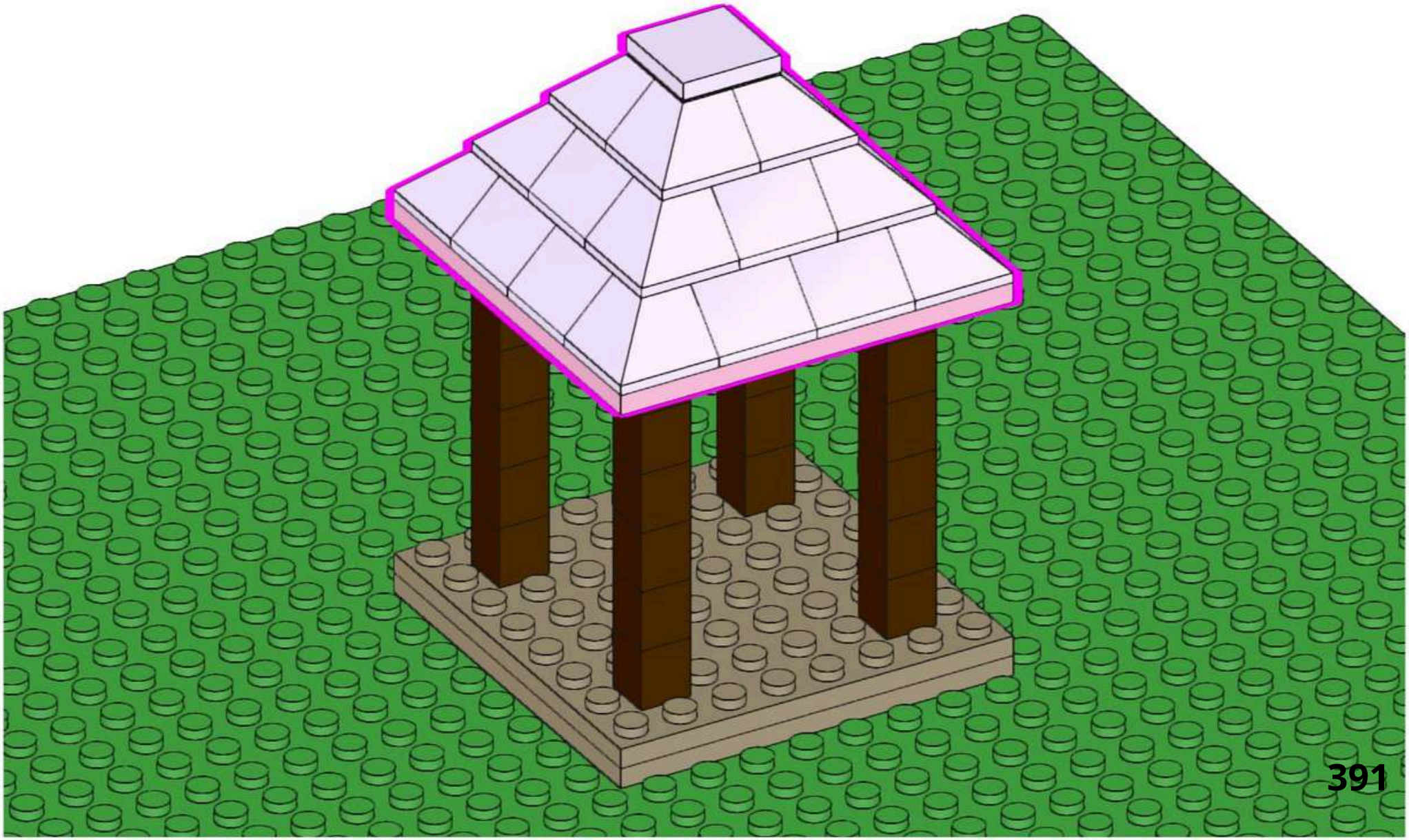




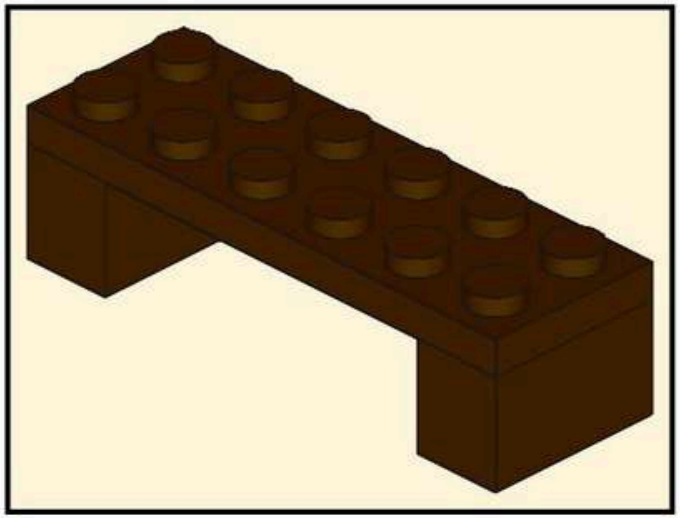
351



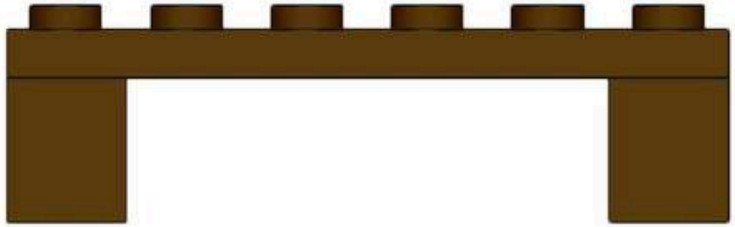
352

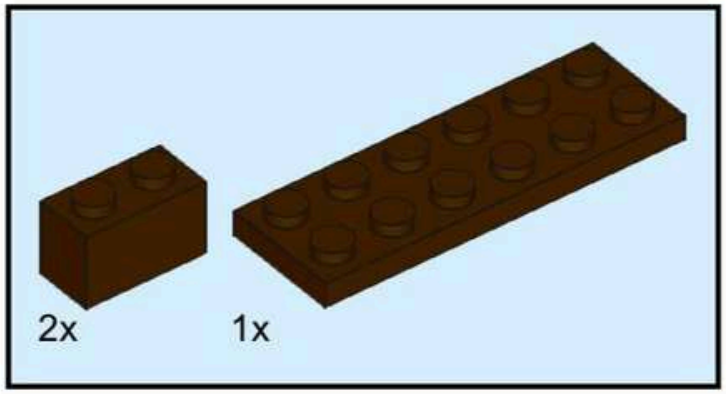


353

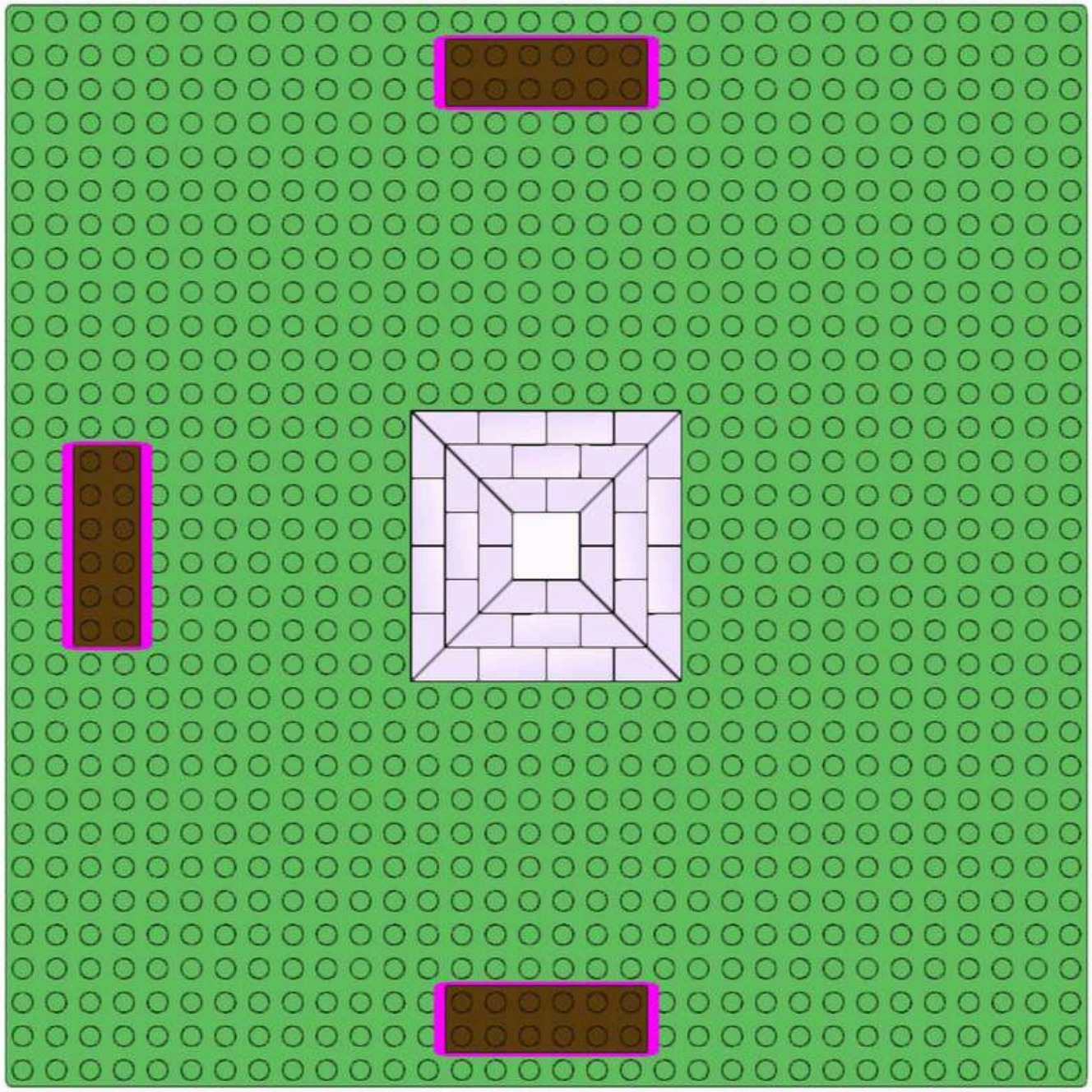


3x

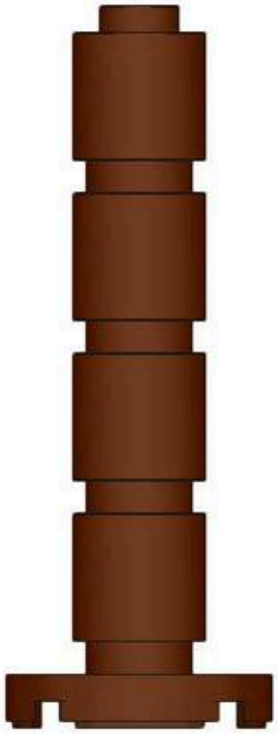


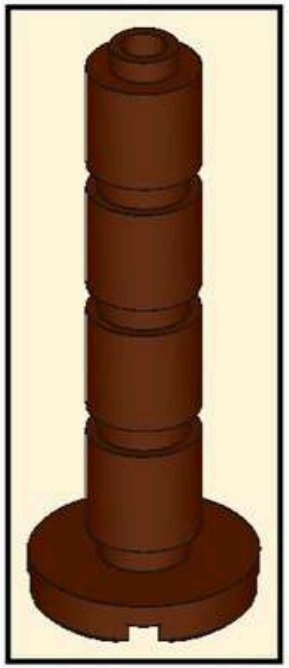


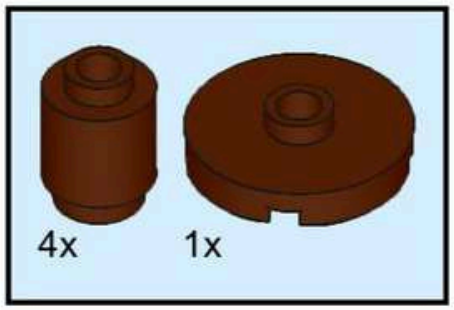
354



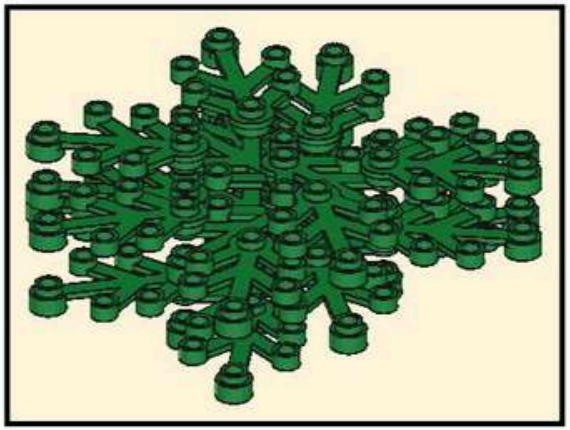
355

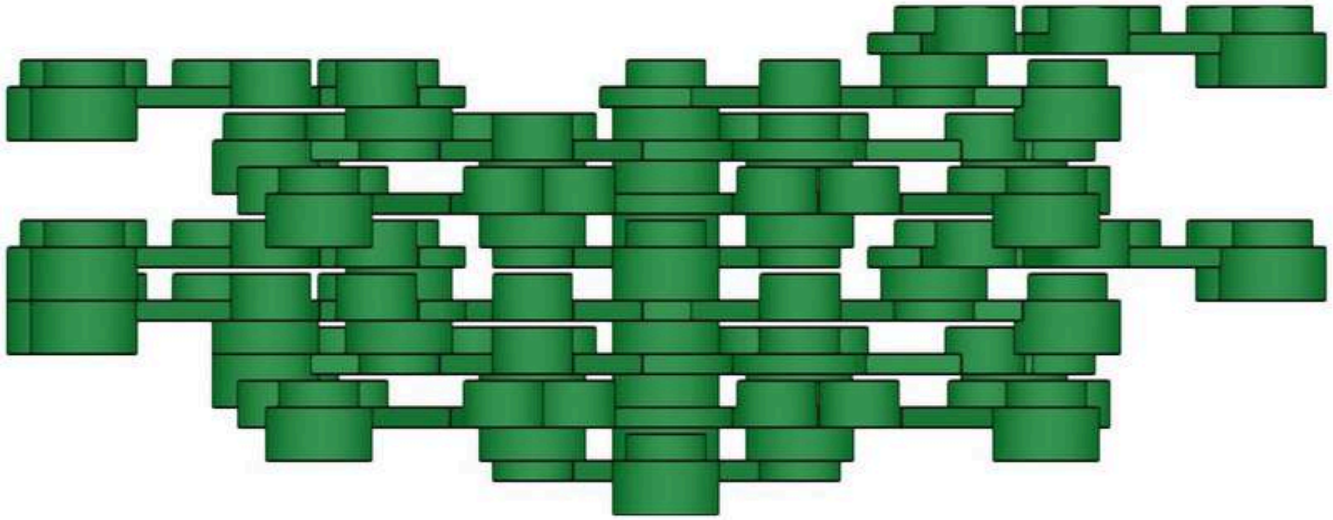


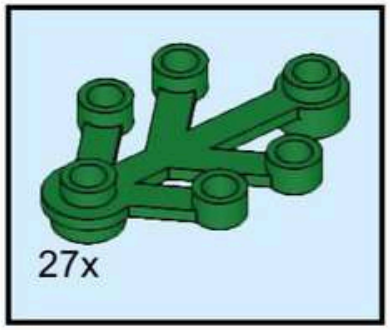




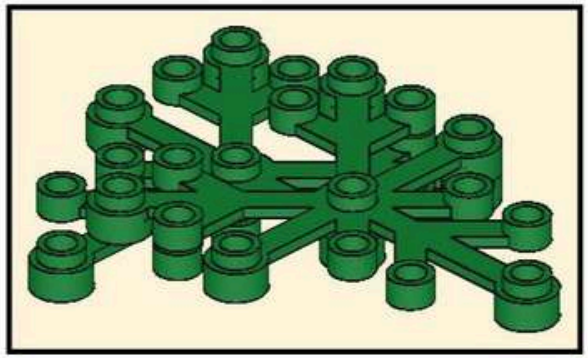
356

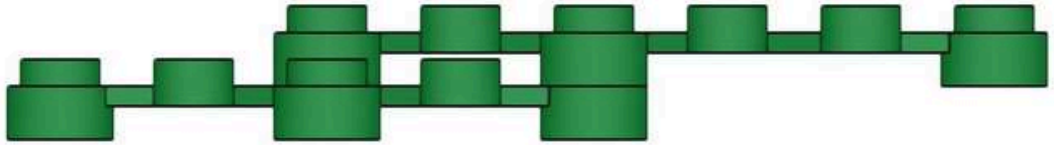


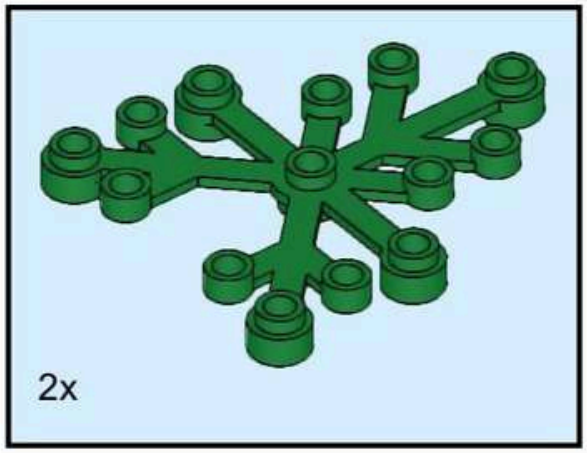




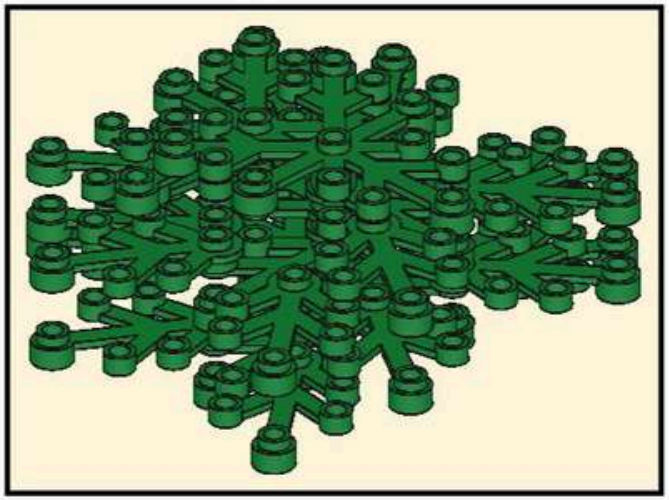
357

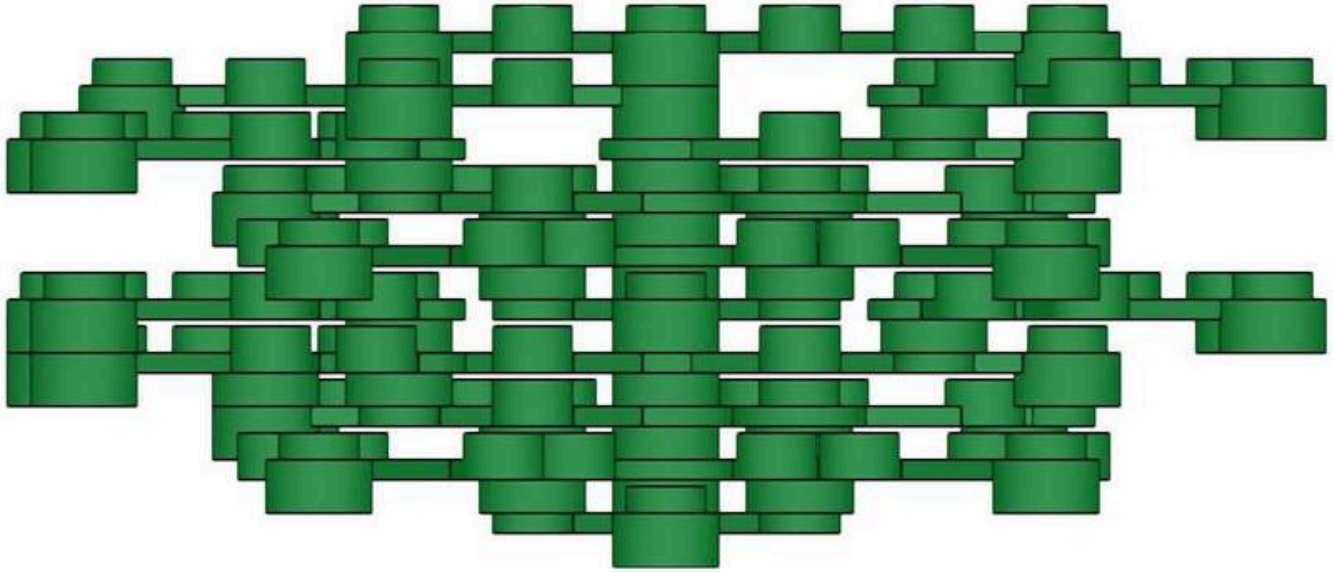




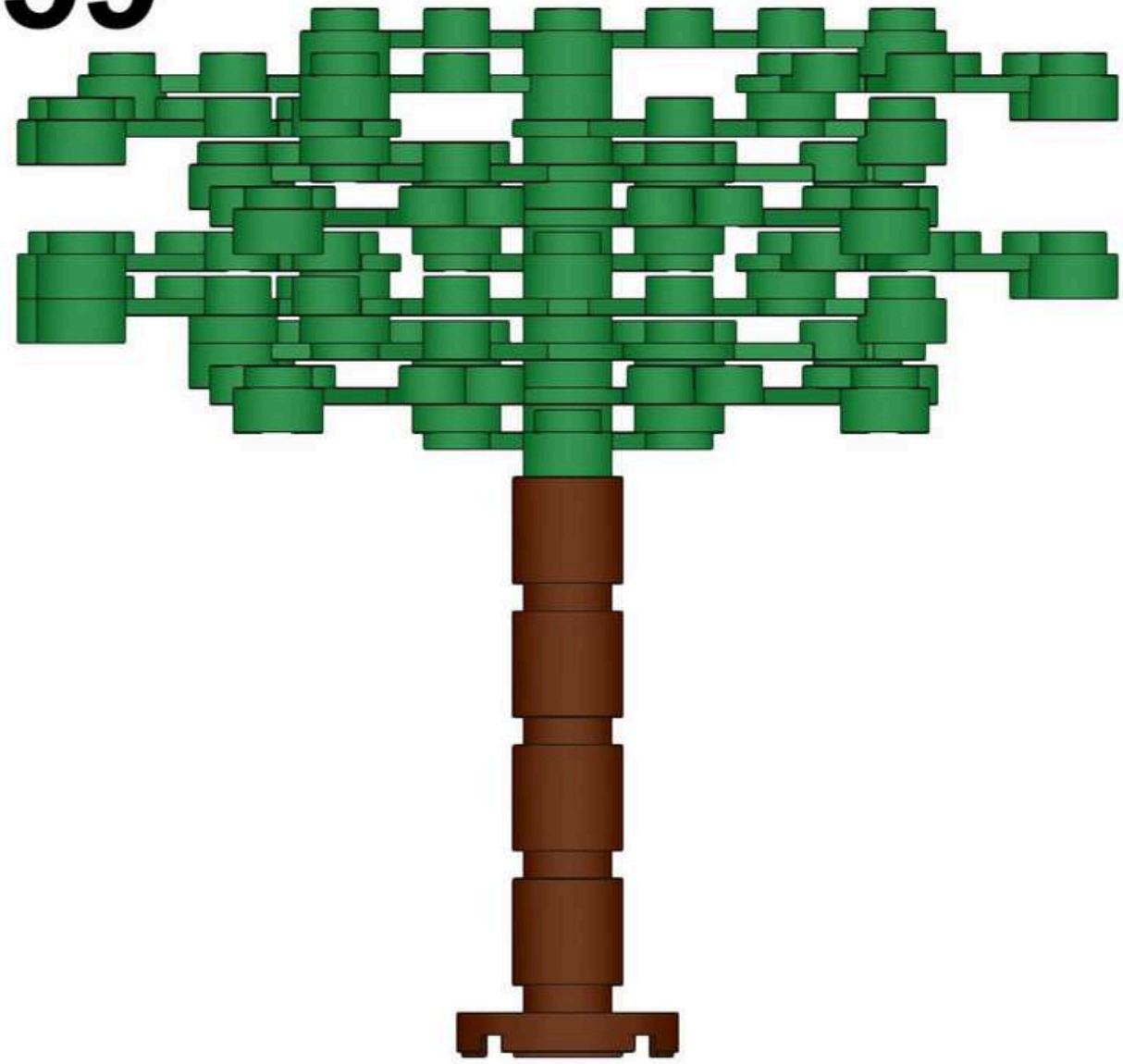


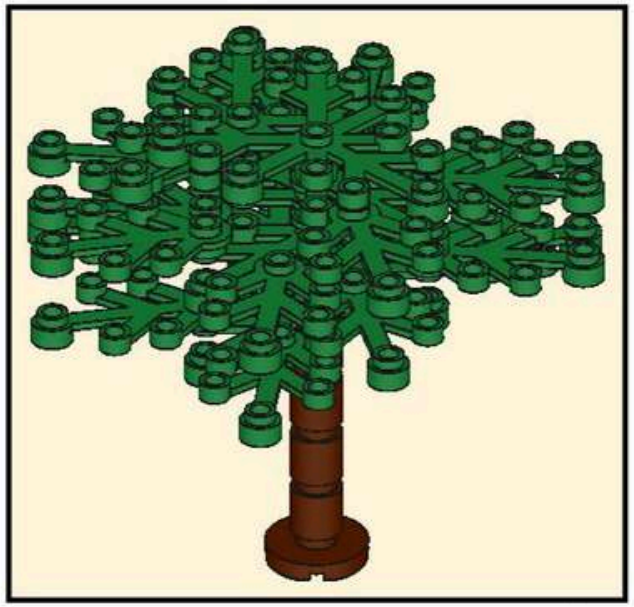
358





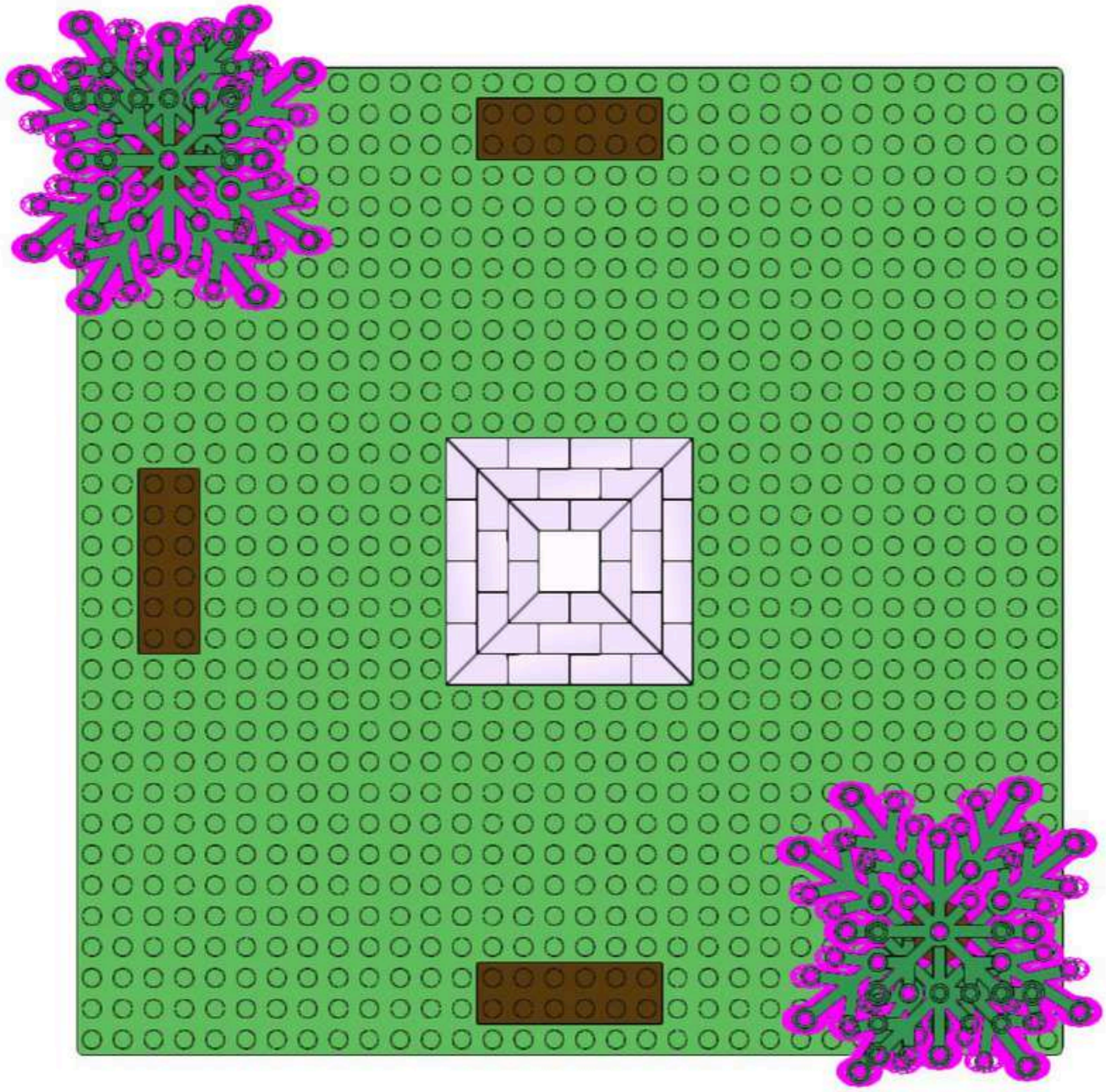
359





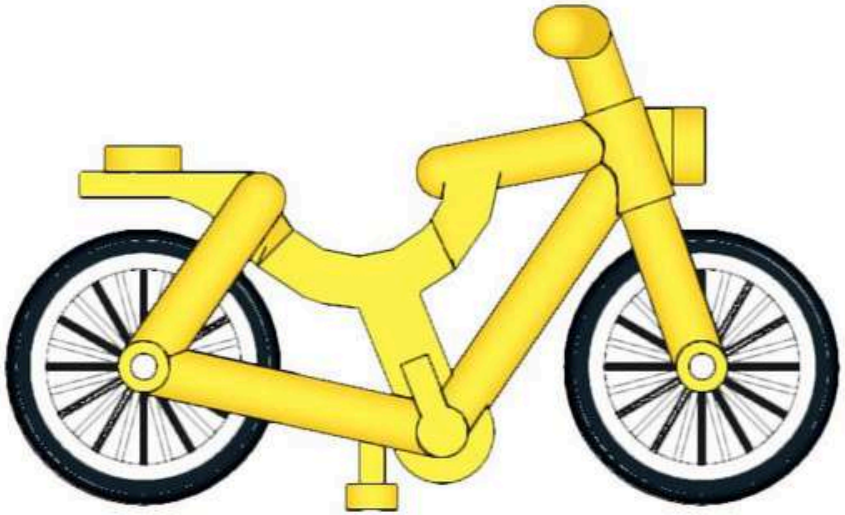
2x

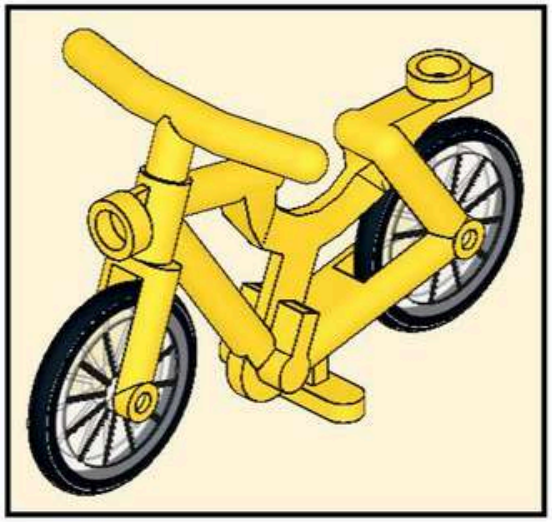
360

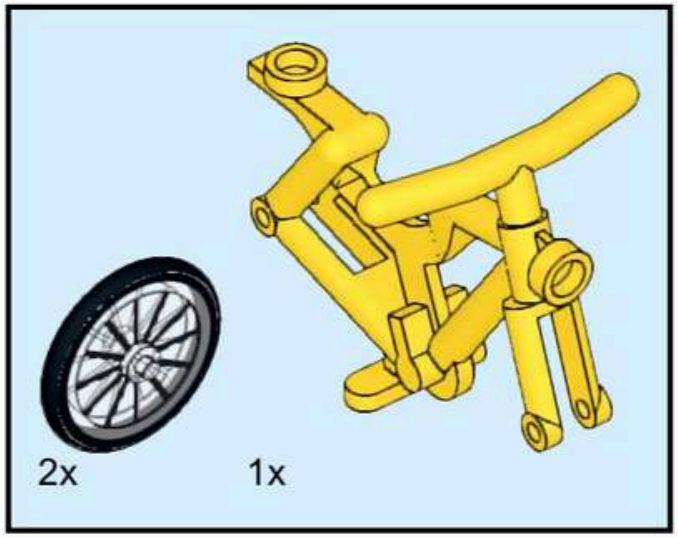


399

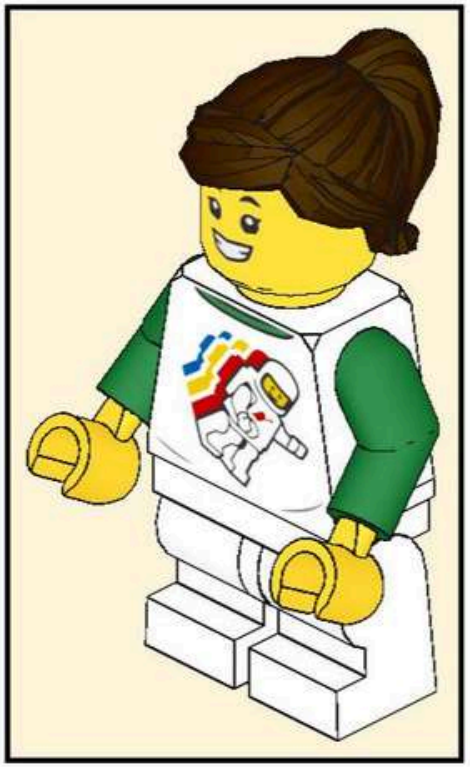
361

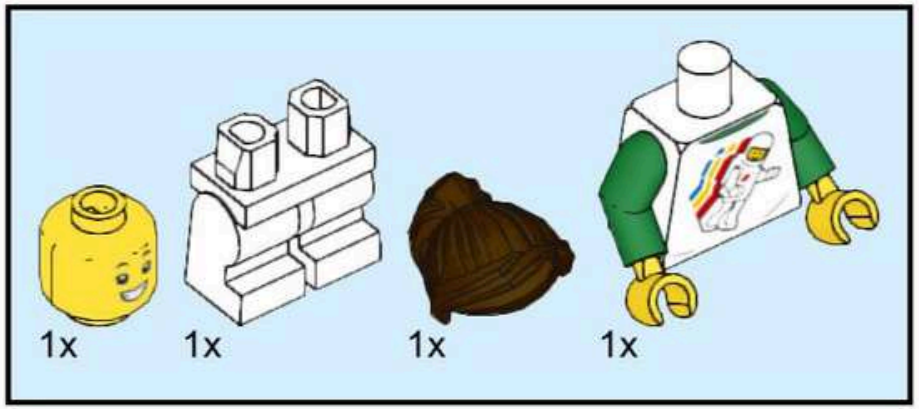


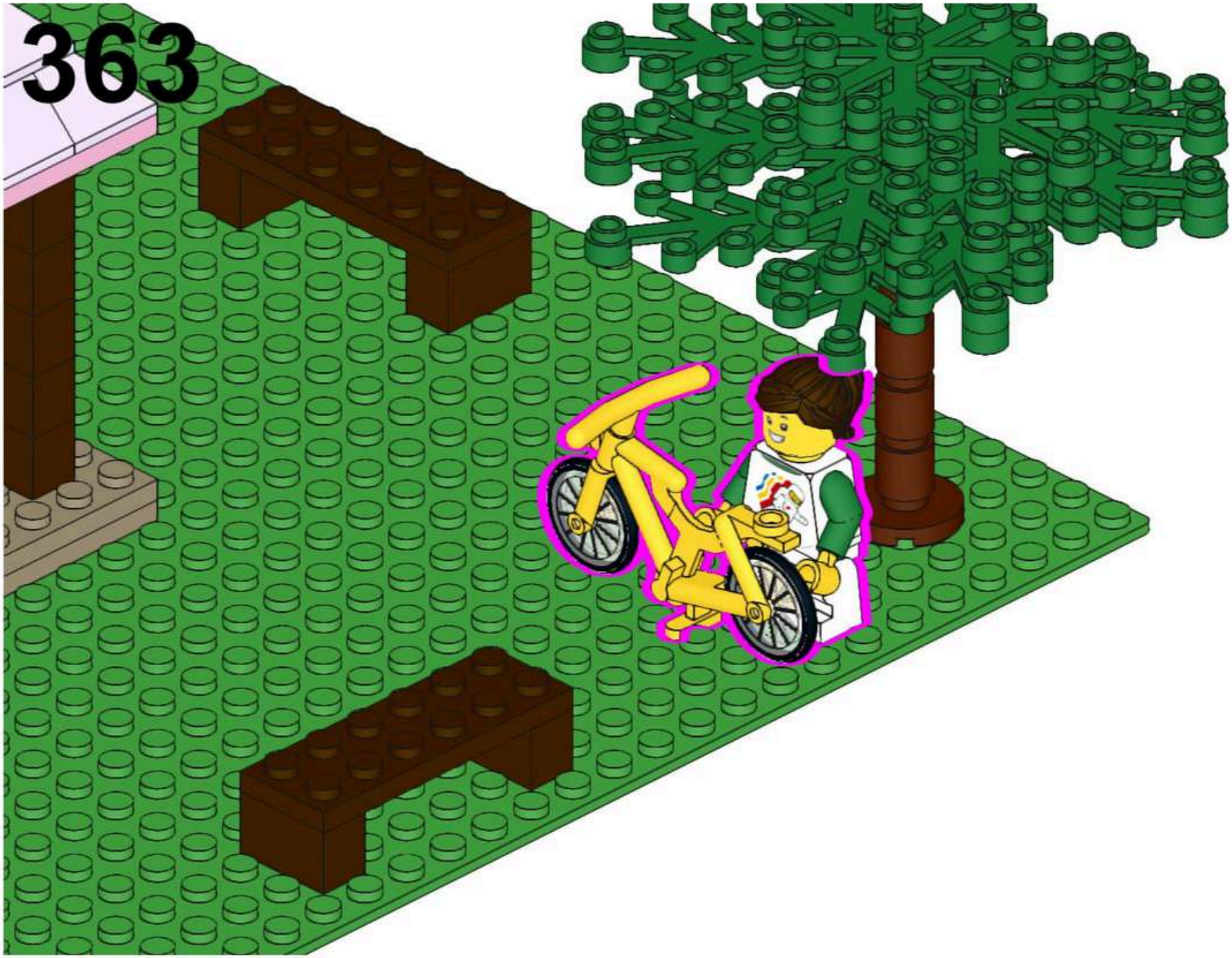




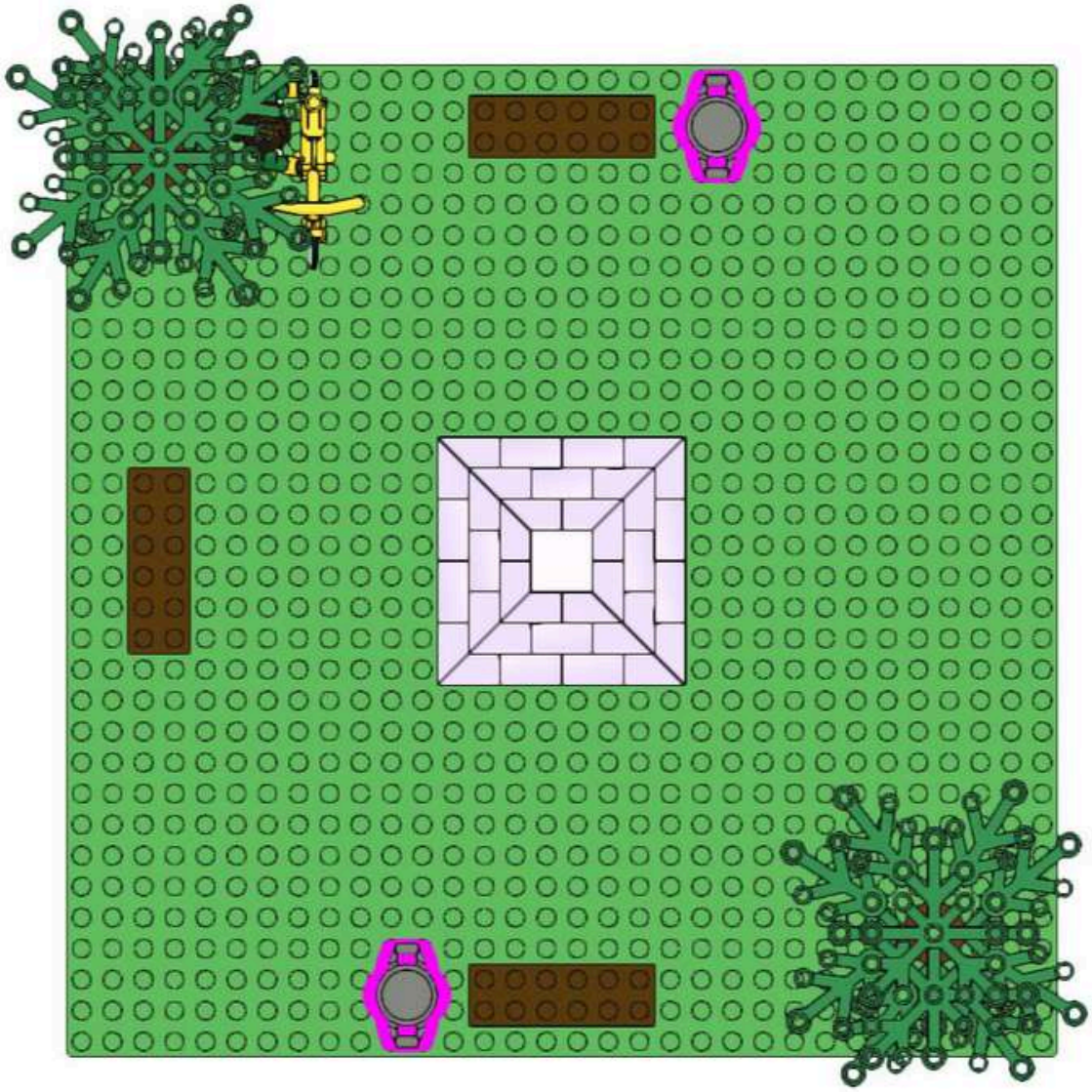
362

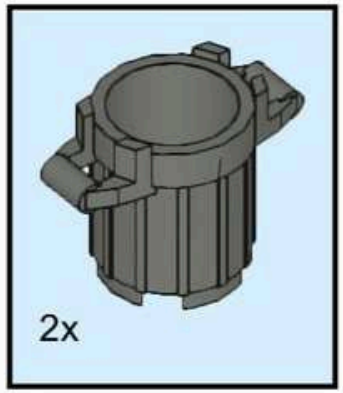




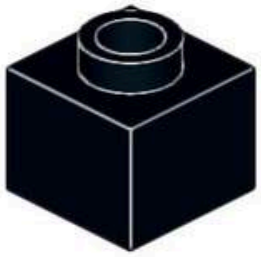

363

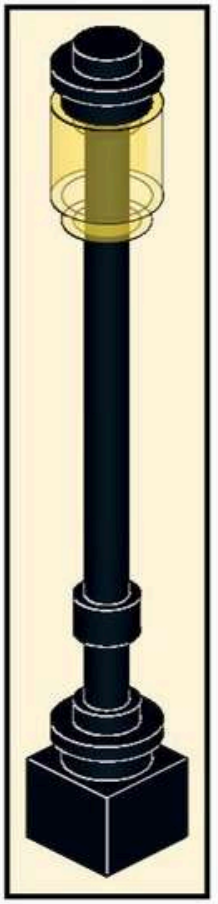
364



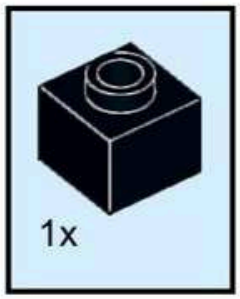


365

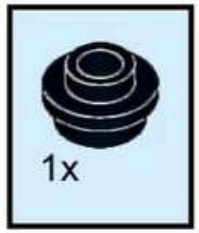


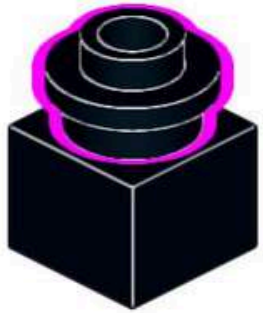


4x



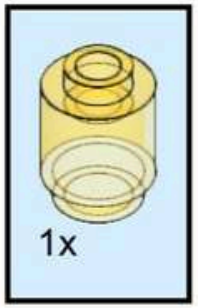
366



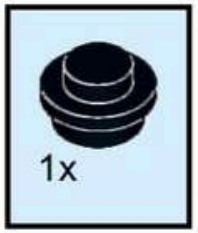


367

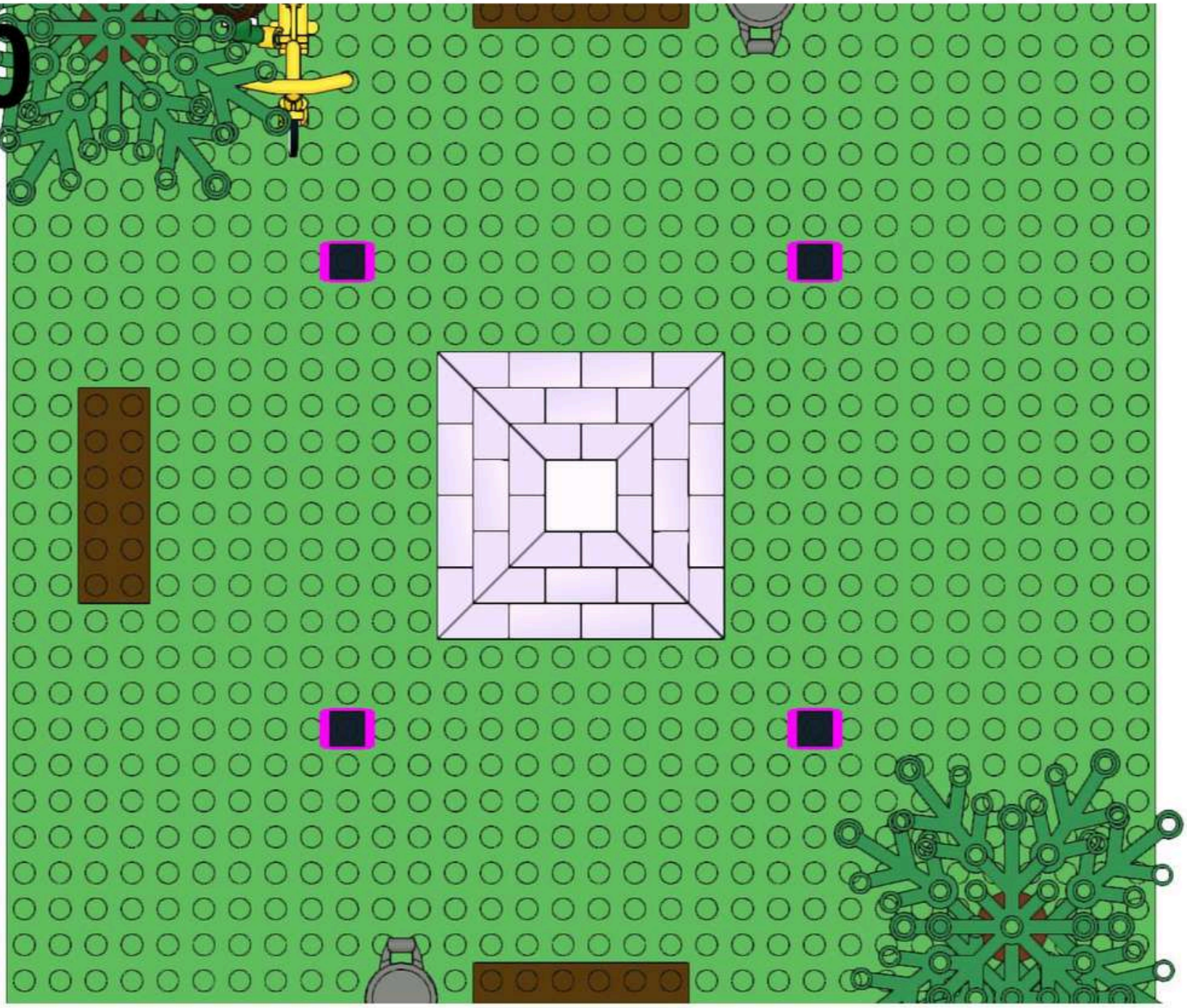
368



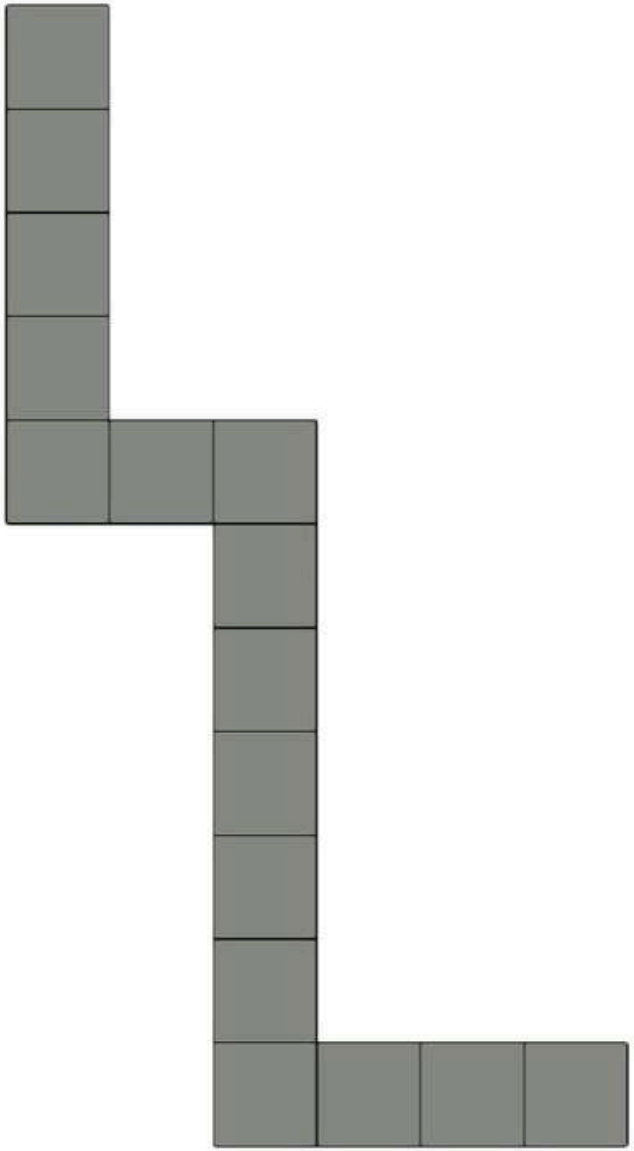
369

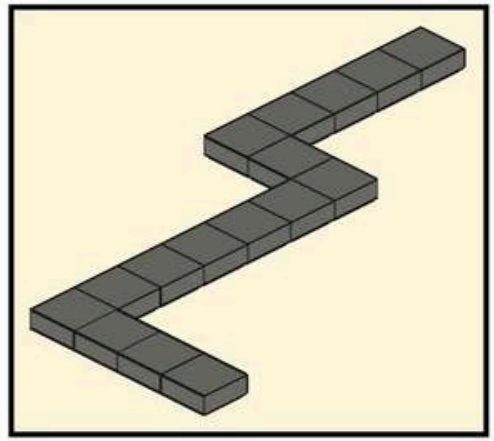


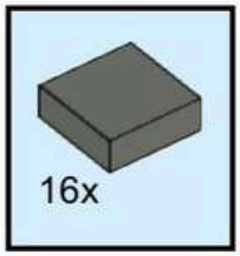
370



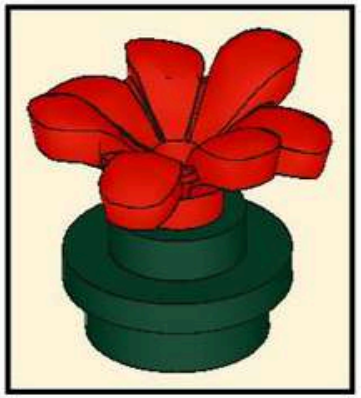
371



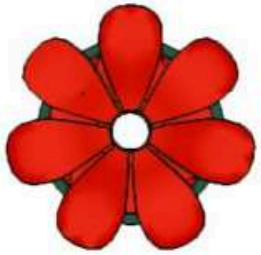


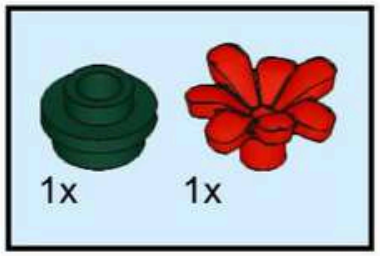


372

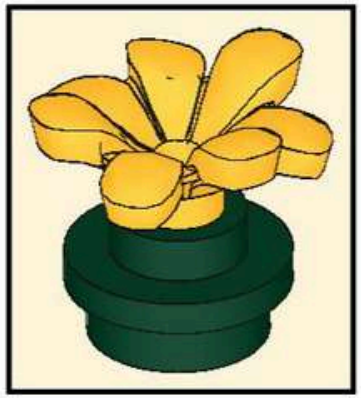


6x

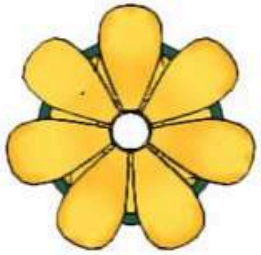


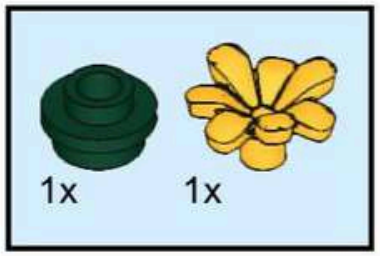


373



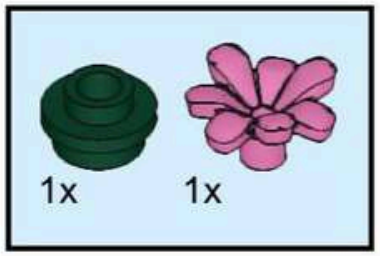
6x



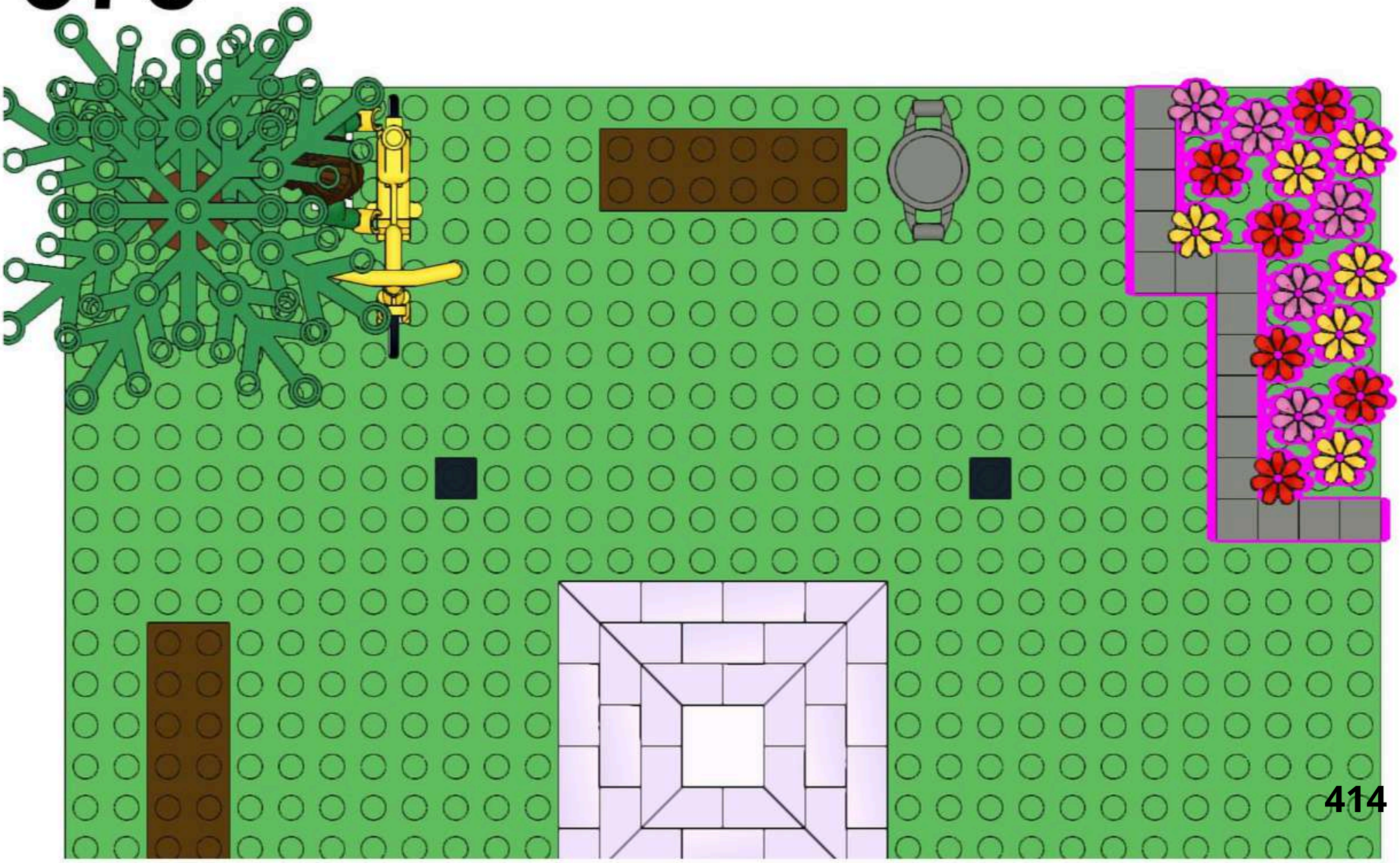


374

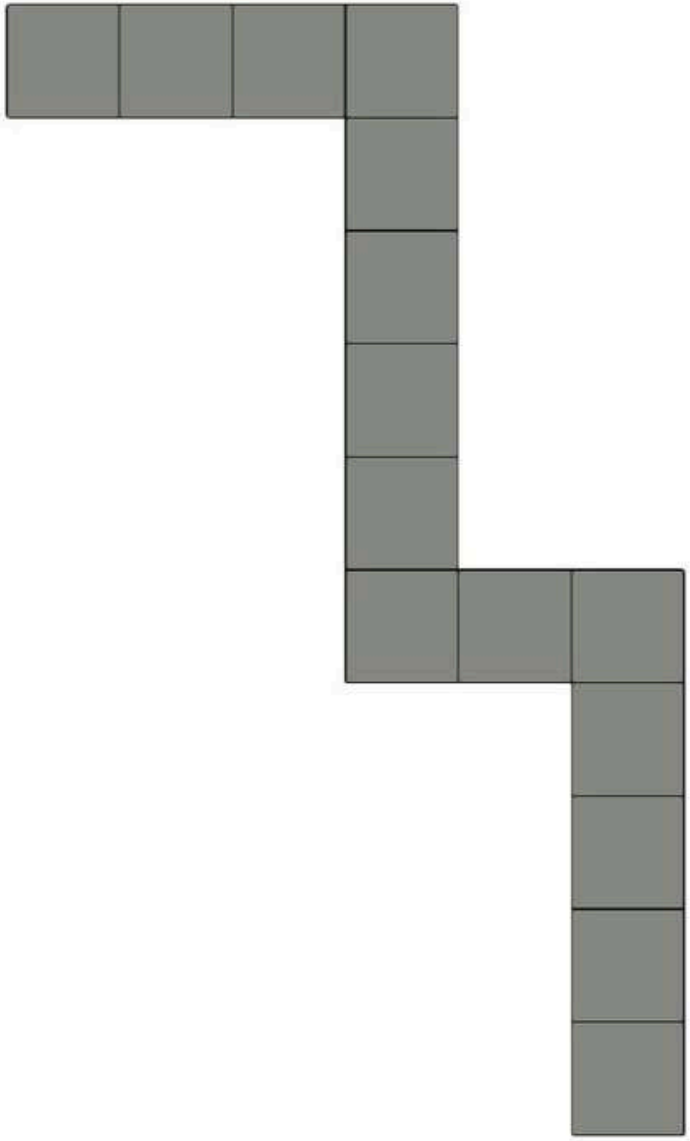
5x

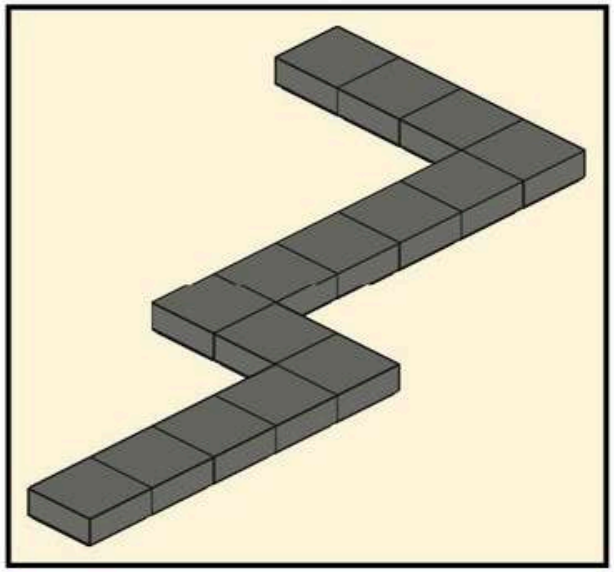


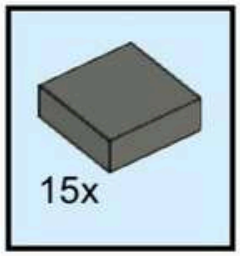
375



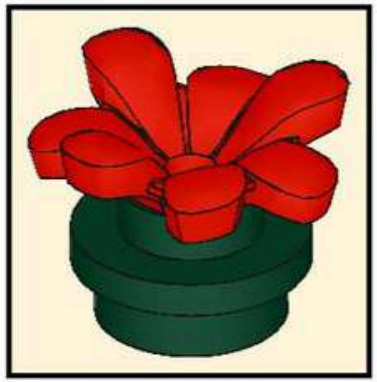
376



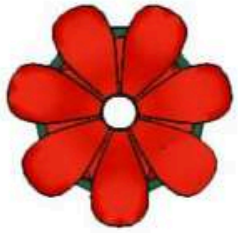


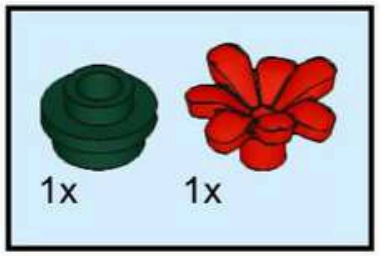


377

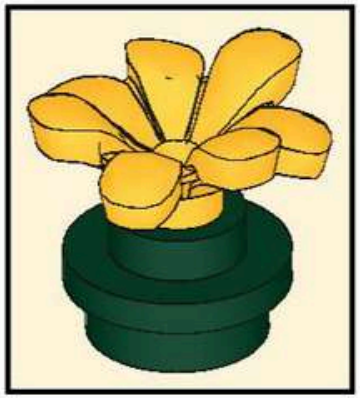


5x

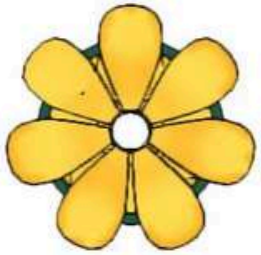


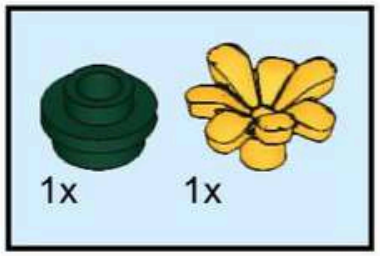


378

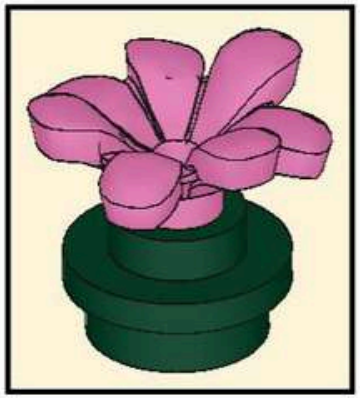


5x

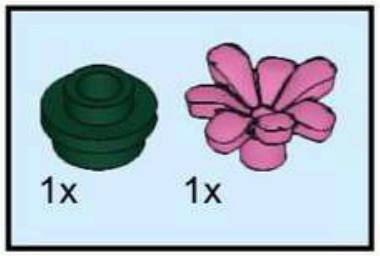




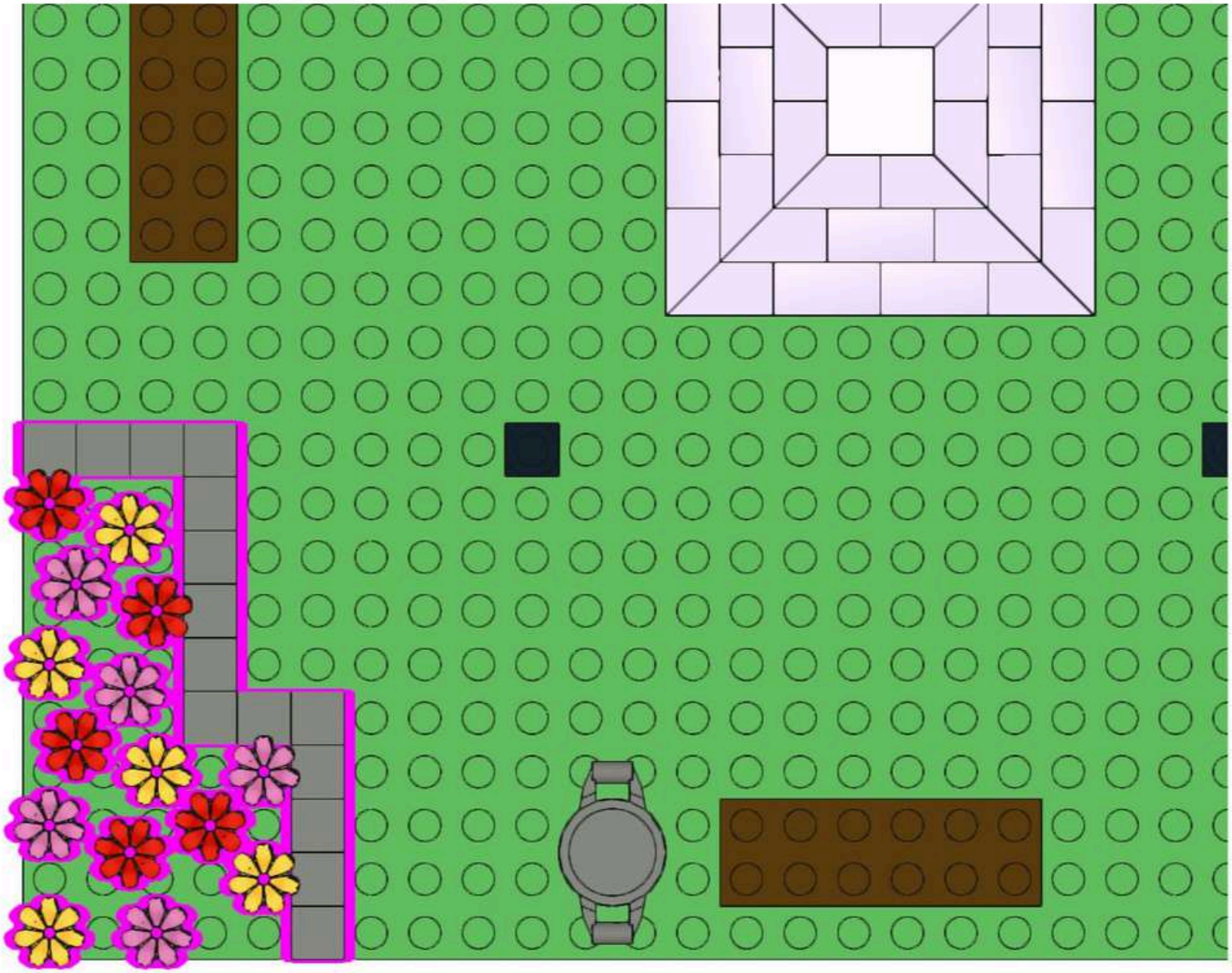
379



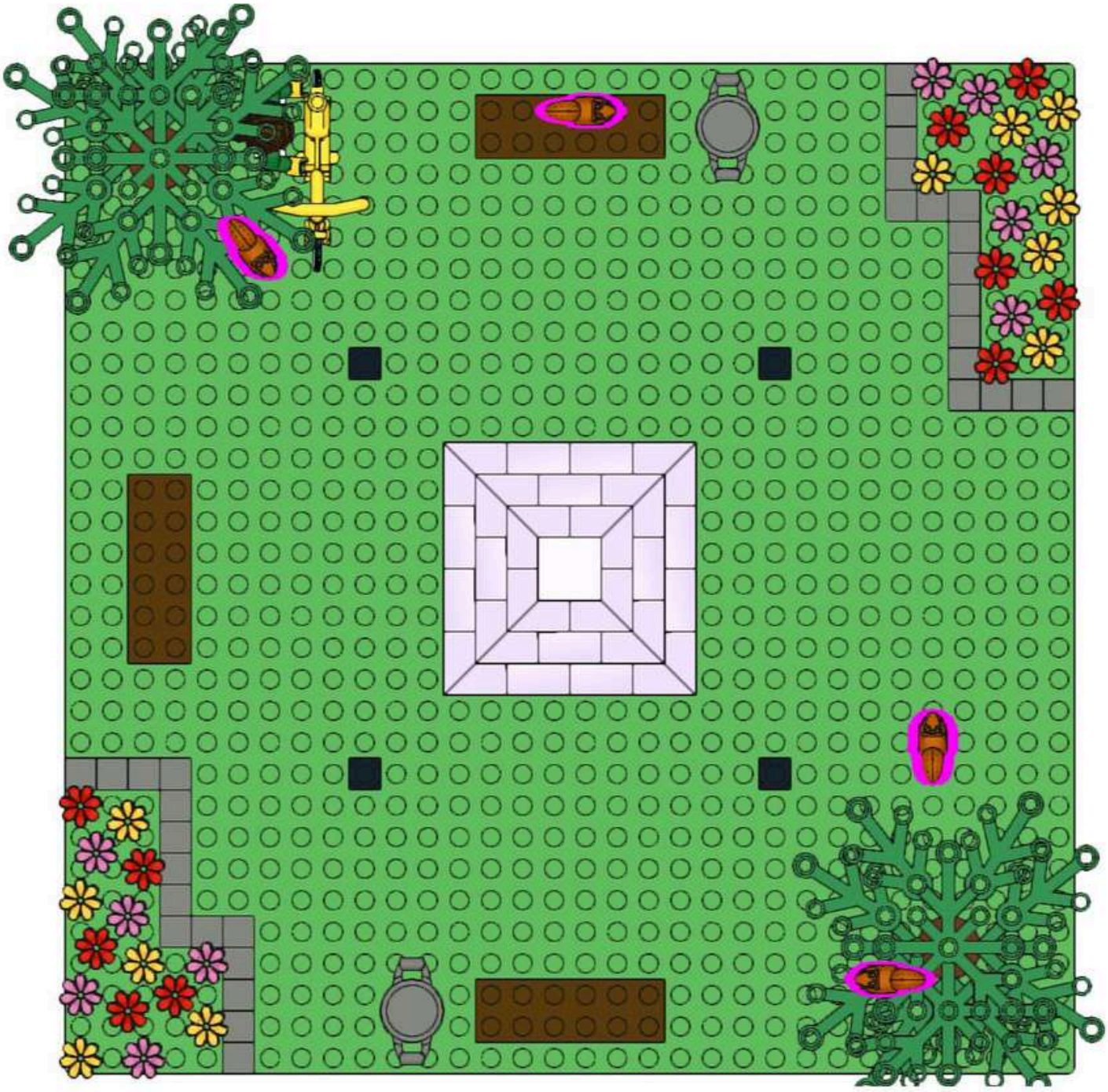
5x



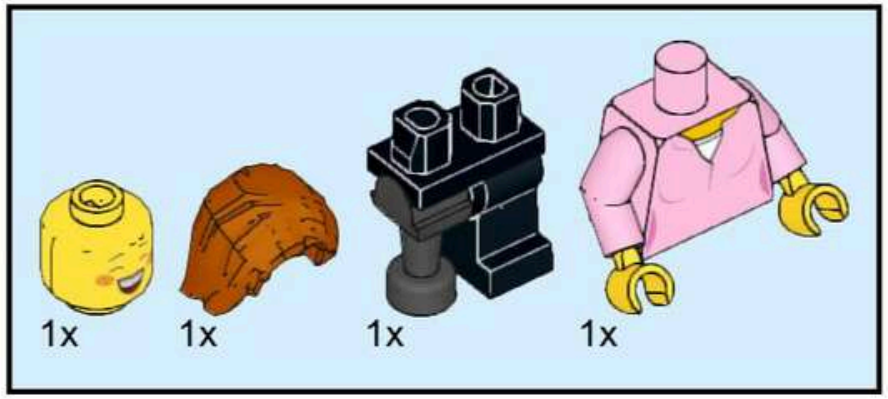
380



381

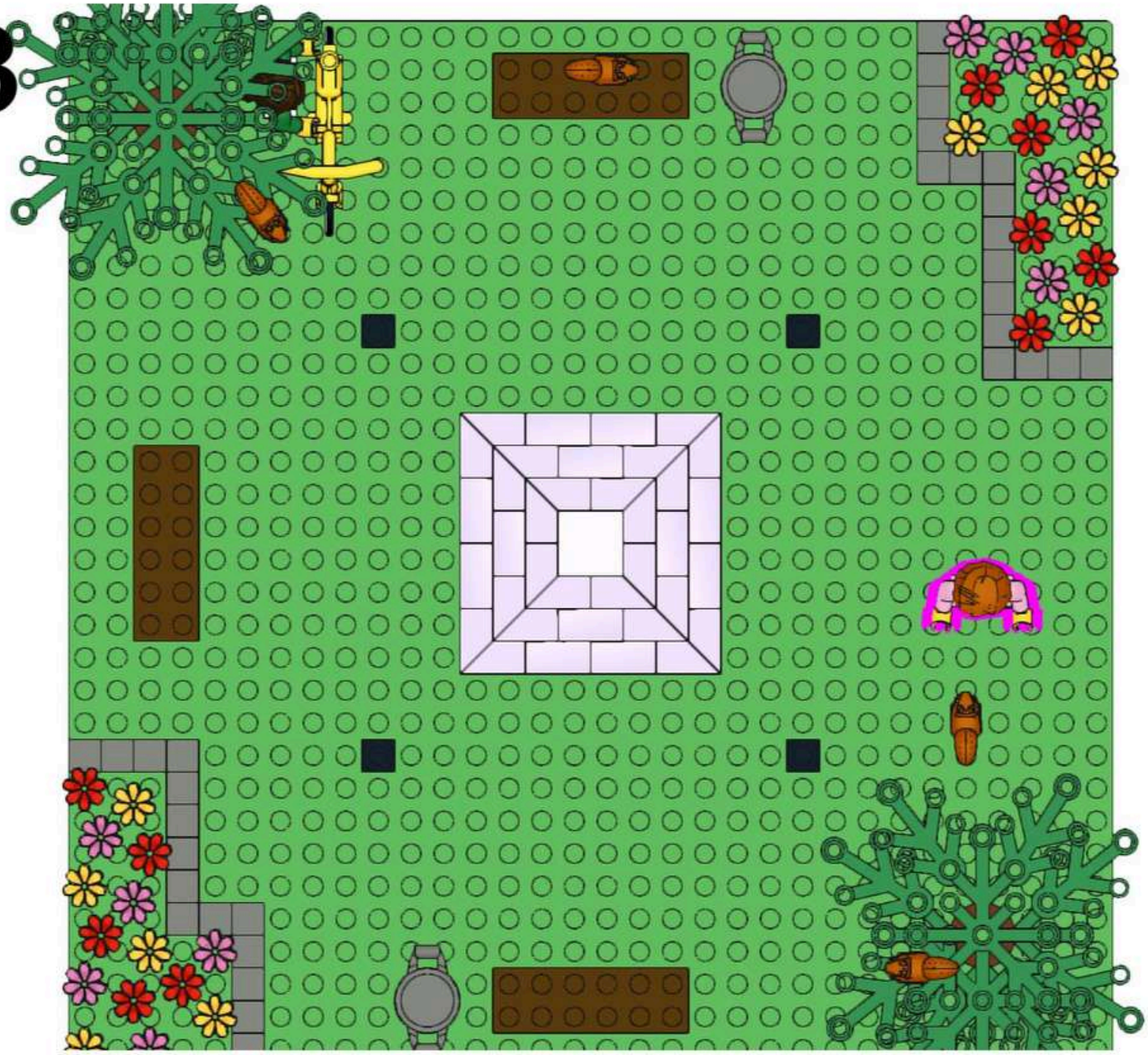


382



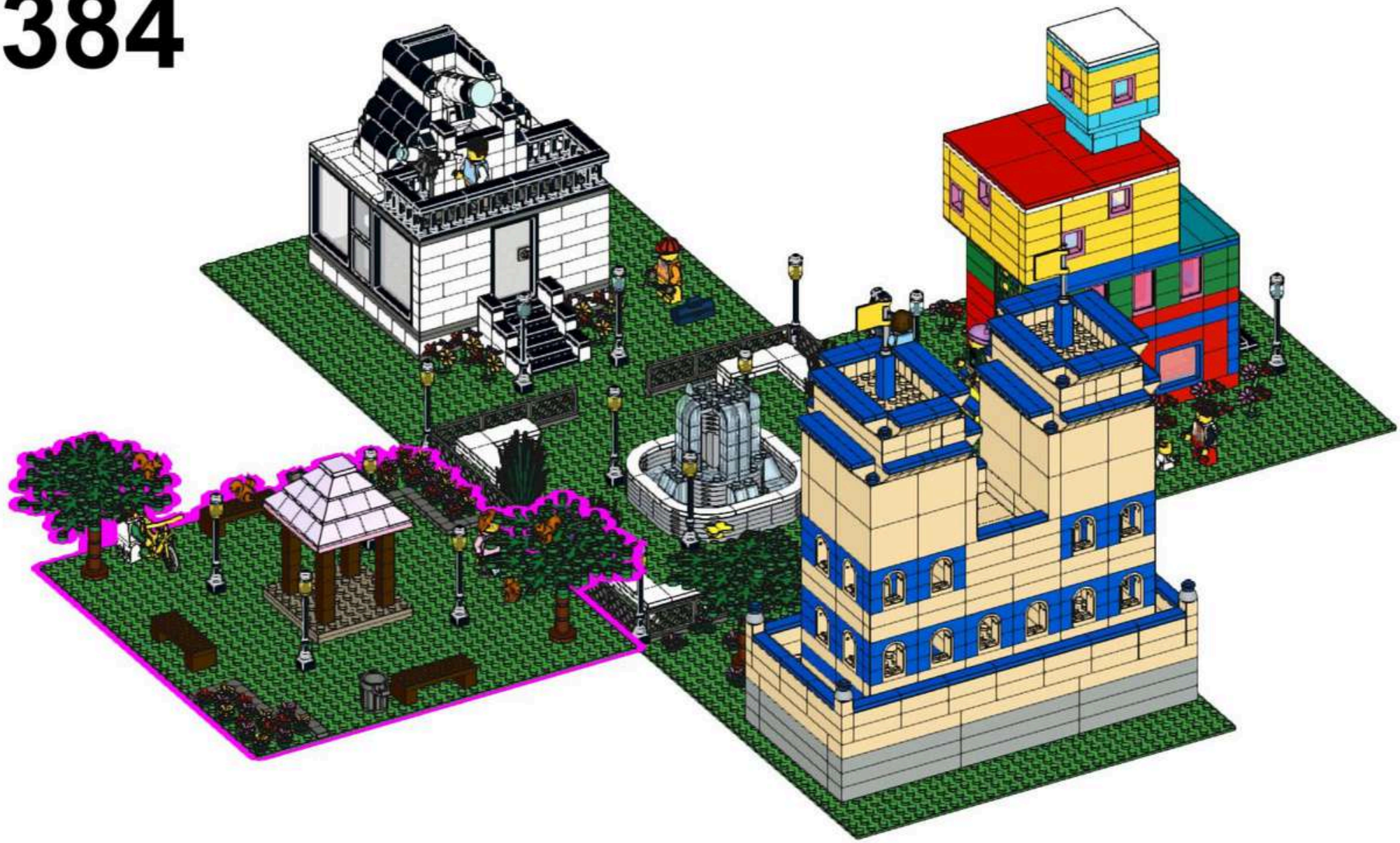
421

383



422

384



CIUDAD EMOCIONAL

2.4 ANEXO D. RENDERS

2.4.1 PLAZA

Imagen 46: Render plaza 1. Fuente: elaboración propia.

Imagen 47: Render plaza 2. Fuente: elaboración propia.

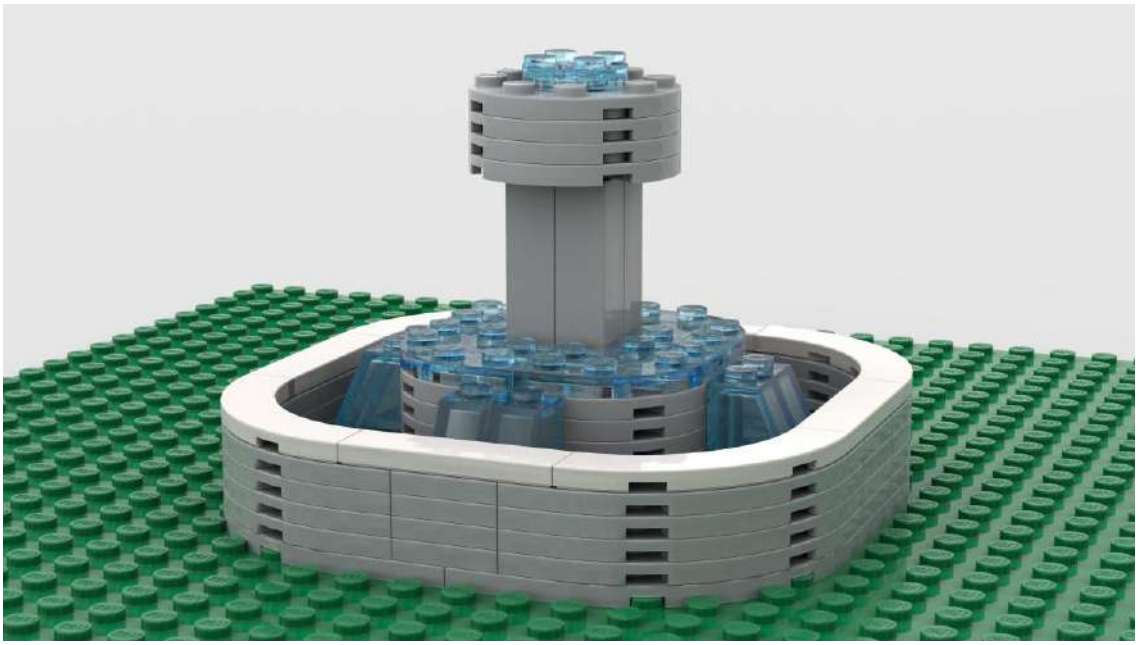


Imagen 48: Render plaza 3. Fuente: elaboración propia.

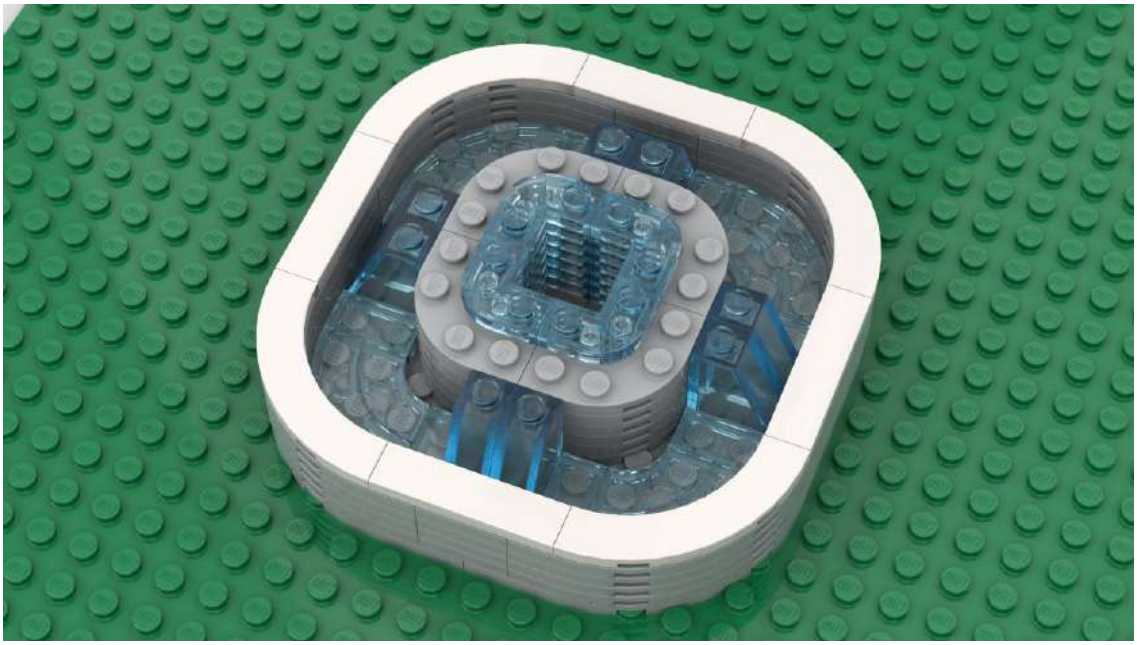


Imagen 49: Render plaza 4. Fuente: elaboración propia.

Imagen 50: Render plaza 5. Fuente: elaboración propia.

2.4.2 OBSERVATORIO

Imagen 51: Render observatorio 1. Fuente: elaboración propia.

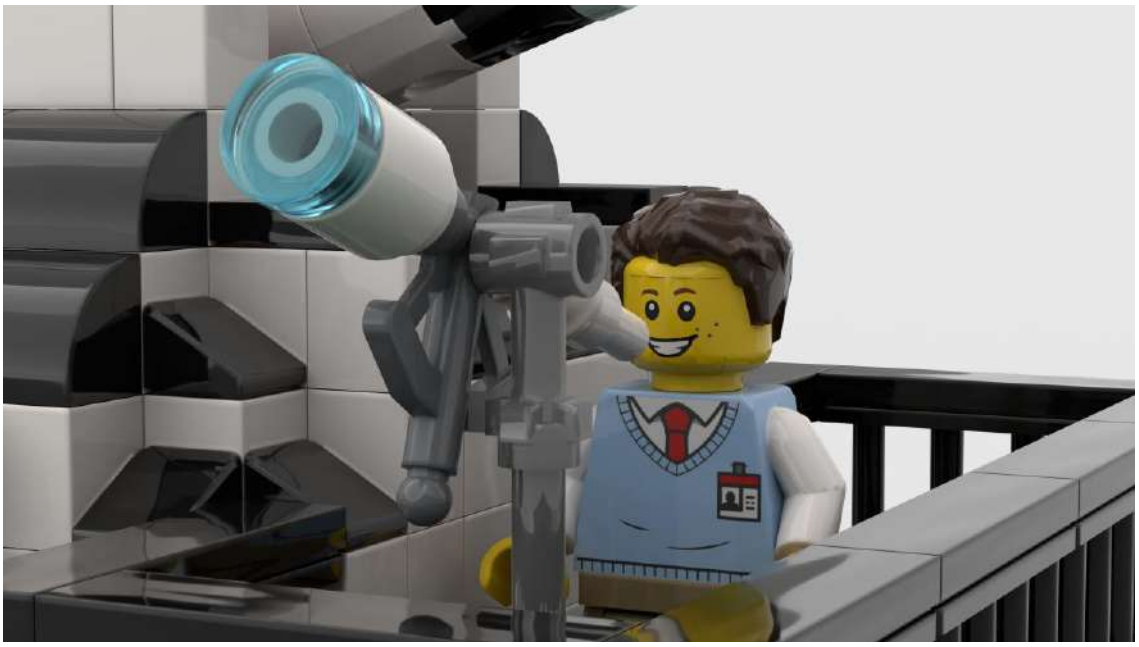


Imagen 52: Render observatorio 2. Fuente: elaboración propia.

Imagen 53: Render observatorio 3. Fuente: elaboración propia.

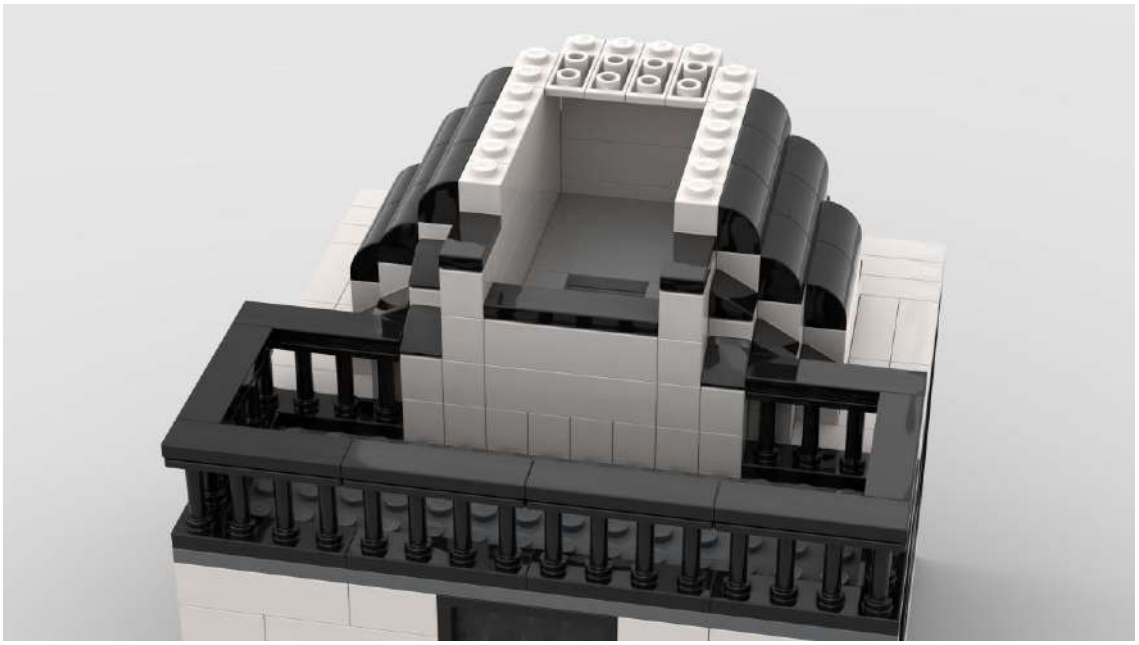


Imagen 54: Render observatorio 4. Fuente: elaboración propia.

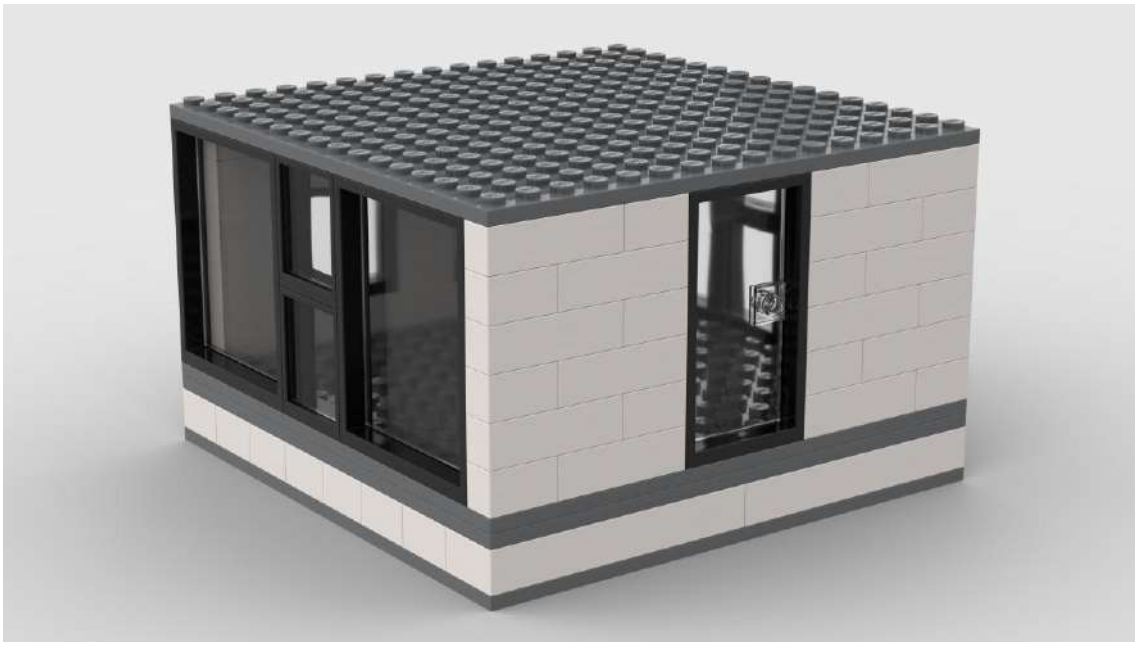


Imagen 55: Render observatorio 5. Fuente: elaboración propia.

Imagen 56: Render observatorio 6. Fuente: elaboración propia.

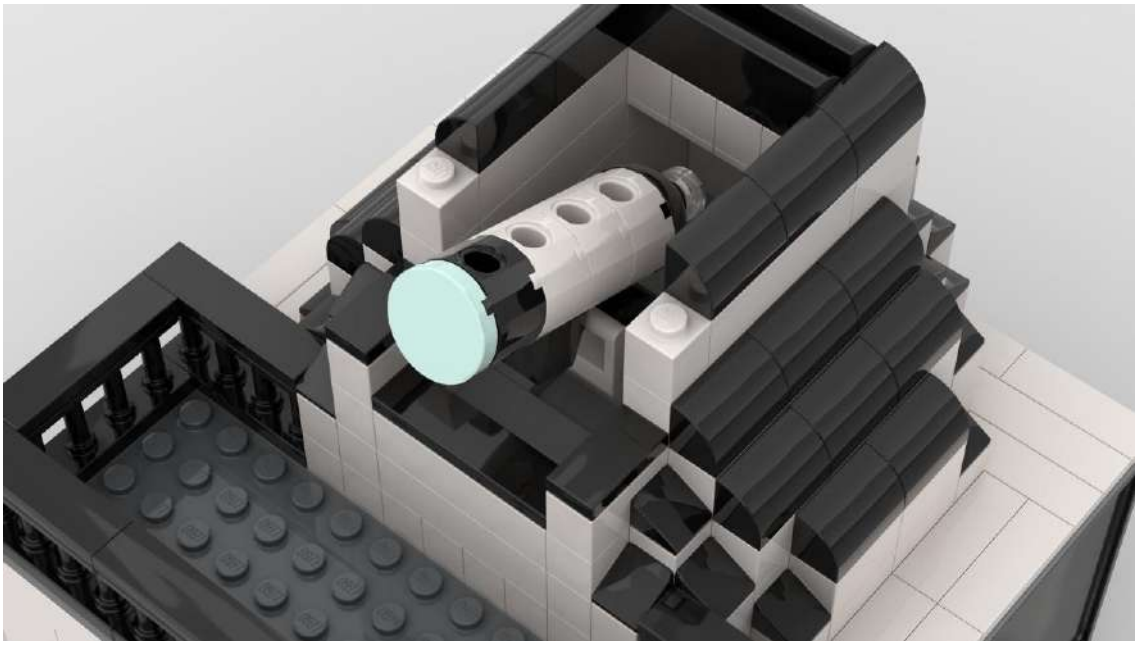


Imagen 57: Render observatorio 7. Fuente: elaboración propia.

2.4.3 PISO DE LAS EMOCIONES

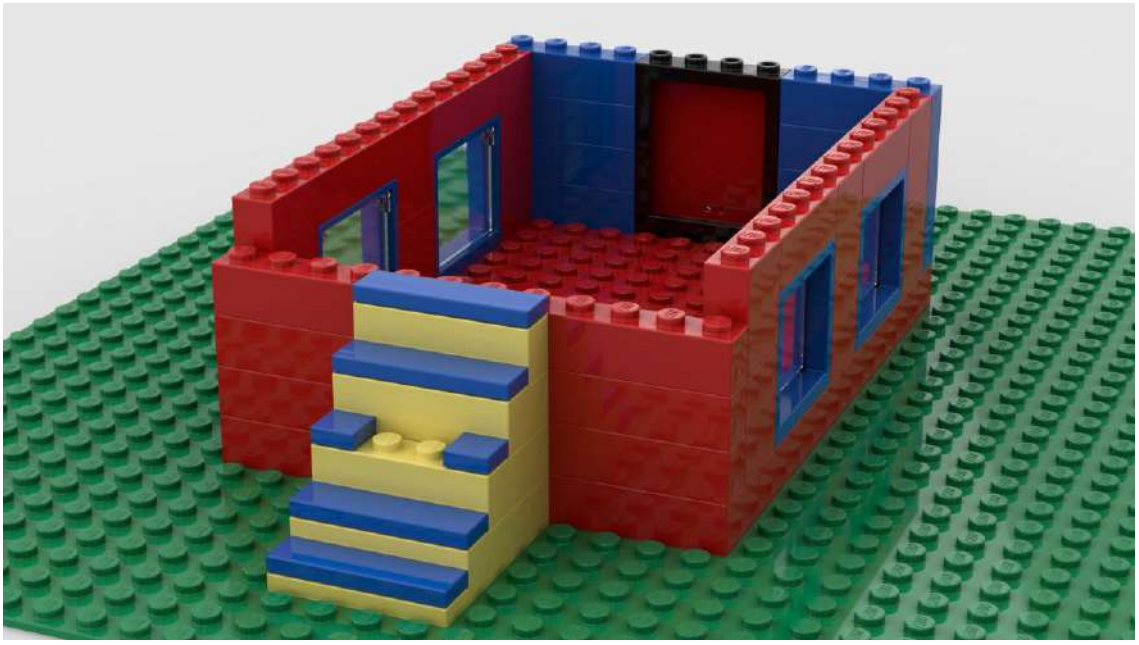


Imagen 58: Render piso de las emociones 1. Fuente: elaboración propia.

Imagen 59: Render piso de las emociones 2. Fuente: elaboración propia.

Imagen 60: Render piso de las emociones 3. Fuente: elaboración propia.

Imagen 61: Render piso de las emociones 4. Fuente: elaboración propia.

Imagen 62: Render piso de las emociones 5. Fuente: elaboración propia.

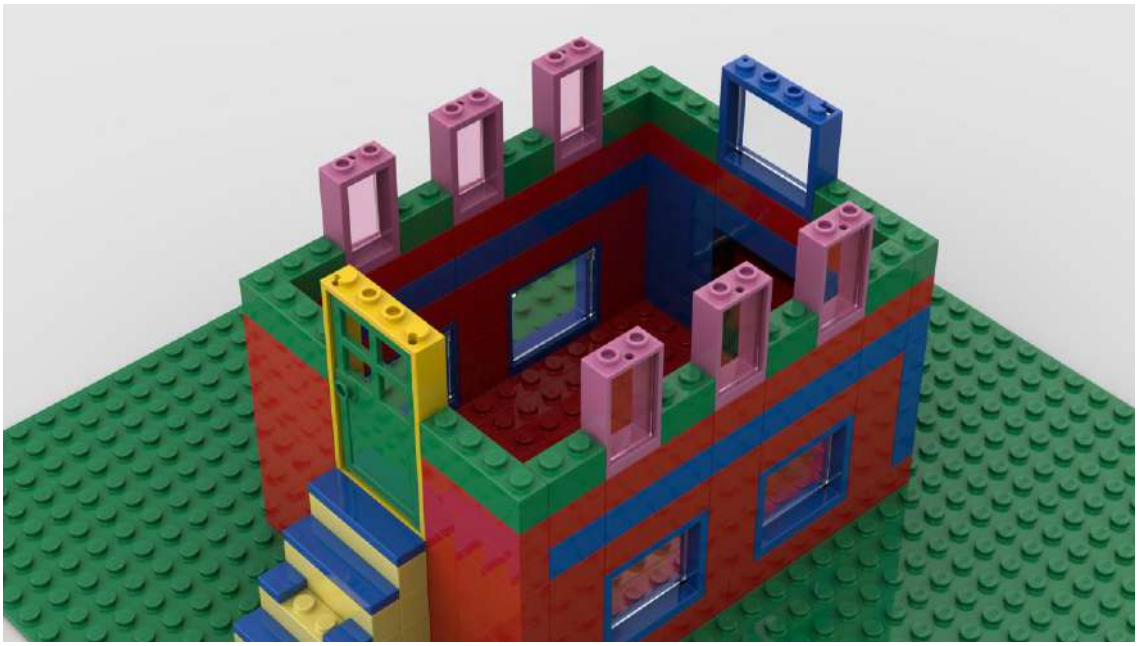


Imagen 63: Render piso de las emociones 6. Fuente: elaboración propia.

2.4.4 JARDÍN

Imagen 64: Render jardín 1. Fuente: elaboración propia.

Imagen 65: Render jardín 2. Fuente: elaboración propia.

Imagen 66: Render jardín 3. Fuente: elaboración propia.

Imagen 67: Render jardín 4. Fuente: elaboración propia.

Imagen 68: Render jardín 5. Fuente: elaboración propia.

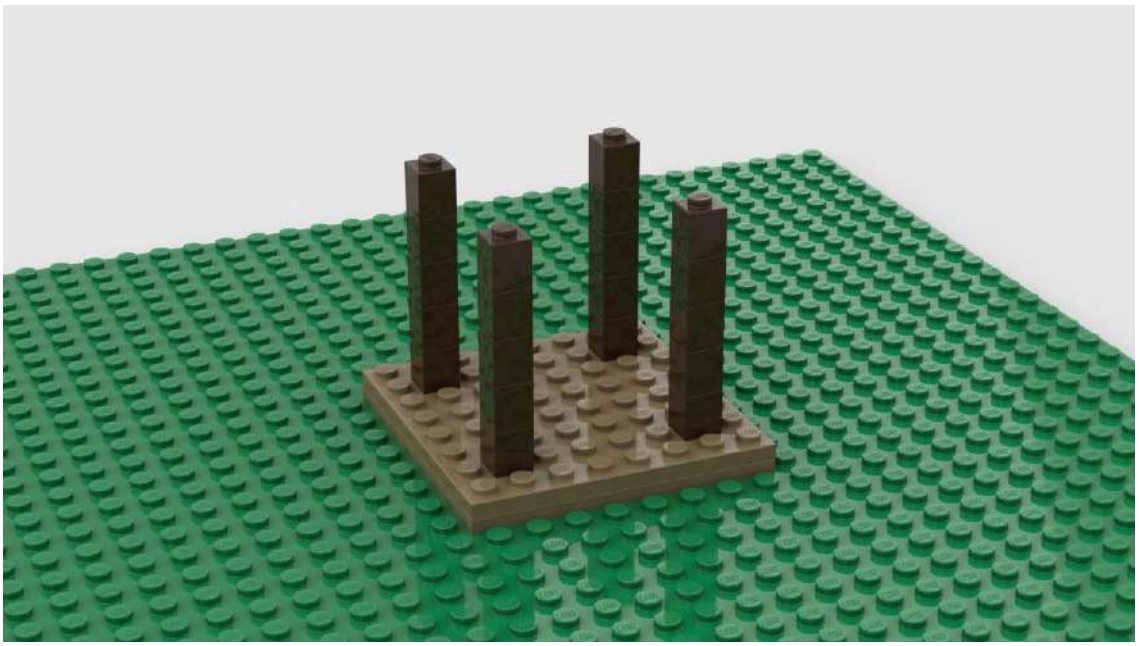


Imagen 69: Render jardín 6. Fuente: elaboración propia.

2.4.5 TORRE

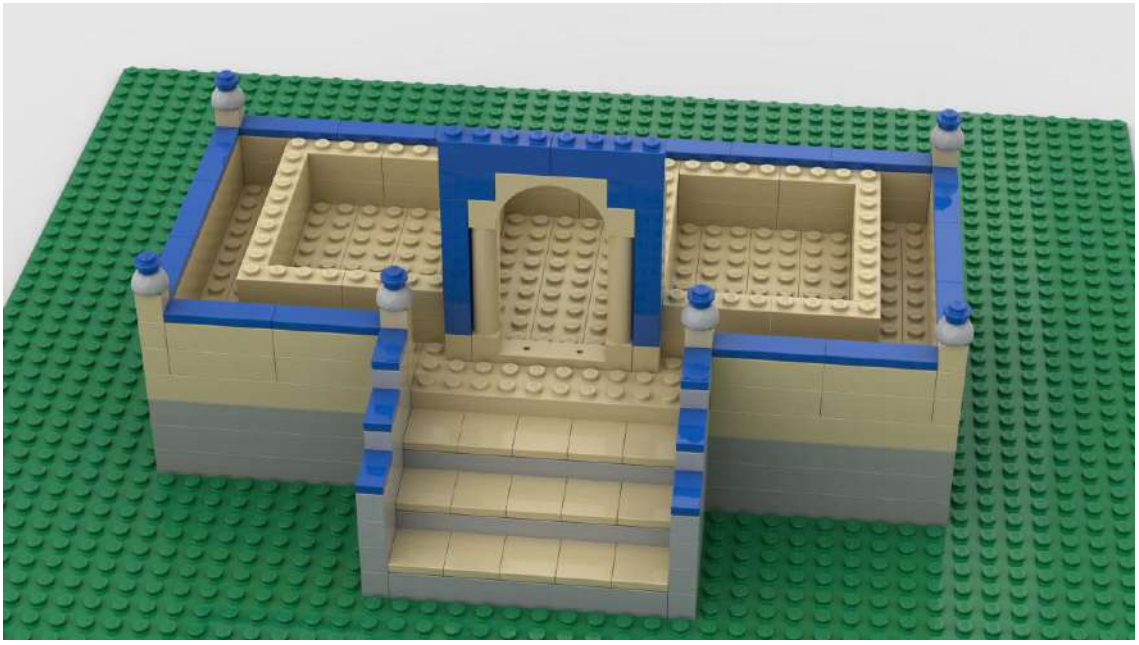


Imagen 70: Render torre 1. Fuente: elaboración propia.

Imagen 71: Render torre 2. Fuente: elaboración propia.

Imagen 72: Render torre 3. Fuente: elaboración propia.

Imagen 73: Render torre 4. Fuente: elaboración propia.

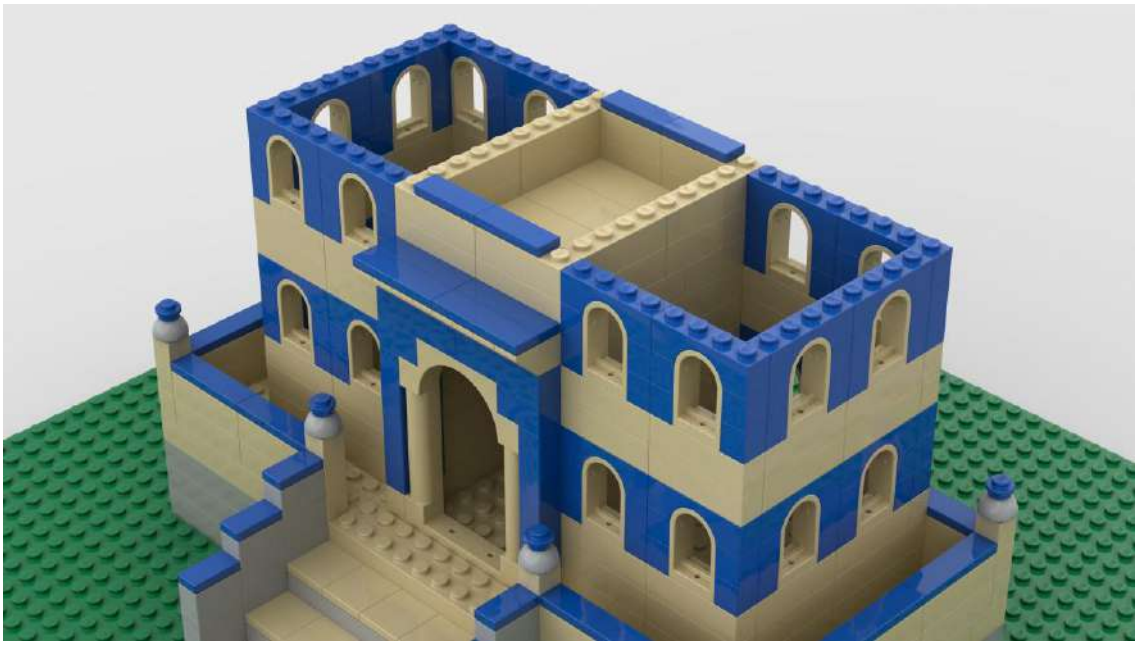


Imagen 74: Render torre 5. Fuente: elaboración propia.

Imagen 75: Render torre 6. Fuente: elaboración propia.

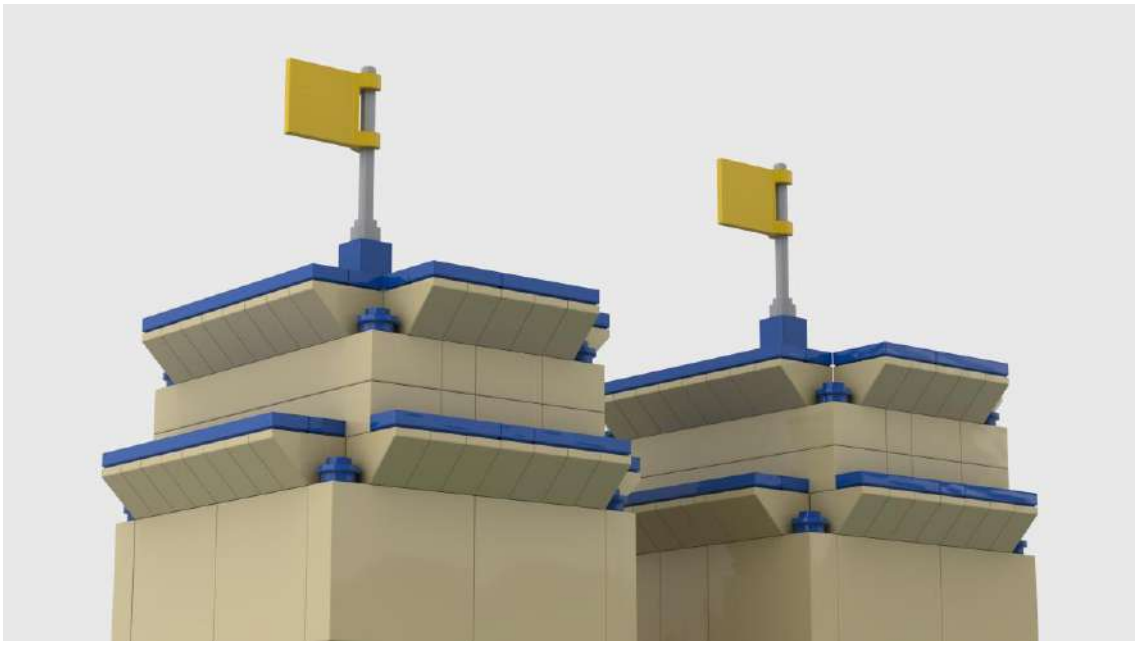


Imagen 76: Render torre 7. Fuente: elaboración propia.

Imagen 77: Render torre 8. Fuente: elaboración propia.

2.4.6 CIUDAD EMOCIONAL

Imagen 78: Render Ciudad Emocional 1. Fuente: elaboración propia.

Imagen 79: Render Ciudad Emocional 2. Fuente: elaboración propia.

Imagen 80: Render Ciudad Emocional 3. Fuente: elaboración propia.

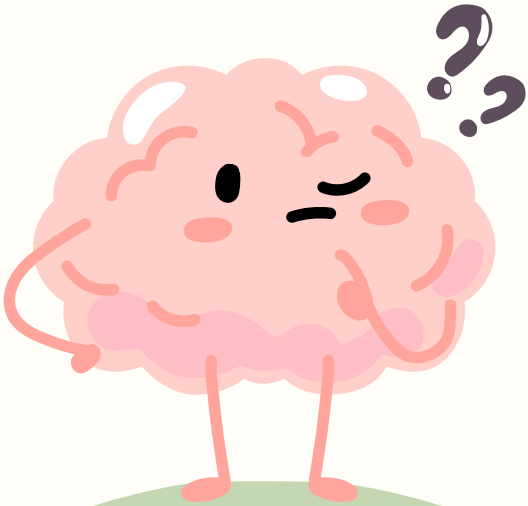
Imagen 81: Render Ciudad Emocional 4. Fuente: elaboración propia.

Imagen 82: Render Ciudad Emocional 5. Fuente: elaboración propia.

Imagen 83: Render Ciudad Emocional 6. Fuente: elaboración propia.

2.5 ANEXO E. CUADERNO EMOCIONAL

MI CUADERNO EMOCIONAL



NOMBRE : _____

APELLIDOS: _____

¿QUÉ ES LA CONCIENCIA EMOCIONAL?

La conciencia emocional nos ayuda a entender como nos sentimos y también a entender como se sienten los demás.

Esto significa que la conciencia emocional nos ayudará a...

1

Saber que estamos sintiendo. Cuando estamos tristes, enfadados o contentos deberíamos pararnos a pensar el por qué de lo que sentimos.

2

Poner nombre a las emociones. Hay muchas palabras para hablar de como nos sentimos, como miedo, vergüenza, tristeza...

3

Aprender como se sienten los demás. También es muy importante saber como se sienten los demás, no solo importan nuestros sentimientos

4

Darnos cuenta de nuestro estado de ánimo, es decir, pensar como nos sentimos últimamente, por ejemplo: Últimamente estoy mas feliz.

5

Entender para qué sirven las emociones. Por ejemplo:
-La alegría nos hace disfrutar de las cosas.
-El miedo nos ayuda a ponernos a salvo en situaciones de peligro.

ACTIVIDADES

1. EL COFRE DE LAS EMOCIONES
2. TIRAR Y RECOGER LA PELOTA
3. ADIVINA LA EMOCIÓN
4. EL JUEGO DE LA PELOTA
5. TARJETA SECRETA

EL COFRE DE LAS EMOCIONES

¿QUE HAS APRENDIDO DE ESTA ACTIVIDAD?

TIRAR Y RECOGER LA PELOTA

¿CÓMO EXPRESAS TUS EMOCIONES?

ESCRIBE TUS CUALIDADES PERSONALES

¿CUÁLES SON TUS SUEÑOS Y METAS?

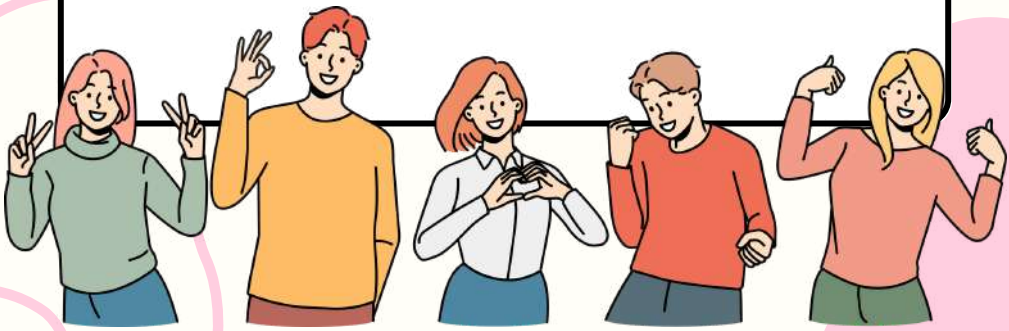
ADIVINA LA EMOCIÓN

SOMOS LA EMOCIÓN : _____

IDEAS PARA LA PRESENTACIÓN:

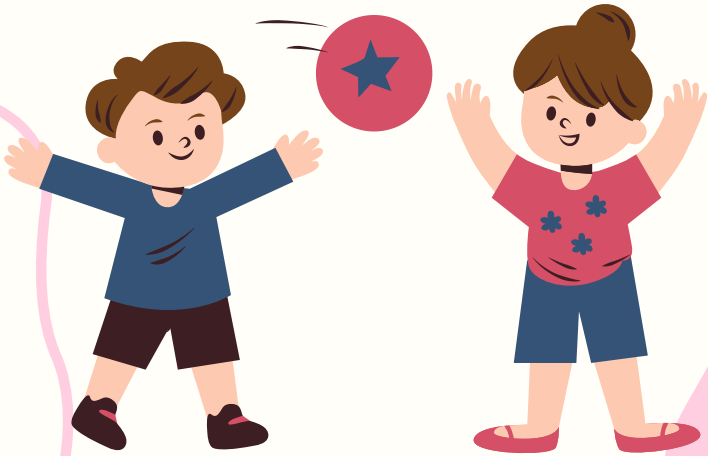
1. ¿Qué cara ponemos cuando sentimos esta emoción?
2. ¿Qué hacemos o cómo actuamos cuando sentimos esta emoción?
3. ¿Qué podemos usar para representar esta emoción?

GUIÓN:



EL JUEGO DE LA PELOTA

¿QUE HAS APRENDIDO DE ESTA ACTIVIDAD?



TARJETA SECRETA

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE ÉL/ELLA?

¿QUÉ COSAS CREES QUE HACE BIEN?

ESCRIBE ALGO POR LO QUE ESTÉS ORGULLOSO DE ÉL/ELLA

ESCRIBID LA CARTA EN LA PÁGINA SIGUIENTE, ARRANCADLA Y DECORARLA COMO QUERÁIS :)

¿QUÉ ES LA REGULACIÓN EMOCIONAL?

La regulación emocional es la capacidad que tenemos para manejar nuestras emociones de una forma sana.

Esto significa que la regulación emocional nos ayudará a...

1

Aprender estrategias de regulación para calmarnos y sentirnos mejor en momentos estresantes.

2

Desarrollar nuestras emociones positivas. Esto es para sentirnos contentos y alegres más a menudo, como pasar tiempo con la familia o hacer cosas que nos gusten.

3

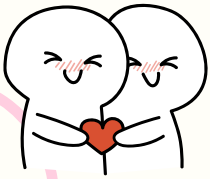
Regular nuestros sentimientos e impulsos, es decir, aprender a manejar nuestros sentimientos y lo que queremos hacer de forma rápida. Por ejemplo, cuando estoy enfadado y quiero chillar, paro y respiro antes de hablar.

ACTIVIDADES

1. LAS FAMILIAS DE EMOCIONES
2. LAS EMOCIONES NOS PUEDEN AYUDAR O PERJUDICAR
3. CADA CUAL TIENE SUS ESTRATEGIAS
4. CONTROLANDO LA PREOCUPACIÓN
5. VISUALIZANDO VIVENCIAS

LAS FAMILIAS DE EMOCIONES

AMOR



1.
2.
3.

ALEGRÍA

1.
2.
3.

TRISTEZA

1.
2.
3.

MIEDO

1.
2.
3.

ENFADO

1.
2.
3.

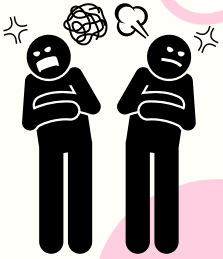
VERGÜENZA

1.
2.
3.

SORPRESA

1.
2.
3.

ODIO



1.
2.
3.

LAS EMOCIONES NOS PUEDEN AYUDAR O PERJUDICAR

EMOCIONES	INTENSIDAD DE LA EMOCIÓN	EXPRESIONES BENEFICIOSAS	EXPRESIONES DAÑINAS
AMOR			
ALEGRÍA			
TRISTEZA			
MIEDO			

LAS EMOCIONES NOS PUEDEN AYUDAR O PERJUDICAR

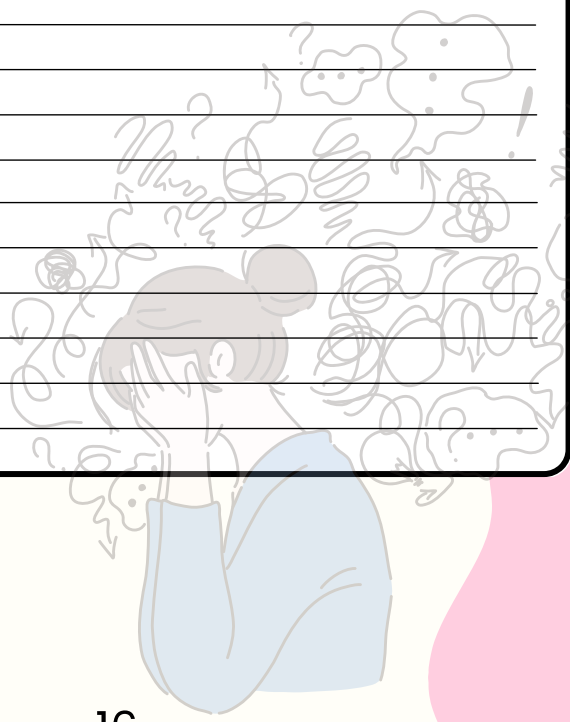
EMOCIONES	INTENSIDAD DE LA EMOCIÓN	EXPRESIONES BENEFICIOSAS	EXPRESIONES DAÑINAS
ENFADO			
VERGÜENZA			
SORPRESA			
ODIO			

CADA CUAL TIENE SUS ESTRATEGIAS

ESTRATEGIAS ESCOGIDAS:

CONTROLANDO LA PREOCUPACIÓN

DESCRIBE DE LA MANERA MÁS DETALLADA POSIBLE LO QUE TE HAYA PREOCUPADO ÚLTIMAMENTE O TE PREOCUPE.



CONTROLANDO LA PREOCUPACIÓN

¿QUÉ LE DIRÍAS A UN AMIGO QUE TE CUENTA EL MISMO PROBLEMA?

VISUALIZANDO VIVENCIAS

REFLEXIONES, IDEAS Y APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD:

¿QUÉ ES LA AUTONOMÍA EMOCIONAL?

La autonomía emocional es la capacidad de gestionar nuestras emociones sin necesitar siempre una persona que nos diga que que hacer o que nos ayude a calmarnos.

Esto significa que la autonomía emocional nos ayudará a...

1

Tener un buen autoconcepto. Saber quiénes somos, cómo somos, qué cosas nos gustan y cuáles no. Esto nos ayuda a entender que somos únicos y diferentes de el resto.

2

Reconocer las cosas que hacemos bien y aprender aquellas en las que necesitamos mejorar.
Por ejemplo: "Estoy orgulloso de mi aunque haya suspendido el examen, por que sé lo mucho que me he esforzado". Al final lo importante es pensar que tenemos muchas cosas buenas, y aunque hagamos cosas mal, las podemos mejorar.

ACTIVIDADES

1. LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS A LA PAPELERA
2. ¿QUÈ SOY YO?
3. SUPERANDO DIFICULTADES
4. NO Y NO
5. SOY CAPAZ DE DECIDIR

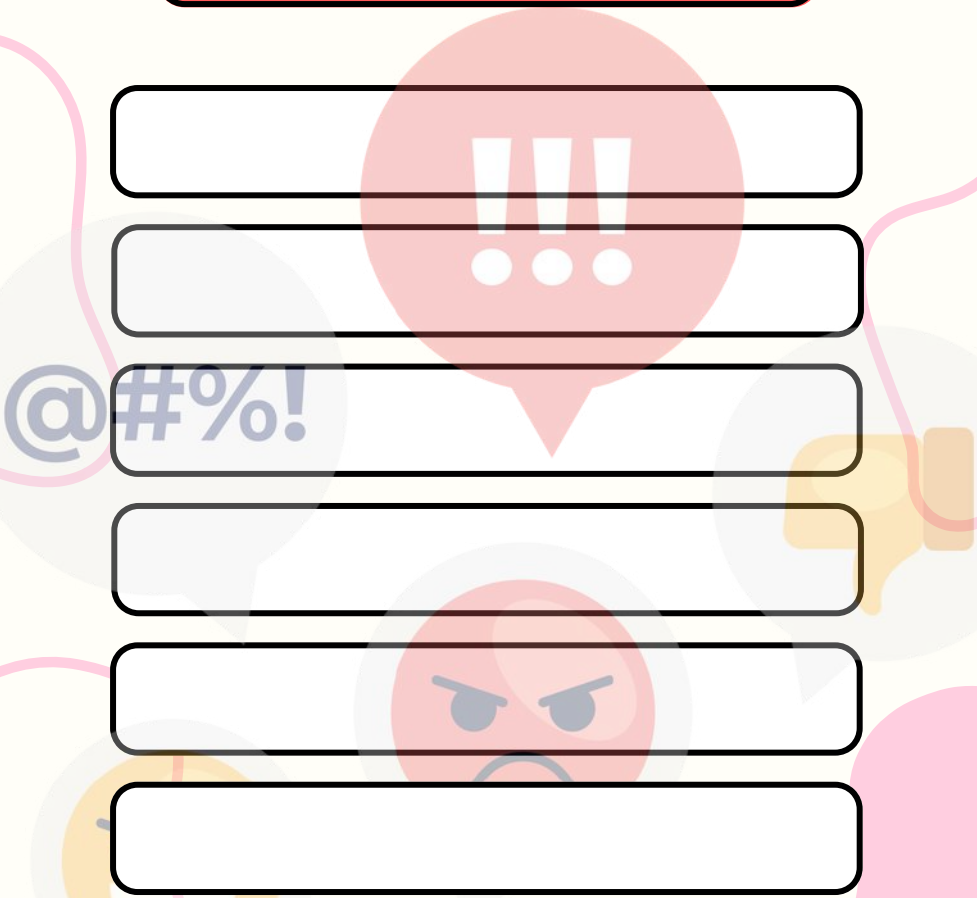
LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS A LA PAPELERA

Ejemplos:

MENSAJES NEGATIVOS	MENSAJES POSITIVOS
Ojalá sacaras mejores notas como tu hermano	Aprendo a mi ritmo y avanzo poco a poco
Siempre haces todo mal	Aunque a veces me equivoque, sigo aprediendo y mejorando
Solo me das disgustos	Lo hago lo mejor que puedo
Nunca te esfuerzas con nada	Se que me esfuerzo aunque los demás no lo vean
No sirvo para nada	Tengo muchas cosas buenas

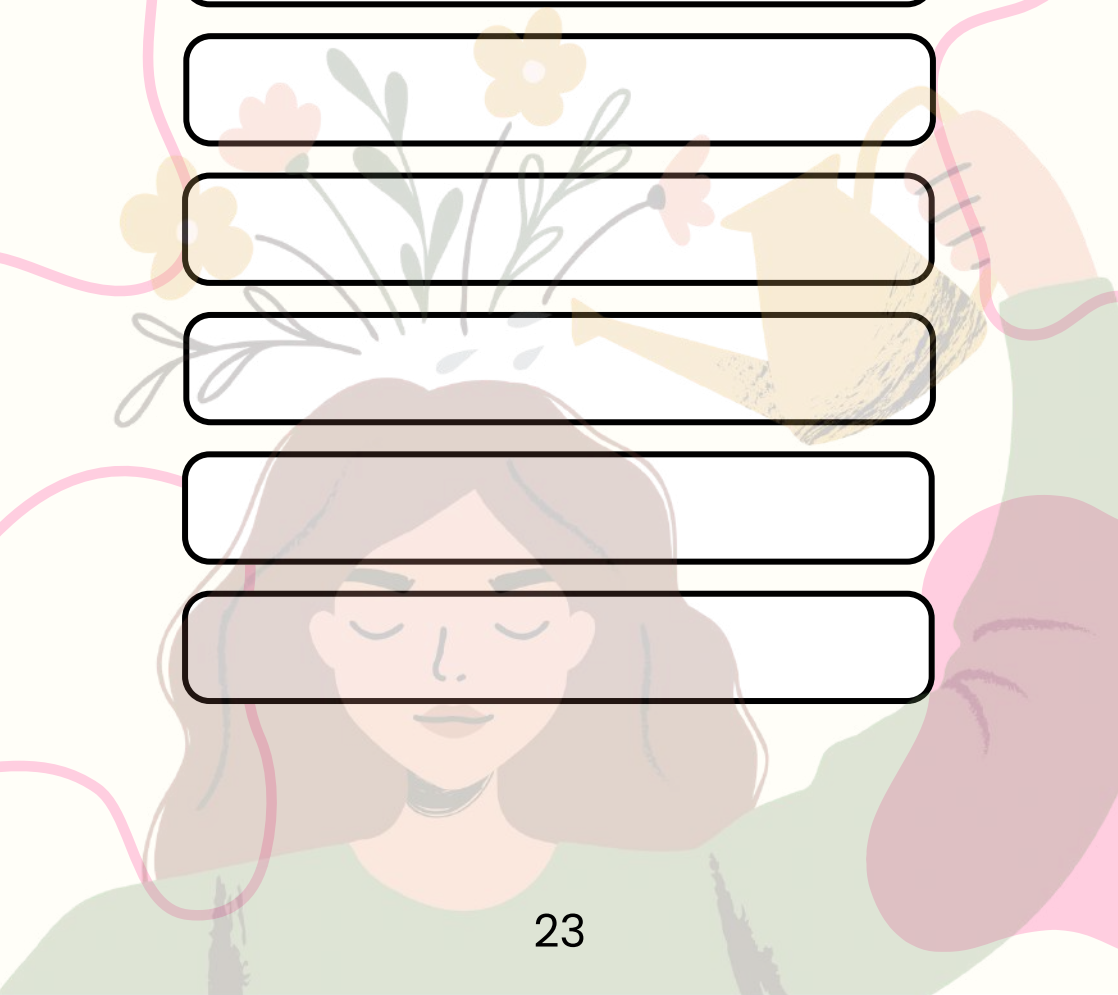
LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS A LA PAPELERA

MENSAJES NEGATIVOS



LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS A LA PAPELERA

MENSAJES POSITIVOS



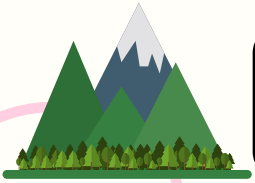
¿QUÉ SOY YO?

EJEMPLOS:

1. Una rosa, porque eres majo y guapo.

2. Una luna, porque en situaciones difíciles actúas como la luna en la noche iluminando la oscuridad.

3. Un perro, porque eres cariñoso y leal.



4. Una montaña, porque eres fuerte y siempre estás firme, aunque tengas problemas

5. Un río, porque ayudas a que las cosas fluyan mejor para todos

¿QUÉ SOY YO?

SÍMBOLOS DEL EQUIPO

1.

2.

3.

4.

5.

¿QUÉ SOY YO?

MIS SÍMBOLOS

1.

2.

3.

4.

5.

SUPERANDO DIFICULTADES

	CON AMIGOS	CON LA FAMILIA	EN LA ESCUELA
LO HE HECHO BIEN			
TENGO DIFICULTADES			
OBJETIVOS MARCADOS			
PASOS A DAR PARA CONSEGUIR LOS OBJETIVOS			

SUPERANDO DIFICULTADES

	CON AMIGOS	CON LA FAMILIA	EN LA ESCUELA
LO HE HECHO BIEN			
TENGO DIFICULTADES			
OBJETIVOS MARCADOS			
PASOS A DAR PARA CONSEGUIR LOS OBJETIVOS			

NO Y NO

EJEMPLO:

"Aitor, el amigo de Ander, ha traído de casa, un paquete de tabaco. Aitor quiere que Ander también fume. ¿Qué debe decidir Ander?"

1. ¿Cuáles son las opciones de Ander?
2. ¿De qué forma puede decirle Ander a Aitor que no?
3. Piensa que eres Ander, ¿ qué querrían tu madre y tu padre que hicieras?
4. Ponte en el lugar de Ander y di qué pasó:
   - Opción:
   - Lo que podría pasar:

NO Y NO

EJEMPLO:

1.

- Aceptar lo que le pide Aitor, aunque no está bien
- Decirle que no y explicarle por qué
- Proponerle otra alternativa
- Pedirle ayuda a un adulto si no sabe que hacer

2.

- “No quiero hacerlo, no me parece bien”
- “No es bueno para la salud”
- “Podemos hacer otra cosa que no sea mala para nosotros”
- “Yo no quiero hacerlo, pero tu haz lo que creas”

3.

- Que tomara una decisión responsable
- Que dijese que no si no me parece correcto
- Que pensara en las consecuencias negativas
- Que cuidara de mí mismo y no hiciera nada para encajar

4.

- **OPCIÓN:** No hice lo que me pidió Aitor
- **Lo que podría pasar:** Aitor se enfadó al principio, pero luego lo entendió. Me sentí bien conmigo mismo y mis padres estuvieron orgullosos de mí.

NO Y NO

SITUACIONES:

Tienes que estudiar y tus amigos vienen a intentar convencerte para que salgas a la calle a jugar.

Tus amigos te dicen “no hagas caso a tu madre” y se ríen de ti porque dicen que haces cosas de niños.

Unas personas conocidas o desconocidas intentan convencerte para que pruebes una bebida alcohólica

Unos amigos te proponen ir a unos recreativos, en lugar de ir a clase

Tus amigos te presionan para que te vistas como ellos

1. ¿Cuáles son las opciones de Ander?
2. ¿De qué forma puede decirle Ander a Aitor que no?
3. Piensa que eres Ander, ¿ qué querrían tu madre y tu padre que hicieras?
4. Ponte en el lugar de Ander y di qué pasó:
   - Opción:
   - Lo que podría pasar:

NO Y NO

SITUACIÓN: _____

NO Y NO

Me comprometo a decir "no" cuando quiera y cuando lo necesite

Firmo el _____ de _____ de _____

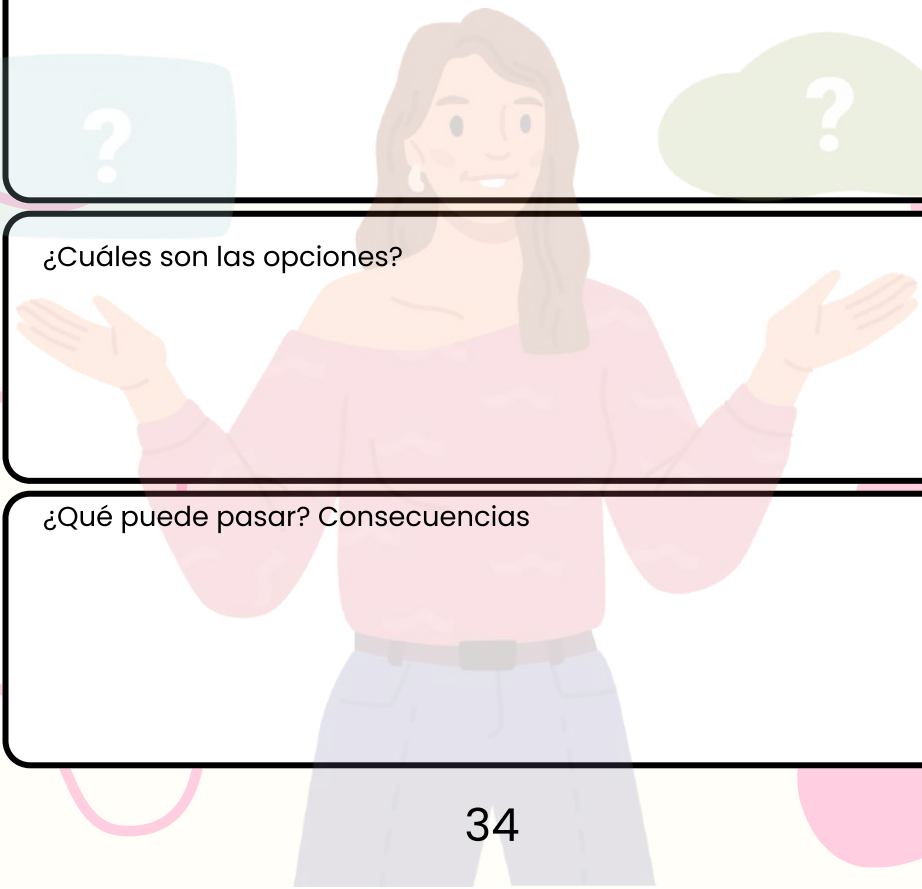
FIRMA:

SOY CAPAZ DE DECIDIR

REFLEXIONES

¿Cuál es la situación que me preocupa?

¿Qué decisión puedo tomar?



¿Cuáles son las opciones?

¿Qué puede pasar? Consecuencias

SOY CAPAZ DE DECIDIR

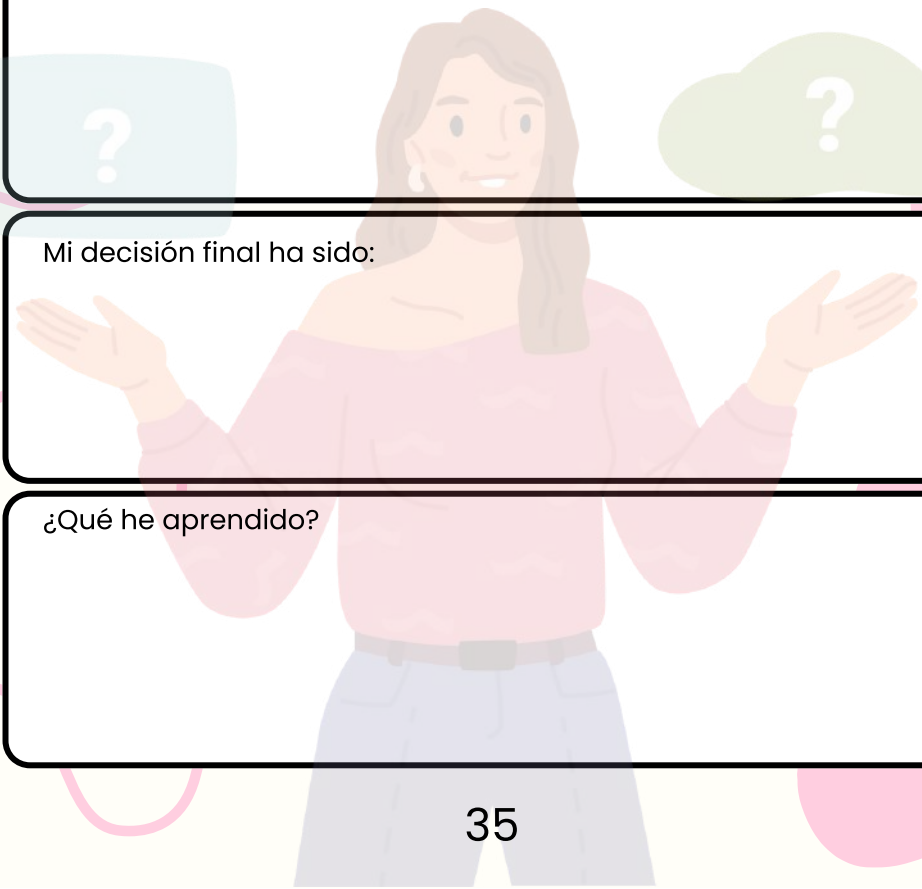
REFLEXIONES

¿Qué es lo más importante para mí?

¿Qué es importante para las personas que me quieren?

Mi decisión final ha sido:

¿Qué he aprendido?



¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES?

Las habilidades socioemocionales nos permiten manejar las distintas situaciones que se nos presentan de una forma sana con el conjunto de emociones positivas y negativas que estas conlleven

Esto significa que las habilidades socioemocionales nos ayudarán a...

1. Aprender a ponernos en el lugar de la otra persona y viceversa
2. Ser capaces de explicar nuestros sentimientos desde el respeto y la sinceridad
3. Resolver problemas del día a día mediante soluciones que no nos perjudiquen a nosotros ni al resto
4. Tener una buena relación con las personas que nos rodean y escucharles con respeto
5. Trabajar en equipo permitiendo la colaboración de todas las personas que lo formen
6. Saber dar y recibir críticas de manera constructiva. Sin herir los sentimientos de la otra persona.

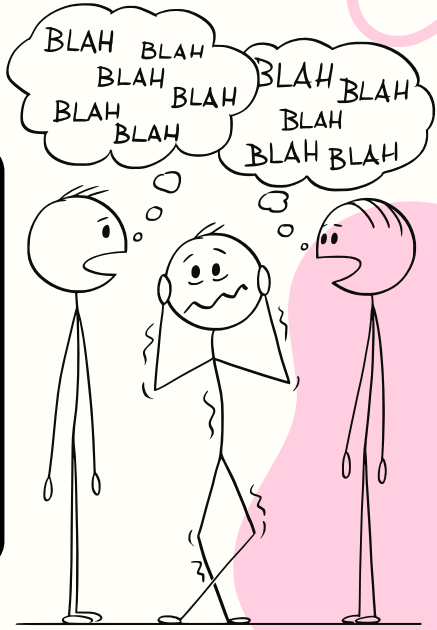
ACTIVIDADES

1. EL JUEGO DE NO OIR
2. EL RESTO DE LAS PERSONAS TAMBIÉN SIENTEN
3. ALUMNOS AYUDANTES
4. MEJORO LA CRITICA CON EL RESTO DE LAS PERSONAS
5. CONVENCE

EL JUEGO DE NO OIR

PAUTAS DE ESCUCHA ACTIVA:

¿CÓMO TE SIENTES DESPUÉS DE REALIZAR LAS ACTIVIDAD?



EL RESTO DE LAS PERSONAS TAMBIÉN SIENTEN

¿QUÉ ES PARA TI COMPRENDER A OTRA PERSONA?

EL RESTO DE LAS PERSONAS TAMBIÉN SIENTEN

¿Cómo crees que se va a sentir la persona ante esta situación?

SITUACIONES

No has invitado a un/a amigo/a a tu fiesta de cumpleaños

Regalas a tu hermano/a un juguete que le gusta mucho

Pierden el estuche de tu amigo/a

Han ayudado a un/a amigo/a a preparar una función teatral

Ha fallecido un familiar de tu amigo/a

EL RESTO DE LAS PERSONAS TAMBIÉN SIENTEN

¿Cómo crees que se va a sentir la persona ante esta situación?

EMOCIONES

ALUMNOS AYUDANTES

SOY AYUDANTE DE CLASE

Nombre:

Asignaturas en las que ayudaré:

Fecha de inicio como ayudante:

¿POR QUÉ QUIERO SER AYUDANTE?

¿EN QUÉ PUEDO AYUDAR A MIS COMPAÑEROS?

Marca con una X lo que estés dispuesto a hacer:

- ○ Explicar un tema
- ○ Recordar los deberes
- ○ Ayudar con los deberes
- ○ Escuchar dudas
- ○ Animar a un compañero que este triste o desmotivado
- ○ Otra cosa: _____

ALUMNOS AYUDANTES

¿CÓMO ME SIENTO AL AYUDAR?

MI COMPROMISO

Yo, _____ , me comprometo a ayudar con respeto y paciencia a mis compañeros cuando me necesiten.

Firmo el _____ de _____ de _____

FIRMA:

MEJORO CON LA CRÍTICA DEL RESTO DE LAS PERSONAS

¿QUÉ PUEDO MEJORAR?

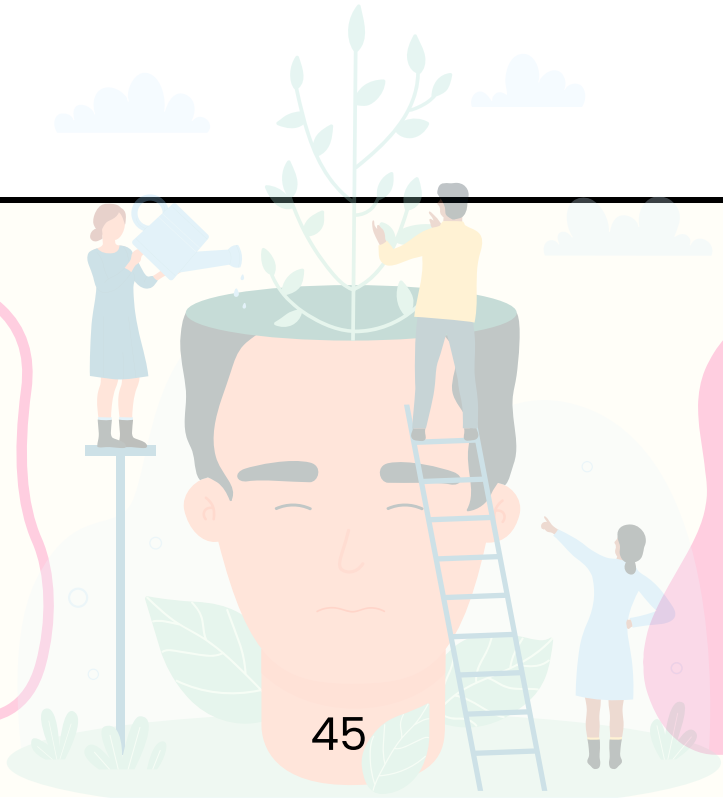
PADRES

HERMANOS

AMIGOS

MEJORO CON LA CRITICA DEL RESTO DE LAS PERSONAS

ASUMO :

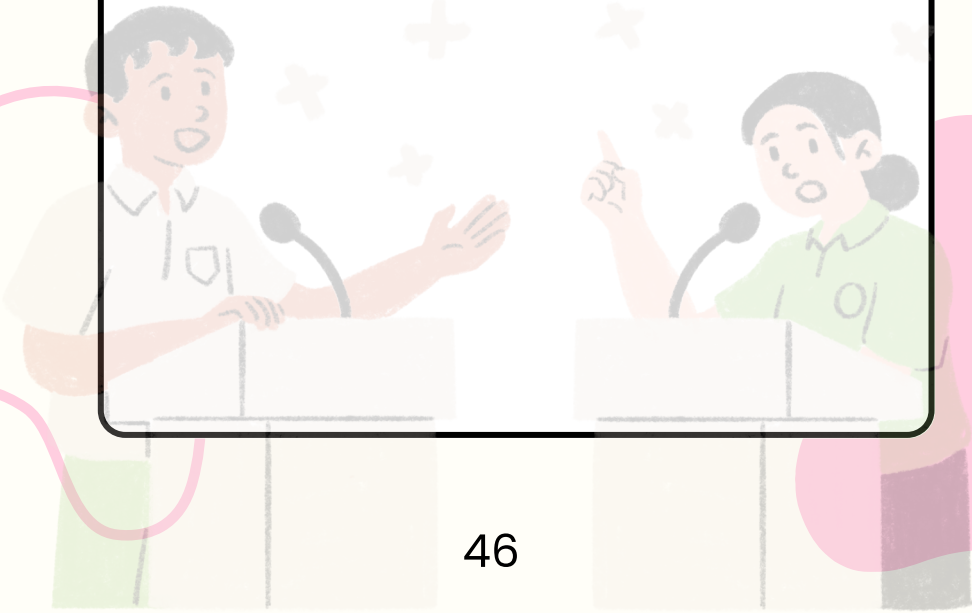


CONVENCE

TEMA ELEGIDO:

POSTURA:

INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA:



CONVENCE

SI ERES SECRETARIO/A:

ACTITUDES DEL OTRO GRUPO:

¿Qué son las habilidades para la vida y el bienestar?

Las habilidades para la vida y el bienestar personal son los recursos que nos ayudan a organizar nuestra vida de una manera sana y equilibrada con las herramientas necesarias para superar los posibles obstáculos que nos pueda dar la vida.

Esto significa que las habilidades socioemocionales nos ayudarán a...

1. Organizarnos. Aprenderemos a gestionar nuestro tiempo, nuestros deberes, nuestro descanso y nuestras tareas.
2. Conocernos mejor. Aprenderemos a saber como somos, que nos gusta, que necesitamos mejorar y como cuidarnos de forma sana.
3. Relacionarnos con los demás. Aprenderemos a convivir, a respetar a los demás, a resolver conflictos sin peleas y a trabajar en equipo.
4. Tener una mentalidad positiva. Aunque no es fácil mantenerse positivo ante dificultades, aprenderemos a generar soluciones, a no rendirnos y a hacer planes para avanzar poco a poco.

ACTIVIDADES

1. SOÑAR EN GRUPO
2. ¡VAMOS A TRABAJAR!
3. DESAYUNO SALUDABLE
4. ANALIZO MI TIEMPO
5. EL TESORO DE MANO EN MANO

SOÑAR EN GRUPO

MI AULA IDEAL SERÍA...

IDEAS:

- ¿Cómo sería la decoración?
- ¿Cuál sería tu profesor?
- ¿Quiénes estarían en tu clase?
- ¿Con quién te sentarías?
- .....

SOÑAR EN GRUPO

MI AULA IDEAL SERÍA...

¡DIBÚJALA!

¡VAMOS A TRABAJAR!

¿QUÉ ES EL TRABAJO PARA TI?

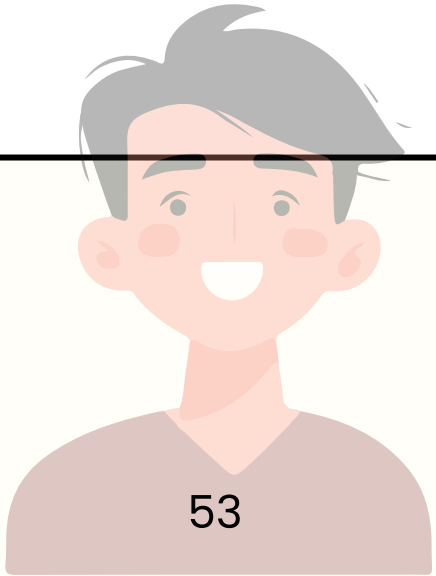
DEFINICIÓN ESCOGIDA POR LA CLASE:

IMPORTANCIA DEL TRABAJO:

DIFERENTES FORMAS DE TRABAJAR:

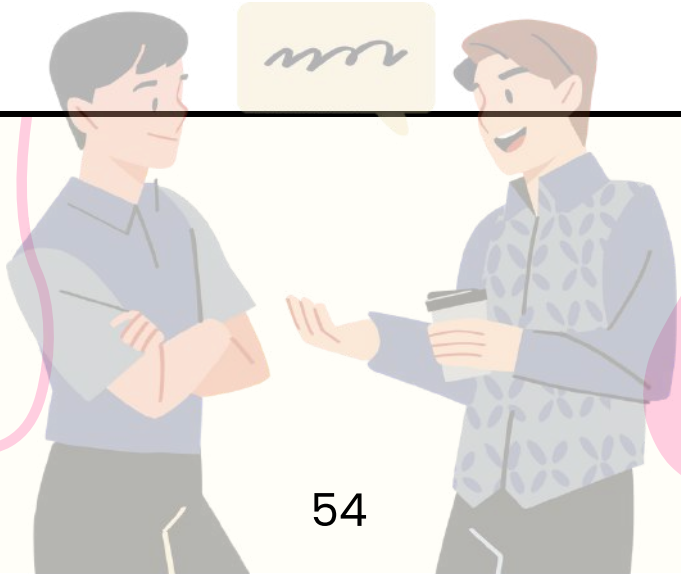
¡VAMOS A TRABAJAR!

¿QUÉ OBJETO CREARÍAS?



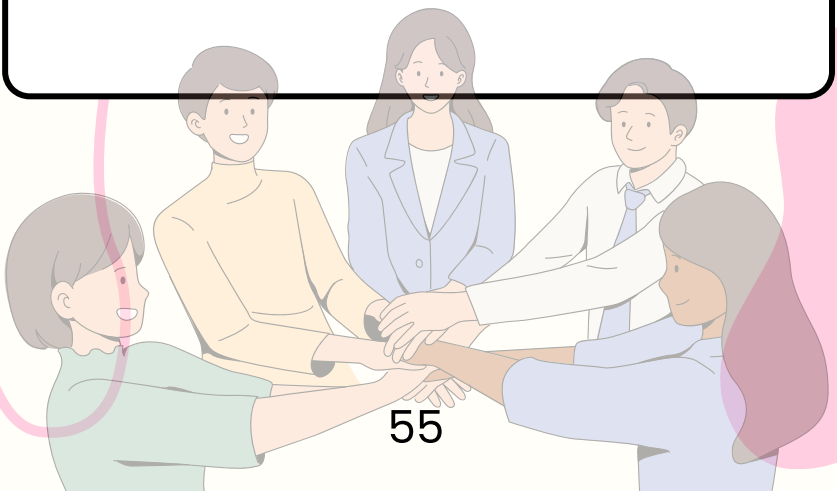
¡VAMOS A TRABAJAR!

¿QUÉ OBJETO CREARÍAIS?



¡VAMOS A TRABAJAR!

¿QUÉ OBJETO CREARÍAIS?



¡VAMOS A TRABAJAR!

¿CÓMO OS HABÉIS SENTIDO?

VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LAS DIFERENTES FORMAS DE TRABAJAR

¿CON QUÉ FORMA HAN SURGIDO LAS IDEAS MÁS INTERESANTES?

DESAYUNO SALUDABLE

PREGUNTAS:

¿Desayunas todos los días?

¿Qué has desayunado hoy?

¿Te ha gustado?

¿Desayunas todos los días lo mismo?

¿Con quién desayunas normalmente?

¿Cuánto tiempo necesitas para desayunar?

¿Crees que tu desayuno es saludable?

DESAYUNO SALUDABLE

CARACTERÍSTICAS DE UN DESAYUNO SALUDABLE

Debe contener lácteos, fruta y cereales

Comer despacio y masticar bien

Dedicar unos 15-20 minutos a desayunar

Se debe lograr un ambiente tranquilo, en familia si es posible

Intentar variar el desayuno para que no se vuelva aburrido

ALIMENTOS:

DESAYUNO ESCOGIDO:

1

2

3

¿ES SALUDABLE EL DESAYUNO ELEGIDO?: _____

ANALIZO MI TIEMPO

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

ANALIZO MI TIEMPO

Esto me ha sorprendido:

Utilizo mucho tiempo para esta actividad:

Debería dedicarle más tiempo a:

EL TESORO DE MANO EN MANO

¿Ha tenido el grupo opciones de ganar gracias a mi ayuda?

¿Qué estrategia hemos utilizado?

¡ENHORABUENA! HAS COMPLETADO TU CUADERNO EMOCIONAL

Ahora sabes:

- Reconocer cómo te sientes y por qué.
- Ponerte en el lugar de los demás.
- Cuidarte y cuidar a los demás.
- Resolver conflictos de forma tranquila.
- Expresar tus emociones con respeto y seguridad.

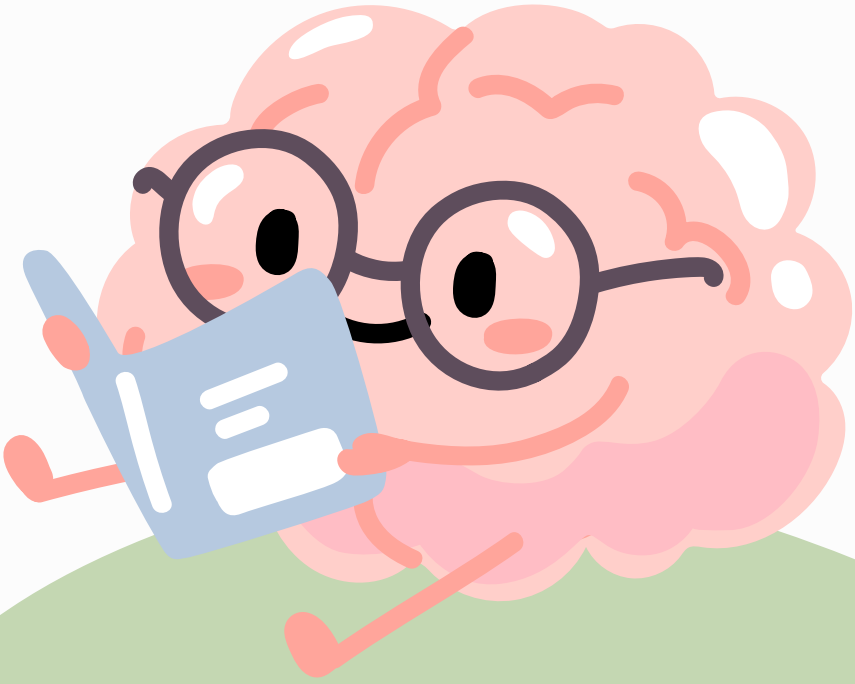
Pero recuerda:

- Tener emociones es normal
- Expresar lo que sientes no está bien ni mal, es parte de ser una persona
- Lo más importante de todo es hacerle caso a lo que sientes
- No eres más débil que los demás si necesitas ayuda

100

2.6 ANEXO F. GUÍA DEL PSICÓLOGO

GUÍA PARA EL PSICÓLOGO



MECÁNICA DEL JUEGO

Inicio
El psicólogo encargado del desarrollo del juego se encargará de explicar a los niños las instrucciones y los objetivos de este.

Dinámica de las actividades
El juego se desarrollará a lo largo de las 5 competencias, una vez completada la primera se pasará a la segunda y así sucesivamente hasta completar la quinta. Dentro de cada competencia, los niños avanzarán progresivamente a medida que vayan completando las actividades propuestas. Las actividades serán supervisadas en todo momento por el psicólogo, y una vez finalizadas, se realizará una reflexión grupal para consolidar lo aprendido.

Recompensa y construcción
Cada vez que se complete una actividad, se les otorgará a los niños piezas para la construcción del edificio de la competencia en la que se encuentren, para así poder completar todos los edificios de la "ciudad emocional".

Los edificios serán representaciones físicas de las competencias emocionales:

- Observatorio (Conciencia Emocional): Refleja la introspección interna y externa.
- Piso de las emociones (Regulación Emocional): Su construcción asimétrica representa la variedad de emociones y su conexión.
- Torre (Autonomía Emocional): Refleja la fortaleza y confianza de uno mismo.
- Plaza (Habilidades Socioemocionales): Se encuentra en el centro representando la conexión e interacción de uno mismo con el resto.
- Jardín (Habilidades de Vida y Bienestar): Simboliza el bienestar y crecimiento personal.

Finalización del juego
Una vez se completen las actividades propuestas para cada competencia, la ciudad emocional estará construida.

EVALUACIÓN

Para la evaluación del programa de inteligencia emocional, se debe ir recopilando diariamente las conductas, emociones, actitudes, expresiones faciales..., de los alumnos para así ver su mejora y avance al terminar el programa.

Por otro lado, al finalizar cada actividad, el psicólogo deberá realizar un cuestionario sobre cada alumno para así poder evaluarle una vez finalizados los contenidos.

Dentro del cuestionario se evaluará:

- **Grado de placer:** Observar las emociones que presentan los niños con respecto al desarrollo de la actividad.
- **Grado de participación:** Observar la participación de los alumnos en aquellas actividades que impliquen la formación de grupos.
- **Clima del grupo:** Observar las conductas de comunicación de los alumnos.
- **Comunicación y escucha:** Observar que los alumnos muestren interés en el desarrollo de las actividades y que practiquen sus habilidades de comunicación y escucha.
- **Grado de obtención de los objetivos:** Valorar si el alumno ha adquirido los objetivos propuestos al inicio de la actividad.

Estos indicadores se evaluarán en una escala del 1-10, donde 1 indica que no se ha adquirido nada de lo establecido y donde 10 indica que se ha adquirido correctamente lo establecido.

Por último, se redactará:

- **Aspectos positivos, problemas, aspectos a mejorar**
- **Descripción subjetiva de la sesión:** a nivel grupal e individual.

En la siguiente página se proporciona un ejemplo del cuestionario.

Imprima las hojas necesarias según el número de alumnos.

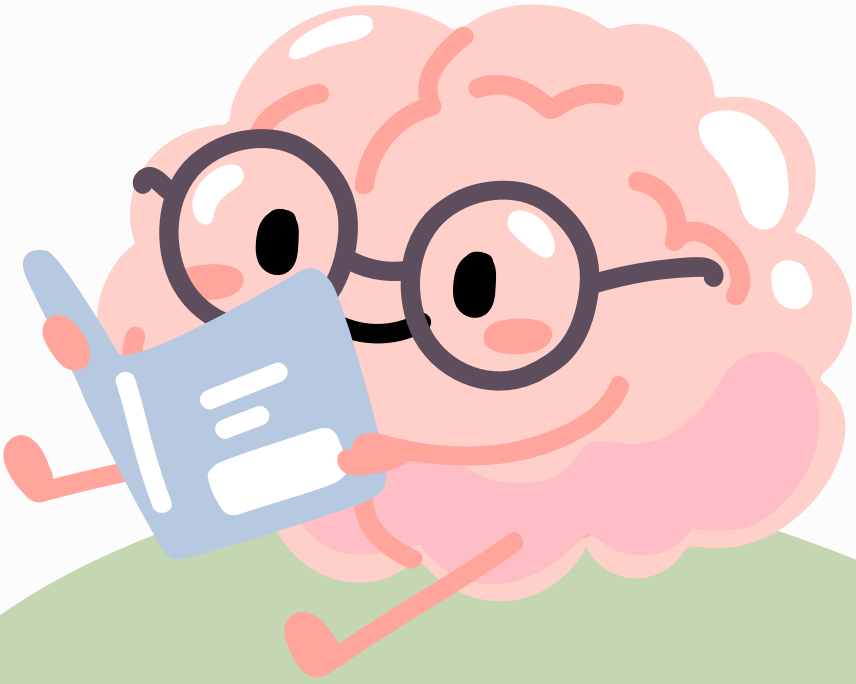
EVALUACIÓN

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
GRADO DE PLACER										
GRADO DE PARTICIPACIÓN										
CLIMA DEL GRUPO										
COMUNICACIÓN Y ESCUCHA										
GRADO DE OBTENCIÓN DE LOS OBJETIVOS										

ASPECTOS POSITIVOS, PROBLEMAS, ASPECTOS A MEJORAR

DESCRIPCIÓN SUBJETIVA DE LA SESIÓN

CONCIENCIA EMOCIONAL



1.EL COFRE DE LAS EMOCIONES

Objetivos
- Aprender a valorarse a uno mismo.
- Conocer nuestros sentimientos y los de los demás.

Metodología
Los niños formarán un círculo, sentados en el suelo. Durante tres minutos, el psicólogo les dirá que piensen en situaciones en las que hayan sentido alegría, tristeza, miedo o rabia.

Una vez se haya realizado esto, se escogerán tres o cuatro voluntarios (el psicólogo considerará la decisión), a quiénes se les taparán los ojos con un antifaz. Los voluntarios deberán sacar del cofre de las emociones una carta. Cuando tengan la carta, se les dará un par de minutos para que piensen en cómo van a representar al resto la emoción que les ha tocado.

Cuando lo hayan pensado, representarán (individualmente) ante el grupo la emoción. Una vez representada la emoción, se realizará una reflexión conjunta y el supervisor les hará estas preguntas:

- Para la misma emoción, ¿habéis pensado en otra situación?
- La situación representada, ¿os ha causado la misma emoción que a vuestro compañero?

Se escribirán tanto las situaciones vividas como las emociones sentidas en la pizarra.

Una vez que todos los voluntarios hayan finalizado la representación, se reflexionará grupalmente y el psicólogo realizará algunas preguntas para facilitar el debate y fomentar la participación grupal:

- ¿Podemos sentir la misma emoción en distintas situaciones?
- ¿Podemos sentir lo mismo en situaciones similares?
- ¿Hemos aprendido algo nuevo con respecto a las emociones?

Una vez finalizada la actividad, los alumnos podrán escribir en su cuaderno todo lo que hayan aprendido.

1.EL COFRE DE LAS EMOCIONES

Materiales
- Pizarra
- Rotulador / Tiza
- Antifaz
- Tarjetas de emociones (alegría, tristeza, rabia y miedo)
- Cofre de emociones
- Cuaderno emocional

Duración
Aproximadamente 50 minutos.

ALEGRÍA

TRISTEZA

RABIA

MIEDO

2.TIRAR Y RECOGER LA PELOTA

Objetivos
- Aprender a valorarse a uno mismo.
- Confiar en las propias capacidades.
- Valorar las cualidades de uno mismo.
- Conocer nuestros gustos.
- Conocer los gustos de los demás.

Metodología
El psicólogo mencionará varios temas (aficiones, cualidades positivas, juegos, hobbies, capacidades...). Posteriormente los niños escribirán en su cuaderno su información con respecto a cada ámbito.

Una vez realizado esto, tanto el psicólogo como los niños se dispondrán en círculo. El psicólogo dirá un tema y pasará una pelota a un niño. El que reciba la pelota debe de leer en voz alta lo que haya escrito y pasará la pelota a otra persona, y así sucesivamente.

Materiales
-Cuaderno emocional
-Lápiz / Bolígrafo
-Pelota

Duración
Aproximadamente 60 minutos.
Consejos
Para facilitar el desarrollo del juego es recomendable que la pelota se pase lo más rápido posible.

3. ADIVINA LA EMOCIÓN

Objetivos
- Saber que sentimos en cada momento.
- Conocer los gustos personales y los del resto de personas.

Metodología
Se dividirá a los niños en grupos de cuatro o cinco. Una vez definidos los grupos, el psicólogo entregará una tarjeta a cada grupo que contenga una emoción. Se le proporcionará entre 15 o 20 minutos para que preparen una representación por medio de mímica.

Una vez pasado el tiempo, cada grupo representará la emoción que les haya tocado. Los niños podrán utilizar material complementario para la representación, siempre y cuando este no contenga palabras.
Cuando cada grupo haya expuesto, el resto deberá debatir para adivinar la emoción representada.

Materiales
-Tarjetas de emociones
-Material complementario
-Cuaderno emocional

Duración
Aproximadamente 60 minutos.

Consejos
Si alguna emoción no es adivinada, el psicólogo podrá ayudarlos mediante sugerencias o preguntas.

ALEGRÍA

TRISTEZA

RABIA

MIEDO

4.EL JUEGO DE LA PELOTA

Objetivos
- Respetar las cualidades ajenas.
- Aprender a expresar necesidades/deseos.
- Conocer las cualidades del resto.

Metodología
Los niños se dispondrán en círculo. Se le dará una pelota a uno de ellos, y este se la pasará a otro compañero diciendo: "Me gusta cuando haces....., pero me molesta cuando haces.....Así, todos conocerán lo que les gusta del prójimo y lo que al resto molesta que hagan.
Una vez finalizada la actividad, los alumnos podrán escribir en su cuaderno todo lo que hayan aprendido.

Materiales
-Pelota
-Cuaderno emocional

Duración
Aproximadamente 20 minutos.

Consejos
Para facilitar el desarrollo del juego el supervisor puede comenzar el ejercicio, mencionando que los comentarios deben realizarse con respeto sin herir los sentimientos del otro.

5.TARJETA SECRETA

Objetivos
- Valorarse a uno mismo.
- Confiar en nuestras capacidades.
- Valorar y respetar las cualidades del resto.

Metodología
En una bolsa, el psicólogo meterá papeles con los nombres de todos los niños. Estos deberán coger uno (que no sea el suyo) y le escribirán una nota a la persona que les haya tocado. En su cuaderno deberán copiar las siguientes preguntas (dictadas por el psicólogo):

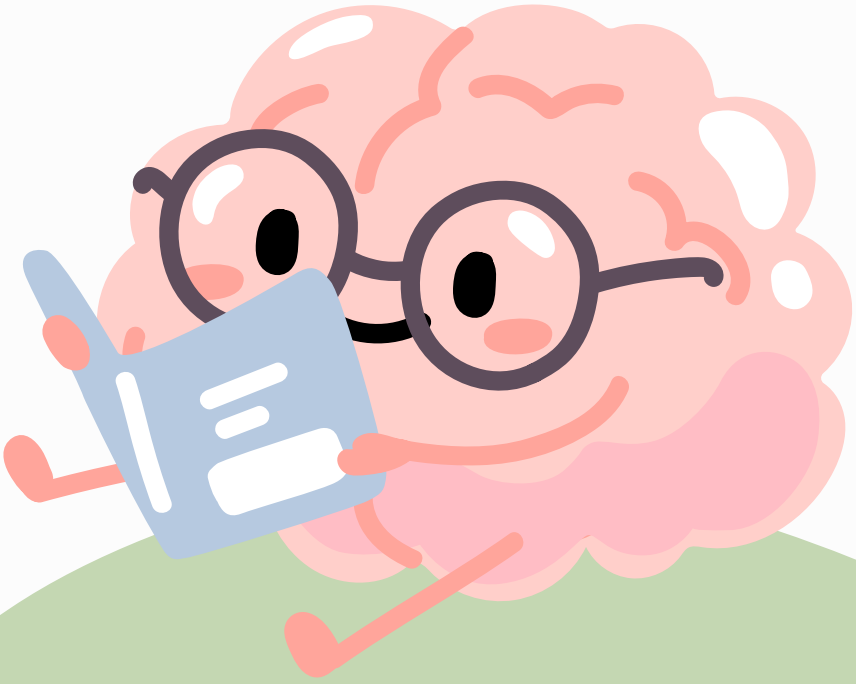
- ¿Qué es lo que más te gusta de él/ella?
- ¿Qué cosas crees que hace bien?
- Escribe algo por lo que estes orgulloso de él/ella.

Una vez copiadas, deberán responder a las preguntas y posteriormente arrancar la página y doblarla por la mitad. Además, deberán escribir para quién es la nota y de parte de quién es. Cuando todos hayan acabado, el psicólogo recogerá las notas y se las dará al destinatario. Una vez que todos tengan su nota, uno a uno, deberán leerla en voz alta, y dar tiempo al alumno si lo desea poder hablar con la persona que le ha mandado la nota para comentarla juntos.

Materiales
-Cuaderno emocional
-Lápiz / Bolígrafo
-Bolsa
-Papeles con los nombres

Duración
Aproximadamente 50 minutos.

REGULACIÓN EMOCIONAL



1.LAS FAMILIAS DE EMOCIONES

Objetivos

- Conocer las intensidades y expresiones de las emociones básicas.
- Aprender a identificar las emociones.

Metodología

El psicólogo se encargará de realizar grupos de 4 personas, y a cada grupo le dará un juego de cartas. Cada grupo deberá seguir las normas de las cartas de las familias. Cada juego se compone de 24 cartas, en total hay 8 familias. Los grupos deben formar familias. En cada carta se pone cuantas personas tiene cada familia de emociones.

Una vez se repartan todas las cartas, el que se encuentre a la derecha del que ha repartido las cartas comenzará el juego, y podrá pedir a cualquier jugador las cartas que necesite para formar una familia. Para formar una familia deberá tener en su poder alguna carta de dicha familia. Si acierta lo que ha pedido, el jugador puede seguir pidiendo hasta que falle. Cuando falle, será el turno de la última persona a la que le haya pedido una carta y esta continuará.

Cuando se termina una familia, se colocará en la mesa y una vez terminadas todas las familias, ganará la persona que haya conseguido más cartas (no quien haya formado más familias).

Las familias de emociones que se trabajarán son: alegría, miedo, tristeza, amor, enfado, sorpresa, odio y vergüenza. Las emociones dentro de cada familia tendrán el mismo color, por ejemplo, las emociones dentro del miedo serán moradas.

Las subemociones de cada emoción son:

- Alegría: entusiasmo, diversión, euforia.
- Miedo: pánico, ansiedad, angustia.
- Tristeza: melancolía, frustración, nostalgia.
- Amor: cariño, afecto, apego.
- Enfado: rabia, resentimiento, irritación.
- Sorpresa: asombro, curiosidad, fascinación.
- Odio: rencor, venganza, rechazo.
- Vergüenza: timidez, inseguridad, humillación.

1.LAS FAMILIAS DE EMOCIONES

Materiales
-Cartas de familias de emociones.
-Cuaderno emocional

Duración
Aproximadamente 30 minutos.

Consejos
Para que el juego se desarrolle satisfactoriamente, antes de comenzar, el psicólogo explicará brevemente las emociones y las subemociones que se van a trabajar, así los niños podrán comentar entre ellos que subemociones creen que pertenecen a cada emoción y así clarificar antes de comenzar cuales son las subemociones pertenecientes a cada familia.

ENTUSIASMO

ALEGRÍA

DIVERSIÓN

ALEGRÍA

EUFORIA

ALEGRÍA

MELANCOLÍA

TRISTEZA

FRUSTACIÓN

TRISTEZA

NOSTALGIA

TRISTEZA

PÁNICO

MIEDO

ANSIEDAD

MIEDO

ANGUSTIA

MIEDO

CARIÑO

AMOR

AFECTO

AMOR

APEGO

AMOR

RABIA

ENFADO

RESENTIMIENTO

ENFADO

IRRITACIÓN

ENFADO

ASOMBRO

SORPRESA

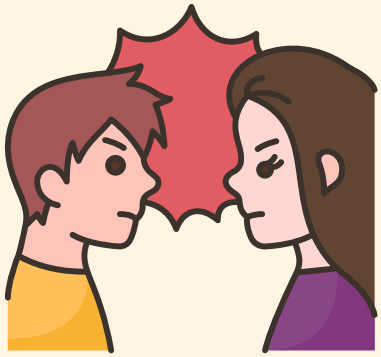
CURIOSIDAD

SORPRESA

FASCINACIÓN

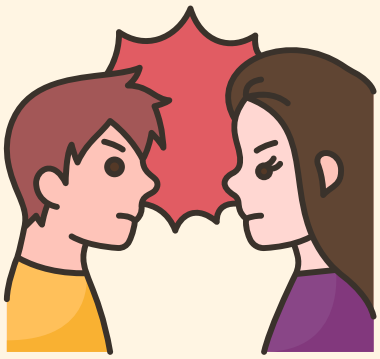
SORPRESA

RENCOR



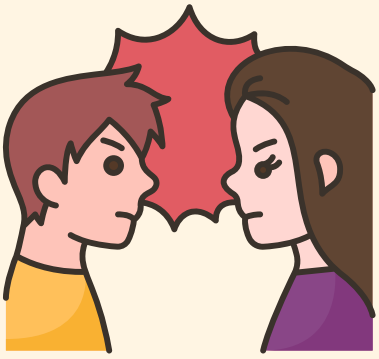
ODIO

VENGANZA



ODIO

RECHAZO



ODIO

TIMIDEZ

VERGÜENZA

INSEGURIDAD

VERGÜENZA

HUMILLACIÓN

VERGÜENZA

2.LAS EMOCIONES NOS PUEDEN AYUDAR O PERJUDICAR

Objetivos
- Analizar los aspectos negativos y positivos de las emociones.
- Aprender los distintos grados de las emociones.

Metodología
El psicólogo escribirá en la pizarra las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, enfado, amor, odio, sorpresa y vergüenza. Se crearán ocho grupos y a cada uno se le adjudicará una emoción. Cada grupo deberá conocer las intensidades de la emoción que le hayan asignado y la escribirán en su cuaderno. Una vez las hayan escrito, deberán escribir tanto las expresiones saludables como las negativas de la emoción.

Por ejemplo: si a un grupo le asignan la tristeza, escribirán las siguientes intensidades: pena, melancolía, depresión, desesperanza, soledad, disgusto...

En cuanto a la expresión de la tristeza, es beneficioso hablarle a alguien sobre ella, escribir lo que se siente, dibujarla...Algunas expresiones dañinas pueden ser encerrarse en uno mismo, no expresar lo que sentimos, consumir drogas, beber alcohol, suicidarse, autolesionarse...

Materiales
-Cuaderno emocional
-Lápiz / Bolígrafo
-Pizarra

Duración
Aproximadamente 60 minutos.

Consejos
El ejercicio se puede repetir las veces que se consideren, intercambiando las emociones entre grupos.

3.CADA CUAL TIENE SUS ESTRATEGIAS

Objetivos
- Aprender a identificar y controlar las emociones.
- Afrontar las situaciones difíciles de manera sana.
- Aprender estrategias para controlar emociones.
- Conocer las estrategias de los demás.

Metodología
El psicólogo explicará la emoción que van a trabajar. Cada niño escribirá qué es lo que hace para sentirse mejor cuando sienten esa emoción y escribirán en el cuaderno hojas las estrategias que utilizan.

Una vez que todos hayan completado lo pedido, se escribirán en la pizarra las estrategias propuestas. Los niños saldrán de uno en uno y escogerán las estrategias que consideren adecuadas para manejar esa emoción (escritas por ellos o por sus compañeros) y las escribirán en su cuaderno. Finalmente, comentarán las estrategias elegidas.

Materiales
-Cuaderno emocional
-Lápiz / Bolígrafo

Duración
Aproximadamente 60 minutos.

Consejos
El psicólogo mencionará la existencia de muchas estrategias y que no todas funcionan por igual para cada persona.

4.CONTROLANDO LA PREOCUPACIÓN

Objetivos
- Identificar y controlar las emociones de uno mismo.
- Aprender a afrontar situaciones complicadas.
- Conocer varias estrategias para controlar las emociones.

Metodología
En este ejercicio se trabajará la ansiedad. Una vez que el psicólogo comente que se trabajará dicha emoción, comunicará a los alumnos que escriban en su cuaderno de la manera más detallada posible lo que les haya preocupado últimamente o les preocupe. Después los alumnos leerán lo que hayan escrito y tendrán que subrayar las frases que estén relacionadas con recuerdos y que borren las que han usado para explicar el problema. Suelen utilizar: además, entonces, seguramente, siempre, pero, nunca...

Una vez se haya conseguido esto, se identificará el problema que produce la ansiedad. Cuando se identifique, tienen que pensar para después escribir lo que le dirían a un amigo que les cuente el mismo problema. Posiblemente comentarán cosas positivas para animar a su amigo, cosas que serán reales. Estas cosas le ayudarán a tener un pensamiento más positivo.

Materiales
-Cuaderno emocional
-Lápiz / Bolígrafo

Duración
Aproximadamente 60 minutos.

Consejos
Se recomienda que el juego se realice en dos sesiones, para que los niños aprendan que con el paso del tiempo se reduce la tensión que genera recordar el problema.

5.VISUALIZANDO VIVENCIAS

Objetivos
- Aprender a controlar las emociones.
- Integrar la visión corporal propia.
- Obtener situaciones tranquilizantes mediante la relajación.

Metodología
Los niños deberán coger aire profundamente con los ojos cerrados. Mientras, el psicólogo les dirá que piensen en alguna emoción que les haya hecho daño (enfado, odio, vergüenza, asco…). Al cabo de unos minutos, visualizarán en su mente alguna situación donde hayan sentido esa emoción y deberán pensar en cómo la regularían (jugando, abrazando a un amigo, pidiendo perdón…).

Una vez hayan finalizado, el psicólogo realizará las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Os habéis sentido mejor al haber podido regular la emoción?
- ¿Habéis sacado alguna conclusión?

Con estas preguntas, se busca que los alumnos reflexionen entre todos, conociendo las opiniones y sentimientos de los demás.

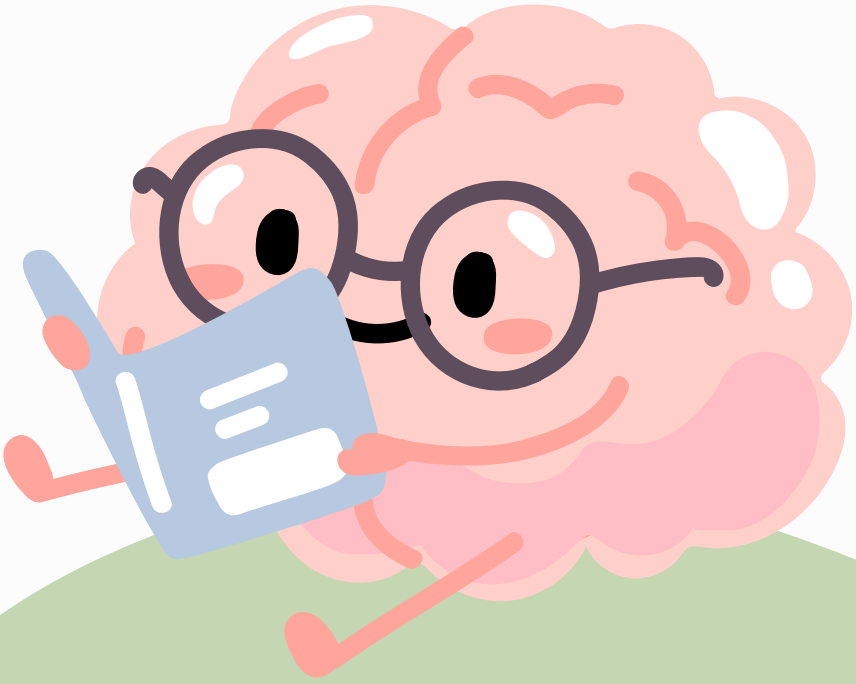
Una vez que hayan reflexionado y debatido entre todos, los alumnos escribirán en su cuaderno las reflexiones, ideas y el aprendizaje de la actividad.

Materiales
-Aula (Ambiente tranquilo)
-Cuaderno emocional

Duración
Aproximadamente 30 minutos.

Consejos
Si algún alumno no consigue visualizar alguna manera de regular la emoción que ha sentido, el psicólogo intentará que el resto de los compañeros lo ayuden, proponiendo ideas entre todos.

AUTONOMIA EMOCIONAL



1.LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS A LA PAPELERA

Objetivos
-Aceptar como somos y aumentar nuestra autoestima.
-Intentar convertir los pensamientos negativos en positivos.
-Aprender a interrumpir los pensamientos negativos.

Metodología
Los niños deberán escribir en su cuaderno los mensajes negativos que les han dicho gente de su entorno (padres, profesores, amigos, familiares...). Una vez que tengan los pensamientos escritos, convertirán los mensajes en positivos. Para facilitar la actividad, los niños contarán con ejemplos en el cuaderno. Cuando hayan convertido los mensajes, tacharán la parte de los mensajes negativos y guardarán los mensajes positivos en el cuaderno centrándose en ellos.

Materiales
-Cuaderno emocional
-Lápiz / Bolígrafo

Duración
Aproximadamente 45 minutos.

Consejos
Para que el juego se pueda realizar con facilidad, es probable que los niños tengan dificultades para convertir los mensajes negativos en positivos, por lo que el psicólogo deberá ayudarles en caso de que sea necesario.

2.¿QUÉ SOY YO?

Objetivos
-Aumentar la confianza y comunicación del grupo.
-Ver el lado positivo del resto de compañeros.
-Hacer que los demás se sientan valorados.
-Reforzar la visión positiva de uno mismo.

Metodología
El psicólogo dividirá a los niños en grupos de cinco. Cuando los grupos estén formados, el psicólogo pedirá a los integrantes de cada grupo que piensen en un símbolo (imagen) para cada uno de sus compañeros de equipo. La idea es que los símbolos escogidos representen el carácter de las personas del grupo, y deberán razonar en positivo la elección.

Por ejemplo:

- Una rosa, porque eres majo y guapo.
- Una luna, porque en situaciones difíciles actúas como la luna en la noche iluminando la oscuridad.
- Un perro, porque eres cariñoso y leal.
- Una montaña, porque eres fuerte y siempre estás firme, aunque tengas problemas
- Un río, porque ayudas a que las cosas fluyan mejor para todos
- .....

Se le concederá a cada grupo unos minutos para pensar en los símbolos que escogerán para sus compañeros. Una vez hayan acabado, a cada miembro se le dirán los símbolos y mensajes que lo caracterizan y este los apuntará en su cuaderno.

Cuando todos los niños hayan comentado los símbolos y mensajes, entre todos se comparará lo que se le ha dicho a cada alumno con la visión que tiene el de sí mismo: cada uno se preguntará si está de acuerdo, si alguna vez le habían dicho algo parecido...

Materiales
-Cuaderno emocional
-Lápiz / Bolígrafo

2.¿Qué soy yo?

Duración
Aproximadamente 60 minutos.

Consejos
Los símbolos elegidos sólo pueden representar características positivas y verdaderas.

3.SUPERANDO DIFICULTADES

Objetivos
-Mejorar la capacidad de atravesar situaciones complicadas.
-Conocer las capacidades y limitaciones de uno mismo.
-Considerar las dificultades como una oportunidad de mejora.
-Ser menos exigente y más flexible con uno mismo.
-No focalizarse únicamente en los fracasos.

Metodología
Los niños deberán escribir en su cuaderno las cosas que creen que hacen bien, aquellas en las que tienen dificultades y los pasos que consideran que deben hacer para mejorar en relación con sus amigos, su familia y en la escuela. Cuando tengan todo, deberán asumir un compromiso para cada situación y lo escribirán.

Materiales
-Cuaderno emocional
-Lápiz / Bolígrafo

Duración
Aproximadamente 40 minutos.

Consejos
A lo largo del curso, el psicólogo hablará sobre los compromisos adquiridos y hará un seguimiento de estos hasta que se cumplan. Cuando un alumno logre un objetivo propuesto, el psicólogo le reconocerá su esfuerzo, ya que el verdadero objetivo al final de todo esto es superar las limitaciones y esforzarse, no ser perfecto.

4.NO Y NO

Objetivos
- Aprender a decir no.
- Conocer los aspectos positivos de decir no.
- Saber cómo tomar las decisiones correctas.

Metodología
El psicólogo describirá a los alumnos una serie de situaciones para que las analicen. Por ejemplo (a modo de ficha):

"Aitor, el amigo de Ander, ha traído de casa, un paquete de tabaco. Aitor quiere que Ander también fume. ¿Qué debe decidir Ander?"

1. ¿Cuáles son las opciones de Ander?.....
2. ¿De qué forma puede decirle Ander a Aitor que no?.....
3. Piensa que eres Ander, ¿qué querrían tu madre y tu padre que hicieras?.....
4. Ponte en el lugar de Ander y di qué pasó:
   - o Opción: .....
   - o Lo que podría pasar: .....

Habrá varias respuestas. He aquí algunos ejemplos:

1.
- **Aceptar lo que le pide Aitor, aunque no está bien**
- **Decirle que no y explicarle por qué**
- **Proponerle otra alternativa**
- **Pedirle ayuda a un adulto si no sabe que hacer**

2.
- **"No quiero hacerlo, no me parece bien"**
- **"No es bueno para la salud"**
- **"Podemos hacer otra cosa que no sea mala para nosotros"**
- **"Yo no quiero hacerlo, pero tu haz lo que creas"**

4.NO Y NO

3.

- **Que tomara una decisión responsable**
- **Que dijese que no si no me parece correcto**
- **Que pensara en las consecuencias negativas**
- **Que cuidara de mí mismo y no hiciera nada para encajar**

4.

- **OPCIÓN: No hice lo que me pidió Aitor**
- **Lo que podría pasar: Aitor se enfadó al principio, pero luego lo entendió. Me sentí bien conmigo mismo y mis padres estuvieron orgullosos de mí.**

Otras situaciones:

- Tienes que estudiar y tus amigos vienen a intentar convencerte para que salgas a la calle a jugar.

- Tus amigos te dicen “no hagas caso a tu madre” y se ríen de ti porque dicen que haces cosas de niños.

- Unas personas conocidas o desconocidas intentan convencerte para que pruebes una bebida alcohólica.

- Unos amigos te proponen ir a unos recreativos, en lugar de ir a clase.

- Tus amigos te presionan para que te vistas como ellos

Los niños se irán turnando para dar respuestas para ayudar a Ander o para otras situaciones que se representen. La situación que escojan deberán apuntarla en el cuaderno y seguir el ejemplo dispuesto para completar la actividad.

Cuando finalice la actividad, los alumnos firmarán en su cuaderno un compromiso, donde se comprometan a decir “no” cuando quieran o lo necesiten.

4.NO Y NO

Materiales
-Cuaderno emocional
-Lápiz / Bolígrafo

Duración
Aproximadamente 60 minutos.

Consejos
El psicólogo aprovechará para explicar las diferencias entre las distintas respuestas que puede utilizar Ander (firme, no tan firme, agresiva) comentando las ventajas de usar una respuesta más firme, donde ambas personas no tienen por qué dejar de ser amigos porque una no quiera hacer algo.

Además, es conveniente que los niños reflexiones sobre las consecuencias de esta actividad, y que nadie más que ellos son los responsables de sus actos.

5.SOY CAPAZ DE DECIDIR

Objetivos
- Darse cuenta de lo importante que es decir “no”.
- Saber cómo tomar las decisiones correctas.

Metodología
Los niños deben contestar las siguientes preguntas en su cuaderno (las cuales les ayudara a tomar decisiones):

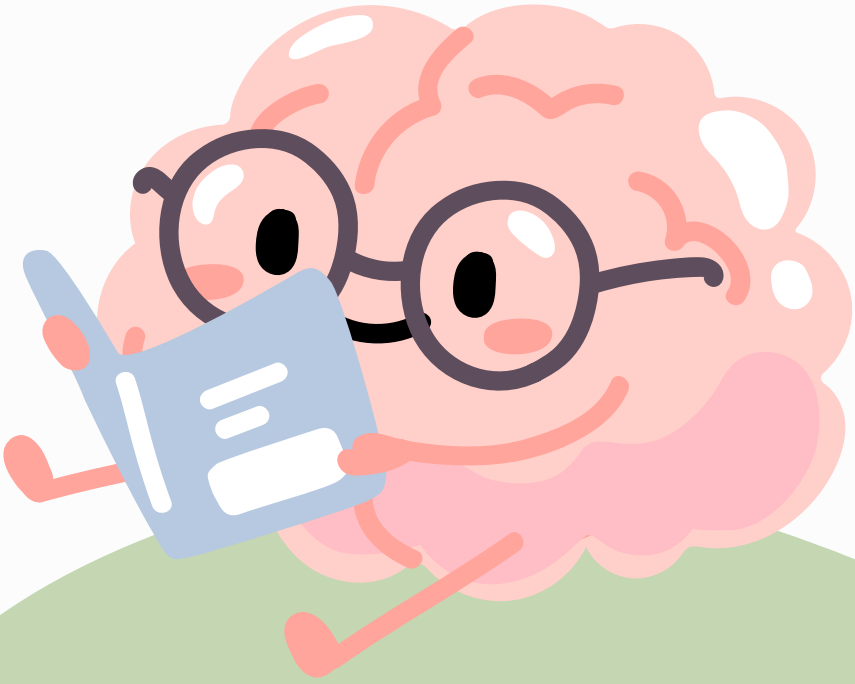
- Piensa: ¿Cuál es la situación que me preocupa?
- Piensa: ¿Qué decisión puedo tomar?
- Piensa: ¿Cuáles son las opciones?
- Piensa: ¿Qué puede pasar? Consecuencias.
- Piensa: ¿Qué es lo más importante para mí?
- Piensa: ¿Qué es importante para las personas que me quieren?
- Mi decisión final ha sido: …….
- Piensa: ¿Qué he aprendido?

Materiales
-Cuaderno emocional
-Lápiz / Bolígrafo

Duración
Aproximadamente 40 minutos.

Consejos
Los niños deberán trabajar inicialmente de manera individual; después, el ejercicio se trabajará en grupos pequeños donde cada uno dirá su opinión y escuchará la del resto.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES



1.EL JUEGO DE NO OIR

Objetivos
-Conocer las razones por las que ser un buen oyente.
-Experimentar las dificultades que tiene la comunicación unidireccional y destacar lo importante que es la escucha.
-Distinguir las buenas y malas actitudes del oyente.
-Mejorar la eficacia de la comunicación no verbal.

Metodología
La clase se dividirá en dos grupos. Una mitad se quedará dentro del aula, y la otra mitad saldrá de esta. El psicólogo pedirá al grupo que se ha quedado dentro que piensen en una historia que luego deberán contar a los compañeros que han salido del aula. A los compañeros que están fuera del aula, el psicólogo les dirá que cuando vuelvan a entrar un compañero les contará una historia pero que deben hacer como que no le hacen caso (mirando para otro lado, bostezando, mirando el reloj...).Los alumnos que estén dentro no sabrán lo que harán los de fuera.

Una vez que los niños que se hayan quedado dentro hayan terminado de pensar la historia, los que estén fuera entrarán y se formarán parejas con los de dentro. Cuando se formen las parejas, los que se hayan quedado dentro le contarán la historia a los que hayan salido (ambas partes cumplirán su papel). Cuando finalice la actividad, reflexionaremos sobre cómo se han sentido aquellos que han contado la historia.

Para terminar, en pequeños grupos se hará un listado con las normas de la escucha activa que luego se colgará en clase.

Los alumnos deberán apuntar en su cuaderno las pautas de escucha activa y describir como se han sentido después de realizar la actividad.

1.EL JUEGO DE NO OIR

Materiales
-Cuaderno emocional
-Lápiz / Bolígrafo

Duración
Aproximadamente 60 minutos.

Consejos
El psicólogo debe intentar que el grupo que haya salido este el menor tiempo posible fuera de clase; para ello, deberá explicar las normas a los alumnos que estén dentro con la mayor claridad y brevedad posible.

Algunas pautas de escucha activan pueden ser:

- Mirar a los ojos a la persona a la que hables y mirar a quien nos esté escuchando.

- Mostrar una actitud positiva al compañero al que nos dirigimos.

- No interrumpir ni juzgar a la persona que nos hable.

- Si no comprendemos algo, preguntar a la persona para comprender lo que nos dice.

- Se pueden dar opiniones propias, siempre y cuando se respeten los puntos comentados anteriormente.

2.EL RESTO DE LAS PERSONAS TAMBIÉN SIENTEN

Objetivos
-Validar las emociones ajenas.
-Aumentar la empatía.
-Aceptar las opiniones ajenas.

Metodología
Antes de comenzar la actividad, el psicólogo preguntará a los alumnos los conocimientos que tienen sobre el tema: ¿Qué es para ti comprender a otra persona?

Una vez se haya reflexionado y debatido sobre las respuestas dadas, los alumnos escribirán en su cuaderno las respuestas que se han debatido y se crearán grupos. Cada grupo nombrará secretaria a una persona, que será la encargada de explicar lo que hayan decidido. El psicólogo mencionará las distintas situaciones y la persona secretaria de cada grupo escogerá una situación y se la dirá a sus compañeros. Una vez dicha la situación, los integrantes de forma individual, dirán que emociones pueden sentir en esas situaciones. Los alumnos deberán redactar en la ficha todos los comentarios. Se aceptarán todos los comentarios, puesto que todos son válidos.

Una vez se haya hecho esto, los niños formarán un círculo y cada secretario de cada grupo leerá lo que su grupo haya dicho, mientras el psicólogo escribe en la pizarra todas las respuestas. Cuando acaben, el psicólogo eliminará las emociones que se repitan y aquellas que no son emociones. Después de esto, se hará una reflexión grupal para expresar que en cada situación pueden sentirse diferentes emociones.

Materiales
-Cuaderno emocional
-Lápiz / Bolígrafo
-Pizarra

2.EL RESTO DE LAS PERSONAS TAMBIÉN SIENTEN

Duración
Aproximadamente 60 minutos.

Consejos
La idea de este ejercicio es que los alumnos reflexionen que para una misma situación se pueden sentir diferentes emociones.

3.ALUMNOS AYUDANTES

Objetivos
-Ayudar al resto.
-Aprender a ayudarse mutuamente.
-Desarrollar actitudes de cooperación.
-Fomentar el trabajo en equipo.

Metodología
El psicólogo, les mencionará a los profesores de otras asignaturas, que deben nombrar a varios alumnos que estén dispuestos a ayudar a compañeros que presenten dificultades. Estos alumnos podrán turnarse cuando sea necesario.

Los alumnos voluntarios deberán realizar:

- Explicar el tema que ha explicado el profesor, resumirlo…
- Recordar los deberes pendientes.
- Ayudar con los deberes.
- Escuchar si tiene algún problema.
- …

Finalmente, el profesor encargado de cada ayudante valorará el trabajo realizado por las personas voluntarias de la manera que consideren (puntos positivos, recursos que consideren oportunos, …).

Materiales
- Cuaderno emocional

Duración
Durante todo el curso.

Consejos
Se debe tener en cuenta que hay algunas personas que necesiten ayuden pueden no querer recibirla, es recomendable no forzar a nadie. Es importante que los profesores acuerden previamente el “premio” que recibirán las personas que se ofrezcan voluntarias, así como cuando se turnarán, etc.

4.MEJORO CON LA CRITICA DEL RESTO DE PERSONAS

Objetivos
- Aprender a recibir críticas, y utilizarlas para mejorar.
- Aprender a realizar críticas constructivas.

Metodología
Esta actividad se realizará en dos sesiones. En la primera, el psicólogo explicará como tienen que rellenar la ficha. Por un lado, los alumnos preguntarán a sus padres qué es lo que podrían mejorar de su carácter o actitud. Por otro lado, deberán realizar las mismas preguntas a gente de su entorno como sus hermanos o amigos. Una vez reciban las respuestas, deberán escribirlas en la ficha.

En la segunda sesión, reflexionarán entre todos los comentarios que hayan recibido, y con ayuda del tutor, asumirán un compromiso de mejora.

Materiales
-Cuaderno emocional
-Lápiz / Bolígrafo

Duración
Dos sesiones.

Consejos
El ejercicio se puede realizar desde otra perspectiva, en este caso, la familia puede ayudar a los alumnos a completar la ficha, mencionando en qué aspectos creen que pueden mejorar.

5.CONVENCE

Objetivos
- Aprender a usar diferentes argumentos sobre un mismo tema.
- Aprender a respetar, aceptar y valorar todos los argumentos.
- Fomentar la escucha activa.

Metodología
Una semana antes del inicio de la actividad, el psicólogo propondrá diversos temas para debatir en clase (inmigración, utilizar vehículo propio o transporte público…).

Una vez propuestos diversos temas, los alumnos se pondrán de acuerdo para elegir un tema, cuando se hayan puesto de acuerdo, el supervisor definirá que postura defenderá cada uno de ellos. Se les proporcionará una semana para que puedan buscar información sobre el tema elegido y se puedan preparar una argumentación para la postura propuesta.

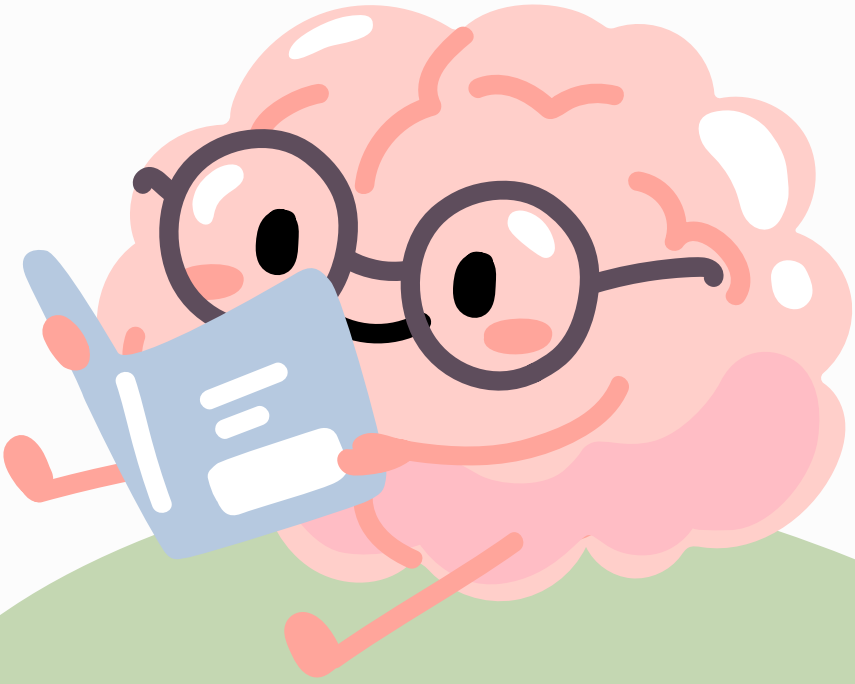
Cuando haya pasado la semana, la clase se dividirá según la postura que les haya tocado defender. El psicólogo seleccionará de cada parte una persona moderadora y una persona secretaria para que se encarguen de tomar nota de las actitudes de los alumnos del grupo contrario. Cuando finalice el debate, se les preguntará a las personas secretarias sobre la actitud que han tenido los componentes del grupo contrario al suyo: si se han respetado los turnos, si se han enfadado, cómo se han sentido, qué han aprendido, etc.

Materiales
-Reloj
-Cuaderno emocional

Duración
Dos sesiones (una sesión para elegir un tema y las posturas a defender, y otra sesión para el debate).

Consejos
Cada alumno tendrá 30 segundos para hablar, se puede utilizar un reloj, para que cuando finalice un turno se escuche el sonido de este. Cada vez que acabe el turno de un alumno, no podrá hablar en voz alta hasta que vuelva a ser su turno.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR



1.SOÑAR EN GRUPO

Objetivos
-Aprender la importancia de los sueños.
-Compartir los propios sueños con el resto.

Metodología
El psicólogo hará hincapié en la importancia de visualizar los sueños y los objetivos propios. Tener claro nuestros objetivos y nuestros sueños puede ayudarnos a tener un futuro favorable.

Una vez aclarado esto, el psicólogo les dirá a los alumnos que cierren los ojos y se relajen, cuando se hayan relajado, deberán visualizar como sería su aula ideal (como sería la decoración, cuál sería su profesor, quienes estarían en su clase…); para ello, se utilizará una música relajante para favorecer los pensamientos. A los cinco minutos, cada alumno comentará al resto lo que ha visualizado y lo podrá expresar mediante un dibujo.

Materiales
-Cuaderno emocional
-Lápiz / Bolígrafo
-Rotuladores
-Música relajante

Duración
Aproximadamente 45 minutos.

Consejos
Antes de empezar la actividad, sería de vital importancia trabajar algunas técnicas de relación para dirigir al grupo y hacer que se sientan cómodos y seguros.

2.¡VAMOS A TRABAJAR!

Objetivos
-Reflexionar sobre la importancia del trabajo.
-Conocer y desarrollar diferentes modos de trabajar.

Metodología
Se harán parejas, y cada una de ellas deberá redactar una definición de lo que ellos consideran que es el trabajo. Una vez hecho esto, el psicólogo recogerá todas las definiciones y las escribirá en la pizarra. El objetivo de esto es buscar entre todos una nueva definición del trabajo, para posteriormente compararla con su definición técnica: Para lograr algo o para hacer algo se utiliza el poder del cuerpo y de la mente / Algo obtenido a través del esfuerzo. Cuando hayamos comparado las definiciones, se comentará la importancia que tiene el trabajo y las diferentes formas de trabajar que existen (individual, en pareja, en grupo). Todo lo mencionado deberá apuntarse en el cuaderno emocional.

Se recogerán los materiales para reciclar que se hayan acumulado durante la semana, se colocarán sobre la mesa, y los observaremos para después crear un boceto del objeto que crearían utilizando dichos materiales. Los alumnos tendrán diez minutos para dibujar el objeto (individualmente).

Después, en otros diez minutos, formarán parejas y el psicólogo les pedirá que dibujen otro objeto utilizando los mismos materiales de antes. Harán lo mismo formando grupos de cinco. Además, se les pedirá que para la siguiente semana traigan el material y las cantidades que necesitarían para fabricar el objeto.

Una vez concluido esto, los alumnos reflexionarán sobre:

- ¿Cómo se han sentido?
- Ventajas y Desventajas de las diferentes formas de trabajar.
- ¿Os han surgido las ideas más interesantes trabajando en grupo o individualmente, si ha sido en grupo, en pareja o en el grupo de cinco?

2.¡VAMOS A TRABAJAR!

En la segunda sesión, los grupos de cinco desarrollarán su objeto basado en el boceto que crearon en la sesión anterior, y en los últimos quince minutos, lo presentarán al resto del grupo (qué es, para qué sirve, las características que tiene…).

Materiales
-Cuaderno emocional
-Lápiz / Bolígrafo
-Material manualidades
-Material para reciclar

Duración
Dos sesiones.

Consejos
Antes de realizar esta actividad, se les pedirá a los alumnos que traigan de casa material para reciclar (rollos de papel higiénico, latas de conserva, botes de plástico…).

3.DESAYUNO SALUDABLE

Objetivos
-Mejorar los hábitos personales en el desayuno.
-Conocer los elementos para tener un buen desayuno.
-Crear y experimentar distintos tipos de desayuno.

Metodología
La clase reflexionará sobre los desayunos saludables, y las respuestas que den las copiarán en su cuaderno. Las preguntas podrían ser las siguientes:

- ¿Desayunas todos los días?
- ¿Qué has desayunado hoy?
- ¿Te ha gustado?
- ¿Desayunas todos los días lo mismo?
- ¿Con quién desayunas usualmente?
- ¿Cuánto tiempo tardas en desayunar?
- ¿Consideras que tu desayuno es adecuado?

Cuando hayan respondido a las preguntas, se comentarán en clase y el psicólogo explicará la relevancia que tiene comer un desayuno saludable:

- Un desayuno saludable consta de: lácteos, fruta y cereales.
- Comer despacio y masticar bien.
- Se recomienda dedicar entre 15-20 minutos para el desayuno.
- Se recomienda desayunar en un ambiente tranquilo, en familia si es posible.
- Para que no sea aburrido o monótono, deber ser variado.

Una vez que el psicólogo haya explicado esto, dividirá a la clase por parejas y una de ellas deberá preparar un desayuno y la otra persona deberá analizar si el desayuno que ha creado su compañero es saludable o no. Además de las imágenes, tendrán una plantilla de 3 espacios para pegar los alimentos. Cada alumno mostrará a su compañero la plantilla para que pueda observar si es saludable o no.

Para finalizar, se pondrá en práctica lo aprendido para el siguiente desayuno de los alumnos. Estos prepararán un desayuno con alimentos que traigan de casa.

3.DESAYUNO SALUDABLE

Materiales
- Cuaderno emocional
- Lápiz / Bolígrafo
- Alimentos

Duración
Dos sesiones.

Consejos
En alguna reunión que se realice con los padres, se darán las instrucciones necesarias sobre este tema para fomentar la comunicación entre el alumnado-profesorado y la familia. Esta actividad se utilizará como un progreso, no como un ejercicio único.

4.ANALIZO MI TIEMPO

Objetivos
- Aprender a identificar las prioridades de cada uno.
- Analizar como utilizamos el tiempo.
- Aprender a utilizar el tiempo de manera eficaz.

Metodología
El psicólogo explicará a los alumnos que deben rellenar en la ficha que tienen en su cuaderno todas las actividades que realizan fueran del horario de clase (tareas, comidas, hobbies, extraescolares…). Deben de rellenarla al final de cada día y entregarla en la siguiente sesión.
En la siguiente sesión, donde los alumnos han cumplimentado sus fichas, deberán pintar con colores cada tipo de actividad. Por ejemplo: en verde las actividades relacionadas con los estudios, en naranja las relacionadas con el deporte, etc.

En clase se comentará cuáles son las actividades que destacan en cada alumno, si alguno les falta algún color con respecto a sus compañeros… Se pondrá música relajante de fondo y se reflexionará sobre lo comentado en la actividad, y cada niño deberá escribir en su cuaderno las conclusiones que ha sacado de la actividad.

Ejemplos:

- Me ha sorprendido que: ……
- Utilizo mucho tiempo para: ……
- Debería dedicarle más tiempo a: ……

Materiales

-Cuaderno emocional
-Lápiz / Bolígrafo
-Colores
-Música

4.ANALIZO MI TIEMPO

Duración
Aproximadamente 10 minutos para la explicación y 45 minutos para la actividad.

Consejos
En la primera sesión el psicólogo les explicará como rellenar la ficha y deberá recordarles cada día al final de clase que deben rellenarla al final del día.

5.EL TESORO DE MANO EN MANO

Objetivos
- Fomentar el trabajo grupal.
- Desarrollar el concepto de “sacrificio”

Metodología
La clase se dividirá en dos equipos, y cada uno se colocará en cada extremo del patio. A un equipo, el psicólogo les dará un objeto pequeño (por ejemplo: una goma). Una persona del grupo será la encargada de guardar el objeto (el otro equipo no sabe quién tiene el objeto).

El objetivo de la actividad es que la persona que lleva el objeto debe conseguir llegar al otro extremo del patio sin ser atrapada por el equipo contrario, y el otro equipo, por su parte, debe evitar que esa persona consiga llegar al otro lado del patio. Se realizará la actividad dos veces para que cada equipo tenga el objeto una vez.

Una vez hecho esto, los alumnos reflexionarán lo siguiente:

- ¿Ha tenido más posibilidades el equipo de ganar gracias a mi ayuda?
- ¿Cuál ha sido la estrategia que hemos empleado?

Materiales
-Un objeto pequeño (goma, pelota…)

Duración
Una sesión.

Consejos
Al equipo encargado de llevar el “tesoro” se le pueden proporcionar varios objetos y ver que estrategia utilizan para llevar al máximo número de miembros a la meta.

ESCUELA DE INGENIERÍAS INDUSTRIALES

DISEÑO DE UN JUEGO EDUCATIVO PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

3. PRESUPUESTO

Autora: Sonia Ortega Pérez

Tutora: Francisca José Castillo Rueda

Junio de 2025

3. PRESUPUESTO

3.1. DESGLOSE DEL PRESUPUESTO

Con el objetivo de estimar el coste total de producción del prototipo del juego, se ha realizado un presupuesto detallado. En él, se especifican las unidades necesarias para la elaboración del juego, su coste unitario, la cantidad estimada de cada una y el coste total correspondiente.

Como se ha mencionado con anterioridad en el documento, el juego está formado por 2301 piezas y 5 tableros base de 32x32 conectores tipo LEGO. Para reducir costes, las piezas se adquirirán en paquetes a granel o mediante la creación de kits personalizados.

Para el cálculo del precio aproximado, se ha realizado una búsqueda de precios medios de kits de piezas a granel y de sets personalizados con 2300 piezas aproximadamente, utilizando como referencia la web Bricktastic. En la web, se ofrece una gran variedad de paquetes de piezas a precios más competitivos en comparación a la compra de piezas individuales.

La estimación aproximada para las piezas del prototipo sería entre 87,95 - 105,95 euros. Los cinco tableros base unos 25 euros. Por lo que, el total de la ciudad emocional sería aproximadamente de unos 120 euros.

Por otro lado, se procede a calcular el coste de la guía para el psicólogo, del cuaderno emocional, de las instrucciones de montaje y del packaging. Para el cálculo del coste de impresión de las instrucciones de montaje, el cuaderno emocional y la guía del psicólogo, se ha utilizado una copistería online que permite calcular el presupuesto en función de las características seleccionadas.

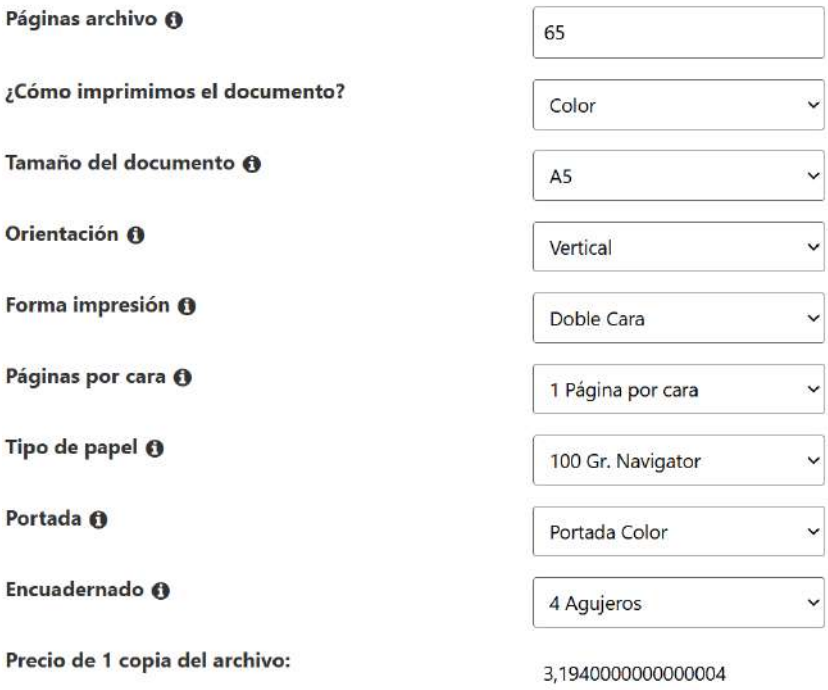


Imagen 84: Presupuesto para la impresión del cuaderno emocional. Fuente: https://www.copisteriaonline.es/imprimir-fotocopias/.

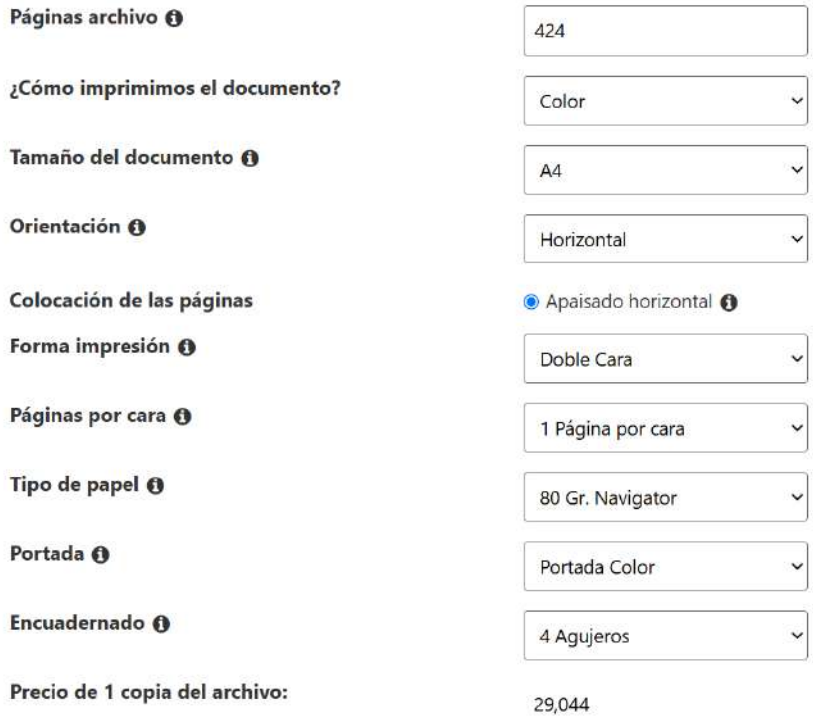


Imagen 85: Presupuesto para la impresión de las instrucciones del montaje. Fuente: https://www.copisteriaonline.es/imprimir-fotocopias/.

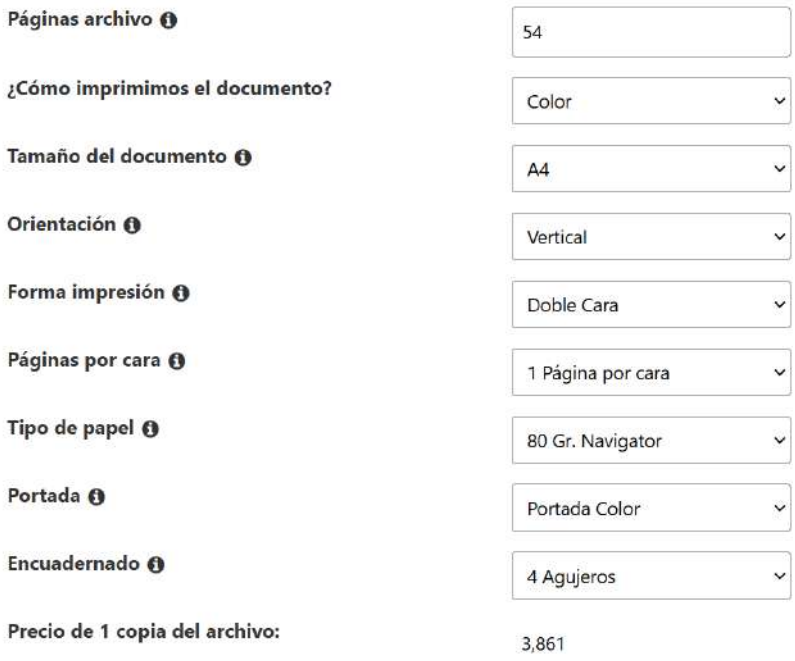


Imagen 86: Presupuesto para la impresión de la guía para el psicólogo. Fuente: https://www.copisteriaonline.es/imprimir-fotocopias/

Para la estimación del coste del embalaje, se han consultado diversas fuentes especializadas en la venta de cajas de cartón y contenedores de plástico. Las cajas de cartón, tanto para el envase primario como para el envase secundario, se han presupuestado a partir de proveedores como RAJA (rajapack.es), SelfPackaging (selfpackaging.es) y Embaleo (embaleo.es), que ofrecen soluciones estándar y personalizadas para embalaje comercial. Para la caja de plástico de 17 litros utilizada, se han considerado como referencia la empresa Plasticomania.

Partida	Elemento	Cantidad	Precio unitario (€)	Subtotal (€)
1	Caja de plástico 17L	1	8,53 €	8,53 €
2	Bolsas zip	5	0,30 €	1,50 €
3	Envase principal	1	3,00 €	3,00 €
4	Envase secundario	1	4,00 €	4,00 €

Tabla 9: Presupuesto del packaging. Fuente: Elaboración propia.

Por lo tanto, los costes directos (suponiendo 35 alumnos en la clase, por lo que se fabricarían 35 cuadernos emocionales) del presupuesto para una unidad del juego educativo serían:

Partida	Elemento	Cantidad	Subtotal (€)
1	Ciudad Emocional	1	120 €
2	Guía para el psicólogo	1	3,86 €
3	Cuaderno emocional	35	111,65 €
4	Instrucciones de montaje	1	29,04 €
5	Packaging	1	17,03 €
			281,58 €

Tabla 10: Costes directos. Fuente: Elaboración propia.

Finalmente, el presupuesto de una unidad del juego educativo sería:

Descripción	Subtotal (€)
COSTES DIRECTOS	281,58 €
MANO DE OBRA INDIRECTA (30%CD)	84,47 €
PRESUPUESTO DE EJECUCIÓN MATERIAL (CD+CI)	366,05 €
IVA (21%)	76,87 €
PRESUPUESTO TOTAL	442,92 €

Tabla 11: Presupuesto total. Fuente: Elaboración propia.

3.2. PRESUPUESTO PARA UNA CLASE

Como se mencionó en el Anexo B. Características del juego, se proporcionarán 3 juegos por clase para que los niños, divididos en grupos de 8-10, puedan colaborar en el proyecto satisfactoriamente.

Los costes directos de tres unidades del juego educativo serían:

Partida	Elemento	Cantidad	Precio unitario (€)	Subtotal (€) para 3 unidades
1	Ciudad Emocional	1	120 €	360 €
2	Guía para el psicólogo	1	3,86 €	3,86 €
3	Cuaderno emocional	35	111,65 €	111,65 €
4	Instrucciones de montaje	1	29,04 €	87,12 €
5	Packaging	1	17,03 €	43,09 €
				605,72 €

Tabla 12: Costes directos para 3 unidades. Fuente: Elaboración propia.

En el packaging total irían contenidos todos los elementos, pero al proporcionar 3 juegos a la clase, solo habría un packaging total y dos envases primarios, para almacenar los dos juegos con sus respectivas instrucciones. Por lo que, el precio unitario del packaging sería de 17,03 euros, pero, para tres unidades, habría que sumarle el precio de dos envases primarios, dando un total de 43,09 euros.

El presupuesto total para tres unidades del juego educativo sería:

Descripción	Subtotal (€)
COSTES DIRECTOS	605,72 €
MANO DE OBRA INDIRECTA (30%CD)	181,72 €
PRESUPUESTO DE EJECUCIÓN MATERIAL (CD+CI)	787,44 €
IVA (21%)	165,36 €
PRESUPUESTO TOTAL	952,8 €

Tabla 13: Presupuesto total para 3 unidades. Fuente: Elaboración propia.

Cabe aclarar que los precios que se van a calcular son precios orientativos para el prototipo, cuando el producto se fabrique a gran escala los costes disminuirían considerablemente.