



PROGRAMA DULCINEA

Curso 2025-26



Castilla-La Mancha



#PROA+
Programa para la Orientación, Avance y Enriquecimiento Educativo



ÍNDICE

A. DATOS IDENTIFICATIVOS DEL CENTRO.	Pág.
B. REFERENTES NORMATIVOS.	Pág.
C. JUSTIFICACIÓN.	Pág.
D. RESPONSABLES EN LA ELABORACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE PROGRAMA.	Pág.
E. OBJETIVOS DEL PROGRAMA	Pág.
F. ACTUACIONES, TEMPORALIZACIÓN, RESPONSABLES.	Pág.
G. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.	Pág.
ANEXO I: Cuestionario para familias.	Pág.
ANEXO II: Cuestionario para docentes.	Pág.
ANEXO III: Cuestionario para alumnado.	Pág.



Castilla-La Mancha



#PROA+
Programa para la Orientación, Avance y Enriquecimiento Educativo

S
CEIP_San Blas

A. DATOS IDENTIFICATIVOS DEL CENTRO.

Nombre	CEIP “San Blas”
Domicilio	C/Soledad nº 27 CP 19171 Cabanillas del Campo (Guadalajara)
Código	19000461
Correo electrónico	19000461.ceip@educastillalamancha.es
Teléfono	949332213



Castilla-La Mancha



#PROA+
Programa para la Orientación, Avance y Enriquecimiento Educativo

S
CEIP_San Blas

B. REFERENTES NORMATIVOS

- **LOMLOE (Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación)**

PREÁMBULO

*En esta etapa se pondrá especial énfasis en garantizar la inclusión educativa, en la atención personalizada, en la prevención de las dificultades de aprendizaje y en la puesta en práctica de mecanismos de refuerzo tan pronto como se detecten estas dificultades. Se deberá dedicar un tiempo diario a la lectura y se establece que la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la creación artística, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el fomento de la creatividad y del espíritu científico se trabajarán en todas las áreas de educación primaria. De igual modo, se trabajarán la educación para el consumo responsable y el desarrollo sostenible, la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual. Asimismo, se pondrá especial atención a la **educación emocional** y en valores, entre los que se incluye la igualdad entre hombres y mujeres como pilar de la democracia.*

*En esta etapa se debe propiciar el aprendizaje competencial, autónomo, significativo y reflexivo en todas las materias que aparecen enunciadas en el articulado, y que podrán integrarse en ámbitos. La comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento, el fomento del espíritu crítico y científico, la **educación emocional** y en valores, la educación para la paz y no violencia y la creatividad se trabajarán en todas las materias. En todo caso se fomentarán de manera trasversal la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la igualdad entre hombres y mujeres, la formación estética y el respeto mutuo y la cooperación entre iguales*

Artículo 19. Principios pedagógicos.

*2. Sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las áreas de la etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el fomento de la creatividad, del espíritu científico y del emprendimiento se trabajarán en todas las áreas. De igual modo, se trabajarán la igualdad de género, la educación para la paz, la educación para el consumo responsable y el desarrollo sostenible y la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual. Asimismo, se pondrá especial atención a la **educación emocional** y en valores y a la potenciación del aprendizaje significativo para el desarrollo de las competencias transversales que promuevan la autonomía y la reflexión.*

- **Decreto 80/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Infantil en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha**

Artículo 4. Fines.

La finalidad de la Educación Infantil es la de contribuir al desarrollo integral y armónico del alumnado en todas sus dimensiones: física, emocional, sexual, afectiva, social, cognitiva y artística, potenciando la autonomía personal y la creación progresiva de una imagen positiva y equilibrada de sí mismo, así como a la educación en valores cívicos para la convivencia.



Castilla-La Mancha



#PROA+
Programa para la Orientación, Avance y Enriquecimiento Educativo

S
CEIP_San Blas

Artículo 6. Principios pedagógicos.

3. En los dos ciclos de esta etapa, se atenderá, progresivamente, al desarrollo afectivo, a la gestión emocional, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento del entorno, de los seres vivos que en él conviven y de las características físicas y sociales del medio en el que viven. También se incluirá la educación en valores.

Competencias clave

Con el fin de favorecer la inclusión de todo el alumnado, se prestará especial atención a la accesibilidad del material manipulativo en el aula. Asimismo, el diseño de las actividades diarias debe abordarse desde un enfoque que prevenga la discriminación; para asegurar el bienestar emocional y fomentar la inclusión social del alumnado con discapacidad, se garantizará la interacción con los iguales en el desarrollo de dichas actividades. De la misma manera, se tendrán en cuenta las posibles necesidades específicas en lo relativo a la comunicación y el lenguaje del alumnado con discapacidad.

Área 3. Comunicación y Representación de la Realidad.

En esta etapa educativa se inicia también el acercamiento a la literatura infantil como fuente de disfrute y se empieza a tejer, desde la escucha en el contexto cotidiano de las primeras nanas, canciones de arrullo y cuentos, un vínculo emocional y lúdico con los textos literarios. Es la etapa de la literatura oral por excelencia: rimas, retahílas, folclore... La creación en el aula de un espacio cálido y acogedor donde ubicar la biblioteca favorecerá también el acercamiento natural a la literatura infantil, para construir significados, despertar su imaginación y fantasía, acercarlos a realidades culturales propias y ajenas, y presentarles otros mundos.

- Decreto 81/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

Artículo 6. Principios pedagógicos.

6. Asimismo, se prestará especial atención a la orientación educativa, la acción tutorial y a la educación emocional y en valores, potenciando el aprendizaje significativo que promueva la autonomía y la reflexión.

En todos los elementos curriculares del decreto está presente la educación emocional, sirvan de ejemplo:

Presentación áreas

El área de Educación Artística involucra las dimensiones sensorial, intelectual, social, emocional, afectiva, estética y creativa, y promueve el desarrollo de la inteligencia, el pensamiento creativo y visual, así como el descubrimiento de las posibilidades derivadas de la recepción y la expresión culturales

Saberes

Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.



Castilla-La Mancha



#PROA+
Programa para la Orientación, Avance y Enriquecimiento Educativo

S
CEIP_San Blas

Hábitos saludables relacionados con el bienestar emocional y social: estrategias de identificación de las propias emociones y respeto a las de los demás. Sensibilidad y aceptación de la diversidad presente en el aula y en la sociedad. Educación afectivo-sexual.

Pautas que fomenten una salud emocional y social adecuadas.

Competencias

La educación emocional es imprescindible para formar individuos equilibrados y capaces de mantener relaciones plenas y satisfactorias con los demás. Así, el modo en que tratamos afectivamente a los otros y en que somos tratados por ellos son factores esenciales para establecer relaciones sociales adecuadas, armoniosas y constructivas, así como para desarrollar la propia autoestima y, por ello, una mejor actitud y aptitud cívica y ética.

Por ello, resulta necesario dotar al alumnado de las herramientas cognitivas y los hábitos de observación y análisis que se requieren para identificar, gestionar y expresar asertivamente sus emociones y sentimientos, además de promover el contacto afectivo y empático con otras personas y con el medio natural. Por otro lado, la vivencia expresión asertiva y compartida de emociones y sentimientos puede darse en múltiples contextos y situaciones y a través de multitud de códigos y lenguajes, entre ellos, y de forma sobresaliente, en los de la experiencia estética, la deliberación compartida en torno a problemas morales y cotidianos, o la misma experiencia de comprensión autónoma del mundo, por lo que las actividades para desarrollar esta competencia pueden integrarse en casi cualquier tipo de dinámica y proceso que fomente la creatividad, la reflexión, el juicio y el conocimiento autónomos.

En cualquier caso, la educación emocional ha de incorporar la reflexión en torno a la interacción de emociones y sentimientos con valores, creencias e ideas, así como el papel de ciertas emociones en la comprensión y justificación de algunas de las más nobles acciones y experiencias humanas.

C. JUSTIFICACIÓN.

El CEIP “San Blas” se halla inmerso en un proyecto de mejora del centro con el objetivo de lograr la plena inclusión de todos los miembros de la comunidad educativa. Una de las áreas de trabajo fundamentales en este proyecto es la convivencia y la educación emocional.

Consideramos que la educación socioemocional es clave para conseguir un desarrollo completo de la persona y es la base para adquirir nuevos aprendizajes de manera satisfactoria. Sin emoción no hay aprendizaje.

El CEIP “San Blas” participa en programa PROA+ desde el curso escolar 2021-22. El primer año los responsables del programa en el centro asistieron a numerosas jornadas formativas, y en una de ellas les presentaron el Proyecto Dulcinea. Se trata de un programa de educación emocional que parte del Departamento de Psicología de la Facultad de Educación de Ciudad Real (Universidad de Castilla La Mancha), cuya puesta en marcha ha sido evaluada y ha demostrado evidencias de mejora en el bienestar de los alumnos.

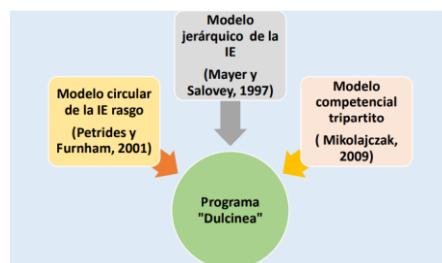
Desde el equipo directivo y desde el equipo de orientación, se considera un proyecto necesario para implementarlo en nuestro centro, y se ha instaurado como uno de los proyectos de centro desde el curso escolar 2023-24, contando con una o dos sesiones semanales en el horario para su desarrollo, en función del nivel educativo.

Se escogió este programa de Educación Emocional porque pone su énfasis en la evaluación, y se basa en la práctica basada en la evidencia, en la que confluye la evidencia científica y la experiencia profesional de los docentes en las aulas.



El programa de educación emocional “Dulcinea” está basado en una integración de algunos de los modelos teóricos de la inteligencia emocional (IE), que actualmente cuentan con más respaldo científico:

- Modelo circular de la inteligencia emocional rasgo (Petrides y Furnham, 2001).
- Modelo jerárquico de cuatro ramas de inteligencia emocional (Mayer y Salovey, 1997)
- Modelo tripartito de competencia emocional (Mikolajczak et al., 2009).





Castilla-La Mancha



#PROA+
Programa para la Orientación, Avance y Enriquecimiento Educativo



D. RESPONSABLES EN LA ELABORACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE PROGRAMA.

ELABORACIÓN

Este programa está dirigido al alumnado de todas las etapas educativas obligatorias: E. Infantil, E. Primaria y E. Secundaria. Los responsables de la elaboración de las actividades son el Equipo Dulcinea del Departamento de Psicología de la Facultad de Educación de Ciudad Real (UCLM).

Si bien, cada tutor/a tiene la posibilidad de adaptar las actividades propuestas a las características de su alumnado y de las relaciones de aula. También existe la posibilidad de modificar los videos, cuentos o actividades de las diferentes sesiones, si así lo considera el tutor/a, siempre que tengan relación con el contenido a trabajar.

El programa incluye entre 20 a 30 sesiones (dependiendo de la etapa a la que va dirigido) donde se explicitan tanto el título como los objetivos de las diferentes sesiones de trabajo. La propuesta que presenta la Universidad de Educación para su aplicación ha sido planificada para que sea desarrollada por los tutores de los grupos.

Todas las actividades propuestas intentan propiciar la autorreflexión personal, el conocimiento y comprensión emocional propia y ajena, la empatía con las emociones de los otros y la regulación de las emociones, tanto en procesos intrapersonales como en las relaciones interpersonales.

En su conjunto, las actividades que contiene el programa estimulan la comunicación interpersonal, la autoestima, el autoconocimiento, la confianza y la cohesión del grupo-clase.

Cada sesión incluye la ficha técnica donde se recogen los objetivos, la descripción y desarrollo de la actividad, así como, los materiales que se requieren, el tiempo estimado de duración y la forma de distribución grupal para su implementación.

Todas las sesiones tienen una ficha de presentación que incluyen los elementos siguientes:

- a. Título de la actividad: Se recoge el título de la sesión representativo del contenido a trabajar.
- b. Objetivos: Se indican los objetivos específicos de la sesión o sesiones.
- c. Descripción de la actividad. Se detallan las instrucciones para el desarrollo óptimo de la sesión. Además, indican también los materiales que van siendo necesarios para su correcta aplicación (presentaciones en power point, vídeos, duración, preguntas o anexos necesarios)
- d. Materiales necesarios para su aplicación.
- e. Tiempo estimado: Se propone un tiempo aproximado para la realización de la actividad, no obstante, esta indicación es flexible, ya que, depende del número de alumnos y de las características del grupo.
- f. Estructuración grupal: Se facilita mediante códigos el modelo de organización del grupo de cada actividad (I= Individual) (PG= Pequeño grupo) (GG= Gran grupo).
- g. Orientaciones generales: Se presentan algunas recomendaciones y recordatorios importantes.

SEGUIMIENTO

Para el seguimiento del programa Dulcinea se cuenta con un coordinador en cada centro. En nuestro caso, la orientadora es la coordinadora del Programa Dulcinea. Además, desde el Equipo Dulcinea de la Universidad, se ha asignado a un responsable para el acompañamiento a los centros educativos. En nuestro es Alba Rodríguez Donaire.

La novedad para este curso escolar es la creación de una Comisión Dulcinea en cada centro, formada por la coordinadora del programa en el centro, un miembro del equipo directivo y uno o dos profesores.

Para el curso 2025-26, la Comisión Dulcinea del CEIP “San Blas” está constituida por: Inma Pueyo, Rocío Iriarte y María Carballo.

A lo largo del curso se mantendrán varias reuniones de trabajo entre los miembros de la Comisión Dulcinea y la Coordinadora de la Universidad (Alba Rodríguez).

- 1 En noviembre: reunión para informar del desarrollo del programa en el centro y acordar el tema de la evaluación (pretest-postest) y la formación.
- 2 En Diciembre: reunión para seguimiento del programa.
- 3 En Abril: reunión para el seguimiento del programa.
- 4 En junio: evaluación y valoración final del programa.

La coordinación entre la coordinadora del colegio y la responsable de la Universidad es directa, bien a través de teléfono o bien a través de correo electrónico.

EVALUACIÓN

La evaluación es una de las partes más importantes de la implementación del Programa Dulcinea, y se lleva a cabo por el personal de la Facultad de Psicología, en colaboración con el centro escolar.

El procedimiento de evaluación consiste en realizar un cuestionario antes de iniciar el programa y otro al finalizarlo, para valorar el impacto o no de su implementación.



En el mes de septiembre u octubre, en las reuniones de inicio de curso, se explica a las familias este proyecto y se les informa del modo de evaluación. Las familias deben dar su consentimiento para que sus hijos participen en la fase de evaluación del programa, y puedan realizar los cuestionarios que desde la Universidad se nos facilitan.



Castilla-La Mancha



#PROA+
Programa para la Orientación, Avance y Enriquecimiento Educativo



El consentimiento informado solo es necesario pedirlo una vez, por tanto, este curso solo se solicitará a las familias del alumnado nuevo. Desde el Equipo Dulcinea se nos ha facilitado el modelo de consentimiento informado, en la plataforma Moodle.

En cuanto a la evaluación, hay que señalar que puede hacerse en papel o a través de un cuestionario en Drive. Desde la Universidad recomiendan la segunda opción ya que los datos les llegan a ellos directamente.

En Educación Infantil y en 1º ciclo de Educación Primaria se trata de un cuestionario heteroinformado, es decir, los tutores son los que cumplimentan el cuestionario con la información de los alumnos. También se puede implicar a los padres en este proceso.

En 3º y 4º EP el cuestionario se cumplimentará en papel de manera individual por cada alumno/a. Posteriormente se enviarán los cuestionarios al Equipo Dulcinea.

En 5º y 6º EP el cuestionario se cumplimentará de manera on-line, ya que disponen de tablets individuales.

Los cuestionarios a cumplimentar son los siguientes:

Etapa o nivel	Cuestionario	Responsable
Educación Infantil	SDQ-Cas	Tutoras 3, 4 y 5 años
1º y 2º E. Primaria	EEIDIPE	Tutoras 1º y 2º EP
3º y 4º E. Primaria	R-Cads y MHI-5	Alumnado, en papel
5º y 6º E. Primaria	R-Cads y MHI-5	Alumnado, on-line

El pretest se lleva a cabo en septiembre/octubre y el postest en mayo/junio. A los 6 meses, hay otro postest para comprobar si los aprendizajes perduran en el tiempo.

Durante el curso escolar 2025-26, y siguiendo las indicaciones de Alba Rodríguez, no se van a realizar los test y pretest, ya que no es obligatorio llevarlos a cabo en los centros que ya lo han hecho en años anteriores.



Castilla-La Mancha



#PROA+
Programa para la Orientación, Avance y Enriquecimiento Educativo



E. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

El presente programa de educación emocional tiene tres objetivos principales:

- ✓ Favorecer el desarrollo emocional del alumnado, mejorando las facetas que incluye la Inteligencia Emocional (IE).
- ✓ Promover la adaptación social del alumnado.
- ✓ Mejorar la adaptación escolar del alumnado.

Estos objetivos generales pueden concretarse en los siguientes:

1. Favorecer el desarrollo emocional del alumnado, mejorando las facetas que incluye la IE.
 - a. Conocer e identificar las características principales de las emociones.
 - b. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y de las de los demás.
 - c. Conocer y aplicar nuevas estrategias de regulación emocional.
 - d. Fomentar la autoestima y el autoconocimiento.
 - e. Valorar la importancia de la felicidad y del optimismo como características personales adaptativas ante el afrontamiento de las situaciones de la vida.
2. Promover la adaptación social del alumnado.
 - a. Potenciar las habilidades de relación interpersonal para mejorar sus interacciones sociales.
 - b. Facilitar estrategias de resolución de conflictos.
 - c. Estimular la comunicación asertiva y disminuir los comportamientos pasivos y agresivos, en su grupo de iguales, así como, en su familia.
 - d. Mejorar las relaciones con los miembros de su familia.
3. Mejorar la adaptación escolar del alumnado.
 - a. Mejorar las relaciones sociales en el centro escolar, especialmente en su grupo de referencia.
 - b. Disminuir los problemas de conducta en el centro educativo.
 - c. Facilitar la expresión de sentimientos de los alumnos en su grupo y el respeto a la diversidad emocional de todos ellos.
 - d. Aumentar la satisfacción general del alumnado con la institución escolar.

F. ACTUACIONES, TEMPORALIZACIÓN, RESPONSABLES

ACTUACIONES

El proceso de implementación del programa, inicialmente, está compuesto de cinco fases claramente diferenciadas. Son las siguientes:

Fases	Actividades	Responsables
Sensibilización a la comunidad educativa sobre la importancia de trabajar la Educación emocional en el centro.	Información en CCP y Claustro de Profesores sobre la propuesta de realizar un proyecto sobre el desarrollo de la competencia emocional. Información a las familias.	Equipo directivo y claustro de profesorado
	Convocatoria del Claustro y del Consejo Escolar del centro para la aprobación del proyecto.	
Formación del profesorado	Formación	Profesorado implicado
Análisis de necesidades	Recogida de información.	Equipo directivo, Equipo de profesores implicados y Jefe del Departamento de Orientación.
Adaptación del programa	Familiarización con el programa	Grupo de profesorado.
Aplicación del proyecto.	Aplicación de la batería de tests	Grupo de profesores y Orientador/a del centro.
	Aplicación de las sesiones planificadas	
Evaluación de los resultados del programa.	Análisis de resultados.	Equipo Dulcinea

Actualmente, al estar aprobado como uno de los Proyectos de Centro, directamente pasamos a la aplicación del programa, a la valoración de las posibles necesidades de formación y a la evaluación del programa. Estos objetivos están recogidos en la PGA.

A continuación, presentamos un ejemplo de algunas de las sesiones que tiene el programa, y que se van adaptando a los niveles evolutivos del alumnado en función de los cursos.

Cuadro 1. Resumen de algunas de las sesiones del programa.

Introducción al programa	-Motivar a los alumnos para que sigan el programa con interés y participación activa. -Concienciar al alumnado sobre la importancia de las emociones en su vida. -Reflexionar sobre las propias emociones.
Comprensión emocional	-Conocer los tipos de emociones y sus clasificaciones. -Percibir adecuadamente las emociones propias y ajenas. -Reflexionar sobre la repercusión de las propias emociones y las emociones de los demás.
Percepción emocional	-Realizar un adecuado reconocimiento e identificación de las emociones propias y ajenas. -Comprender mejor las causas que producen las diferentes emociones. -Reconocer las emociones de los demás: sus causas y sus consecuencias.
Autoestima	-Desarrollar las posibilidades de autoconocimiento con la finalidad de ser conscientes de nuestras capacidades y limitaciones. -Reflexionar sobre la importancia que tiene la visión sobre nosotros mismos, en nuestra vida.



Automotivación	-Fomentar el autoconocimiento, tanto de nuestras limitaciones como de nuestras posibilidades. -Comprender mejor la importancia de las propias expectativas de éxito en las tareas diarias. -Reconocer las limitaciones que nos imponemos a nosotros mismos.
Diario emocional	-Fomentar el autoconocimiento emocional. -Comprender el manejo del diario emocional. Este diario pretende que los alumnos sean conscientes de la relación entre pensamientos- emociones y nuestro comportamiento.
Optimismo rasgo	-Valorar objetivamente la realidad, con sus aspectos positivos y negativos, como nuestro punto de partida. -Aceptar la responsabilidad personal, tanto en la situación que se está viviendo, como en la respuesta para resolver los problemas o modificar aquello que se pueda modificar. -Comprender que los aspectos negativos y el sufrimiento tienen un objetivo positivo: aprender y a madurar.
Felicidad rasgo	-Facilitar la reflexión de los alumnos en torno a su percepción personal de la felicidad. -Promover el intercambio y la expresión de emociones en el grupo.
Habilidades de relación	-Desarrollar en los participantes destrezas y habilidades para una adecuada comunicación interpersonal.
Asertividad	-Conocer las diferentes habilidades sociales, especialmente la habilidad de decir no y la escucha activa" -Expresar lo que queremos, sentimos y pensamos sin herir los sentimientos de la otra persona. -Reflexionar sobre la forma en que nos relacionamos con los demás. -Definir qué es la asertividad y porqué se considera una habilidad social. -Conocer tus derechos asertivos como base para tus relaciones sociales. -Aprender diferentes técnicas con las que puedes mejorar tu asertividad.
Regulación emocional I	-Reconocer los rasgos comportamentales identificativos más importantes de la ansiedad y el estrés. -Reflexionar sobre las causas y consecuencias personales en la vida cotidiana. -Conocer estrategias de afrontamiento efectivas para manejar adecuadamente el estrés y la ansiedad.
Regulación emocional II	-Reconocer los rasgos comportamentales identificativos más importantes el enfado/ira/cólera. -Reflexionar sobre las causas y consecuencias personales en la vida cotidiana. -Conocer estrategias de afrontamiento efectivas para manejar adecuadamente el enfado/ira/cólera.

METODOLOGÍA Y RESPONSABLES

Para facilitar la aplicación de programas en el contexto educativo, con cada grupo concreto, es necesario tener en cuenta una serie de recomendaciones metodológicas, que implican además el mantenimiento de una serie de variables constantes que configuran el encuadre metodológico de la intervención.

Las variables constantes para la administración de esta experiencia han sido las siguientes:

- **Constancia intersesional:** Sería conveniente llevar a cabo una sesión de intervención semanal de 1 hora de duración a lo largo de todo el curso escolar. En nuestro caso, las sesiones son de 45 minutos y se llevan a cabo una o dos veces por semana en función de la etapa o nivel educativo.
- **Constancia espacio-temporal:** La experiencia se realiza en el mismo horario semanal y en el mismo espacio físico, pudiendo ser el aula del grupo. En nuestro caso hay asignada una o dos horas semanales en el horario para el desarrollo del programa.
- **Constancia de las figuras adultas que articulan la intervención:** Las sesiones son dirigidas siempre por el profesor-tutor del grupo, durante todo el curso escolar. La orientadora es la coordinadora del programa en el centro.
- **Constancia de la estructura o formato de la sesión:** La sesión comienza con una breve descripción de los objetivos de la sesión, posteriormente se realizan las actividades propuestas. La sesión concluye con una breve evaluación de la sesión.



Castilla-La Mancha



#PROA+
Programa para la Orientación, Avance y Enriquecimiento Educativo

S
CEIP_San Blas

En cuanto a las técnicas con las que se trabajan las diferentes sesiones podemos destacar:

- Las dramatizaciones, escenificaciones o role-playing,
- Pequeños grupos de discusión.
- La utilización del cine y la música.
- La utilización de las artes en general.
- La técnica del torbellino de ideas, "Brainstorming" o tormenta de ideas.
- La reflexión individual.

Otras técnicas son el modelado, el entrenamiento en la solución de problemas o la reestructuración cognitiva.



Castilla-La Mancha



#PROA+
Programa para la Orientación, Avance y Enriquecimiento Educativo



TEMPORALIZACIÓN

PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES 3 años EI

Curso 2025-26

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
1º	Octubre	<i>Conocemos las emociones</i>
1º	Noviembre	<i>Miedo</i>
1º	Diciembre	<i>Enfado, Ira</i>
TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
2º	Enero	Alegría
2º	Febrero	<i>Tristeza</i>
2º	Marzo	<i>Calma</i>
TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
3º	Abril	Calma
3º	Mayo	<i>Mindfulness</i>
3º	Junio	<i>Mindfulness</i>



Castilla-La Mancha



#PROA+
Programa para la Orientación, Avance y Enriquecimiento Educativo



PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES 4 años EI

Curso 2025-26

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
1º	Octubre	<i>Conocemos las emociones</i>
1º	Noviembre	<i>Miedo</i>
1º	Diciembre	<i>Enfado, Ira</i>
TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
2º	Enero	<i>Alegría</i>
2º	Febrero	<i>Tristeza</i>
2º	Marzo	<i>Calma</i>
TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
3º	Abril	<i>Calma</i>
3º	Mayo	<i>Mindfulness</i>
3º	Junio	<i>Mindfulness</i>



Castilla-La Mancha



#PROA+
Programa para la Orientación, Avance y Enriquecimiento Educativo



PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES 5 años EI

Curso 2025-26

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
1º	Octubre	<i>Conocemos las emociones</i>
1º	Noviembre	<i>Miedo</i>
1º	Diciembre	<i>Enfado, Ira</i>
TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
2º	Enero	<i>Alegría</i>
2º	Febrero	<i>Tristeza</i>
2º	Marzo	<i>Calma</i>
TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
3º	Abril	<i>Calma</i>
3º	Mayo	<i>Mindfulness</i>
3º	Junio	<i>Mindfulness</i>

PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES EP1

Curso 2025-26

1º trimestre

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
1º	1ª semana octubre	Presentación del Programa. Valoración inicial del alumnado sobre emociones.
1º	2ª semana octubre	Explicación rueda resolución de conflictos
1º	3º semana octubre	Sesión 1: Conocemos las emociones
1º	4ª semana octubre	Sesión 2: Alegría
1º	5ª semana octubre	Sesión 3: Alegría
1º	1ª semana noviembre	Sesión 4: Alegría
1º	2ª semana noviembre	Sesión 5: Alegría
1º	3ª semana noviembre	Sesión 6: Enfado
1º	4ª semana noviembre	Sesión 7: Enfado
1º	1ª semana diciembre	Sesión 8: Ira
1º	1ª semana diciembre	Sesión 9: Ira
1º	1ª semana diciembre	Sesión 10: Regulación del enfado

PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES EP1

Curso 2025-26

2º trimestre

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
2º	1ª semana enero	Sesión 11: Regulación del enfado: Semáforo emocional.
2º	2ª semana enero	Sesión 12: Tristeza
2º	3ª semana enero	Sesión 13: Tristeza
2º	4ª semana enero	Sesión 14: Tristeza
2º	1ª semana febrero	Sesión 15: Tristeza
2º	2ª semana febrero	Sesión 16: Miedo
2º	3ª semana febrero	Sesión 17: Miedo
2º	4ª semana febrero	Sesión 18: Miedo
2º	1ª semana marzo	Sesión 19: Miedo
2º	2ª semana marzo	Sesión 20: Calma
2º	3ª semana marzo	Sesión 21: Bote de la calma
2º	4ª semana marzo	Sesión 22: Introducción al Mindfulness: Mandalas



Castilla-La Mancha



#PROA+
Programa para la Orientación, Avance y Enriquecimiento Educativo



PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES EP1

Curso 2025-26

3º trimestre

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
3º	2ª semana abril	Sesión 23: Introducción al Mindfulness: Respiración consciente
3º	3ª semana abril	Sesión 24: Introducción al Mindfulness: El lugar de meditación
3º	4º semana abril	Sesión 25: Introducción al Mindfulness: Mi respiración
3º	5º semana abril	Sesión 26: Introducción al Mindfulness: Mi cuerpo y yo
3º	1ª semana mayo	Sesión 27: Introducción al Mindfulness: Cómo me siento
3º	2ª semana mayo	Sesión 28: Introducción al Mindfulness: Qué pienso
3º	3ª semana mayo	Sesión 29: Introducción al Mindfulness: Compasión
3º	4ª semana mayo	Sesión 30: Introducción al Mindfulness. “Tranquilo y atento como una rana”
3º	1ª semana junio	Sesión 31: Introducción al Mindfulness: “Tranquilo y atento como una rana”
3º	2ª semana junio	Sesión 32: Evaluación del programa - Postest

PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES EP2

Curso 2025-26

1º trimestre

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
1º	1ª semana octubre	Debate oral en gran grupo. ¿Qué son las emociones? ¿Cuáles son? ¿Cómo las manifestamos?
1º	2ª semana octubre	¿Qué emociones refleja el niño? ¿Cómo expresamos y reconocemos nosotros las emociones?
1º	3º semana octubre	Asamblea tratando cartel y modo de resolución de conflictos en el colegio.
1º	4ª semana octubre	Vídeo “El monstruo de colores”.
1º	5ª semana octubre	Ficha con imágenes del monstruo de colores.
1º	1ª semana noviembre	“La alegría”
1º	2ª semana noviembre	Ficha de “La alegría”.
1º	3ª semana noviembre	Cuento “Mis pequeñas alegrías”
1º	4ª semana noviembre	“Nuestra caja de la alegría”.
1º	1ª semana diciembre	“El juego de la intensidad de la alegría”
1º	2ª semana diciembre	Signamos la alegría y otras emociones. Expresar emociones en comunicación no verbal, a través de signos. Debate oral: qué hemos aprendido de la alegría.

PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES EP2

Curso 2025-26

2º trimestre

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
2º	1ª semana enero	Sesión 11: Regulación del enfado: Semáforo emocional.
2º	2ª semana enero	Sesión 12: Tristeza
2º	3ª semana enero	Sesión 13: Tristeza
2º	4ª semana enero	Sesión 14: Tristeza
2º	1ª semana febrero	Sesión 15: Tristeza
2º	2ª semana febrero	Sesión 16: Miedo
2º	3ª semana febrero	Sesión 17: Miedo
2º	4ª semana febrero	Sesión 18: Miedo
2º	1ª semana marzo	Sesión 19: Miedo
2º	2ª semana marzo	Sesión 20: Calma
2º	3ª semana marzo	Sesión 21: Bote de la calma
2º	4ª semana marzo	Sesión 22: Introducción al Mindfulness: Mandalas

PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES EP2

Curso 2025-26

3º trimestre

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
3º	2ª semana abril	Sesión 23: Introducción al Mindfulness: Respiración consciente
3º	3ª semana abril	Sesión 24: Introducción al Mindfulness: El lugar de meditación
3º	4º semana abril	Sesión 25: Introducción al Mindfulness: Mi respiración
3º	5º semana abril	Sesión 26: Introducción al Mindfulness: Mi cuerpo y yo
3º	1ª semana mayo	Sesión 27: Introducción al Mindfulness: Cómo me siento
3º	2ª semana mayo	Sesión 28: Introducción al Mindfulness: Qué pienso
3º	3ª semana mayo	Sesión 29: Introducción al Mindfulness: Compasión
3º	4ª semana mayo	Sesión 30: Introducción al Mindfulness. “Tranquilo y atento como una rana”
3º	1ª semana junio	Sesión 31: Introducción al Mindfulness: “Tranquilo y atento como una rana”
3º	2ª semana junio	Sesión 32: Evaluación del programa - Postest

PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES EP3

Curso 2025-26

1º trimestre

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
1º	1ª semana octubre	Presentación del Programa. Valoración inicial del alumnado sobre emociones.
1º	2ª semana octubre	Explicación rueda resolución de conflictos
1º	3º semana octubre	Sesión 1: Las emociones. Las emociones aliadas
1º	4ª semana octubre	Sesión 2: Percepción emocional
1º	5ª semana octubre	Sesión 3: Comprensión emocional
1º	1ª semana noviembre	Sesión 4: Tristeza
1º	2ª semana noviembre	Sesión 5: Habilidades de relación
1º	3ª semana noviembre	Sesión 6: Habilidades de relación
1º	4ª semana noviembre	Sesión 7: Habilidades de relación
1º	1ª semana diciembre	Sesión 8: Enfado
1º	1ª semana diciembre	Sesión 9: Dibujando emociones
1º	1ª semana diciembre	Sesión 10: Comunicación asertiva

PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES EP3

Curso 2025-26

2º trimestre

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
2º	1ª semana enero	Sesión 11: Comunicación assertiva
2º	2ª semana enero	Sesión 12: Miedo
2º	3ª semana enero	Sesión 13: Miedo
2º	4ª semana enero	Sesión 14: Miedo
2º	1ª semana febrero	Sesión 15: Expresión emocional
2º	2ª semana febrero	Sesión 16: Expresión emocional
2º	3ª semana febrero	Sesión 17: Autoestima
2º	4ª semana febrero	Sesión 18: Autoestima
2º	1ª semana marzo	Sesión 19: Ansiedad
2º	2ª semana marzo	Sesión 20: Felicidad
2º	3ª semana marzo	Sesión 21: Comprensión de las emociones
2º	4ª semana marzo	Sesión 22: Bote de la calma



Castilla-La Mancha



#PROA+
Programa para la Orientación, Avance y Enriquecimiento Educativo



PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES EP3

Curso 2025-26

3º trimestre

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
3º	2ª semana abril	Sesión 23: Mindfulness: Mandalas
3º	3ª semana abril	Sesión 24: Mindfulness: Respiración consciente
3º	4º semana abril	Sesión 25: Mindfulness: El lugar de meditación
3º	5º semana abril	Sesión 26: Mindfulness: Mi respiración
3º	1ª semana mayo	Sesión 27: Mindfulness: Mi cuerpo y yo
3º	2ª semana mayo	Sesión 28: Mindfulness: Cómo me siento
3º	3ª semana mayo	Sesión 29: Mindfulness: Qué pienso
3º	4ª semana mayo	Sesión 30: Introducción al Mindfulness: Compasión.
3º	1ª semana junio	Sesión 31: Introducción al Mindfulness: “Tranquilo y atento como una rana”
3º	2ª semana junio	Sesión 32: Evaluación del programa - Postest

PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES EP4

Curso 2025-26

1º trimestre

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
1º	1ª semana octubre	Presentación del Programa. Valoración inicial del alumnado sobre emociones.
1º	2ª semana octubre	Explicación rueda resolución de conflictos
1º	3º semana octubre	Sesión 1: Las emociones. Las emociones aliadas
1º	4ª semana octubre	Sesión 2: Percepción emocional
1º	5ª semana octubre	Sesión 3: Comprensión emocional
1º	1ª semana noviembre	Sesión 4: Tristeza
1º	2ª semana noviembre	Sesión 5: Habilidades de relación
1º	3ª semana noviembre	Sesión 6: Habilidades de relación
1º	4ª semana noviembre	Sesión 7: Habilidades de relación
1º	1ª semana diciembre	Sesión 8: Enfado
1º	1ª semana diciembre	Sesión 9: Dibujando emociones
1º	1ª semana diciembre	Sesión 10: Comunicación asertiva

PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES EP4

Curso 2025-26

2º trimestre

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
2º	1ª semana enero	Sesión 11: Comunicación assertiva
2º	2ª semana enero	Sesión 12: Miedo
2º	3ª semana enero	Sesión 13: Miedo
2º	4ª semana enero	Sesión 14: Miedo
2º	1ª semana febrero	Sesión 15: Expresión emocional
2º	2ª semana febrero	Sesión 16: Expresión emocional
2º	3ª semana febrero	Sesión 17: Autoestima
2º	4ª semana febrero	Sesión 18: Autoestima
2º	1ª semana marzo	Sesión 19: Ansiedad
2º	2ª semana marzo	Sesión 20: Felicidad
2º	3ª semana marzo	Sesión 21: Comprensión de las emociones
2º	4ª semana marzo	Sesión 22: Bote de la calma

PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES EP4

Curso 2025-26

3º trimestre

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
3º	2ª semana abril	Sesión 23: Mindfulness: Mandalas
3º	3ª semana abril	Sesión 24: Mindfulness: Respiración consciente
3º	4º semana abril	Sesión 25: Mindfulness: El lugar de meditación
3º	5º semana abril	Sesión 26: Mindfulness: Mi respiración
3º	1ª semana mayo	Sesión 27: Mindfulness: Mi cuerpo y yo
3º	2ª semana mayo	Sesión 28: Mindfulness: Cómo me siento
3º	3ª semana mayo	Sesión 29: Mindfulness: Qué pienso
3º	4ª semana mayo	Sesión 30: Introducción al Mindfulness: Compasión.
3º	1ª semana junio	Sesión 31: Introducción al Mindfulness: “Tranquilo y atento como una rana”
3º	2ª semana junio	Sesión 32: Evaluación del programa - Postest

PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES EP5

Curso 2025-26

1º trimestre

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
1º	1ª semana octubre	Autoestima
1º	2ª semana octubre	Ansiedad
1º	3º semana octubre	Felicidad
1º	4ª semana octubre	Comprensión de las emociones
1º	5ª semana octubre	Bote de la calma
1º	1ª semana noviembre	Introducción al mindfulness: Mandalas
1º	2ª semana noviembre	Mindfulness: Respiración consciente
1º	3ª semana noviembre	Mindfulness: El lugar de meditación
1º	4ª semana noviembre	Mindfulness: Mi respiración
1º	1ª semana diciembre	Mindfulness: Mi cuerpo y yo
1º	2ª semana diciembre	Mindfulness: Cómo me siento
1º	3ª semana diciembre	Mindfulness: Qué pienso

PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES EP5

Curso 2025-26

2º trimestre

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
2º	1ª semana enero	Mindfulness: Compasión
2º	2ª semana enero	Valoración global
2º	3ª semana enero	Las emociones
2º	4ª semana enero	Percepción emocional
2º	1ª semana febrero	Autoestima I
2º	2ª semana febrero	Automotivación
2º	3ª semana febrero	Automotivación
2º	4ª semana febrero	Expresión emocional. Diario emociomusical
2º	1ª semana marzo	Expresión emocional. Diario emociomusical
2º	2ª semana marzo	Optimismo
2º	3ª semana marzo	Habilidades sociales
2º	4ª semana marzo	Habilidades sociales

PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES EP5

Curso 2025-26

3º trimestre

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
3º	2ª semana abril	Asertividad
3º	3ª semana abril	Asertividad
3º	4º semana abril	Autoestima II
3º	5º semana abril	Comprensión emocional I
3º	1ª semana mayo	Comprensión emocional II
3º	2ª semana mayo	Comprensión emocional de la Ansiedad
3º	3ª semana mayo	Aprendiendo a regular mis emociones
3º	4ª semana mayo	Regulación emocional: la ansiedad
3º	1ª semana junio	Regulación emocional: la ansiedad
3º	2ª semana junio	Aprendiendo a regular mis emociones: Técnica del semáforo

PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES EP6

Curso 2025-26

1º trimestre

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
1º	1ª semana octubre	Presentación del Programa. Valoración inicial del alumnado sobre emociones.
1º	2ª semana octubre	Explicación rueda resolución de conflictos
1º	3º semana octubre	Sesión 1: Las emociones.
1º	4ª semana octubre	Sesión 2: Percepción emocional
1º	5ª semana octubre	Sesión 3: Autoestima I
1º	1ª semana noviembre	Sesión 4: Automotivación
1º	2ª semana noviembre	Sesión 5: Automotivación
1º	3ª semana noviembre	Sesión 6: Expresión emocional.
1º	4ª semana noviembre	Sesión 7: Expresión emocional. Diario emociomusical.
1º	1ª semana diciembre	Sesión 7: Expresión emocional. Diario emociomusical.
1º	1ª semana diciembre	Sesión 8: Optimismo
1º	1ª semana diciembre	Sesión 8: Optimismo

PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES EP6

Curso 2025-26

2º trimestre

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
2º	1ª semana enero	Sesión 9: Habilidades sociales
2º	2ª semana enero	Sesión 10: Habilidades sociales
2º	3ª semana enero	Sesión 11: Asertividad
2º	4ª semana enero	Sesión 12: Asertividad
2º	1ª semana febrero	Sesión 13: Autoestima II
2º	2ª semana febrero	Sesión 14: Comprensión emocional I
2º	3ª semana febrero	Sesión 15: Comprensión emocional II
2º	4ª semana febrero	Sesión 16: Comprensión emocional de la ansiedad
2º	1ª semana marzo	Sesión 17: Aprendiendo a regular mis emociones
2º	2ª semana marzo	Sesión 18: Regulación emocional: la ansiedad
2º	3ª semana marzo	Sesión 19: Regulación emocional: la ansiedad
2º	4ª semana marzo	Sesión 20: Aprendiendo a regular mis emociones: Técnica del semáforo



Castilla-La Mancha



#PROA+
Programa para la Orientación, Avance y Enriquecimiento Educativo



PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES EP6

Curso 2025-26

3º trimestre

TRIMESTRE	FECHA	ACTIVIDAD
3º	2ª semana abril	Sesión 21: Regulación emocional: Mindfulness respiración
3º	3ª semana abril	Sesión 21: Regulación emocional: Mindfulness respiración. “Tranquilo y atento como una rana”
3º	4º semana abril	Sesión 22: Regulación emocional: La ira.
3º	5º semana abril	Sesión 23: Regulación emocional: La ira.
3º	1ª semana mayo	Sesión 24: Mindfulness como técnica de regulación emocional: pensamientos.
3º	2ª semana mayo	Sesión 25: Mindfulness como técnica de regulación emocional: sentimientos
3º	3ª semana mayo	Sesión 26: Mindfulness: Sesión 28: Mindfulness: “Tranquilo y atento como una rana”
3º	4ª semana mayo	Sesión 27: Sesión 28: Mindfulness: “Tranquilo y atento como una rana”
3º	1ª semana junio	Sesión 28: Mindfulness: “Tranquilo y atento como una rana”
3º	2ª semana junio	Sesión 29: Evaluación del programa - Postest

G. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

En cuanto al seguimiento y a la evaluación del programa, a lo largo del curso se mantendrán varias reuniones de trabajo entre los miembros de la Comisión Dulcinea y la Coordinadora de la Universidad (Alba Rodríguez).

- 1 En noviembre: reunión para informar del desarrollo del programa en el centro y acordar el tema de la evaluación (pretest-postest) y la formación.
- 2 En Diciembre: reunión para seguimiento del programa.
- 3 En Abril: reunión para el seguimiento del programa.
- 4 En junio: evaluación y valoración final del programa.

La coordinación entre la coordinadora del colegio y la responsable de la Universidad es directa, bien a través de teléfono o bien a través de correo electrónico.

En principio, para la evaluación se contará con las aportaciones del alumnado y del profesorado, a través de preguntas directas y/o de un cuestionario Forms, como los que se presentan en los anexos.

Si desde la Universidad nos sugieren algún procedimiento y/o alguna herramienta determinada, seguiremos sus indicaciones.

ANEXO II: Cuestionario para profesorado.

CUESTIONARIO ED. INFANTIL Y 1º, 2º ED. PRIMARIA
<https://forms.office.com/e/JpRUSn2N4i>

CUESTIONARIO 3º Y 4º ED. INFANTIL
<https://forms.office.com/e/Z5ETdmRM11>

CUESTIONARIO 5º Y 6º ED. PRIMARIA
<https://forms.office.com/e/UUvCam15sv>