

# COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Guía de Recursos para mejorar el Bienestar  
Socioemocional en los Centros Educativos

Gobierno de La Rioja.  
Consejería de Educación, Cultura, Deporte y Juventud.

**Autores:**

Montserrat Santos Herce  
Aurora Sáez Torre Casado

**Edita:**

Consejería de Educación, Cultura, Deporte y Juventud.  
C. Marqués de Murrieta, 76  
26005 Logroño, La Rioja  
Convivencia.educación@larioja.org  
Edición: Mayo, 2023

## ¿Por qué una guía para trabajar las competencias socioemocionales en los centros educativos?

### ¿Es necesario trabajarlas desde los centros?



Estas son algunas preguntas que surgen y a las que podemos dar respuesta.

En primer lugar, son un objetivo de nuestro actual Sistema Educativo. Todo el alumnado tiene derecho a ser educado en la construcción de una convivencia positiva cuyo objetivo es aprender a convivir, aprender a relacionarse desde el respeto, la solidaridad, el cuidado mutuo y la paz positiva.

En segundo lugar, el centro educativo es un lugar de aprendizaje y convivencia donde ineludiblemente vivimos (alumnado, profesorado, familias y personal no docente) y aprendemos competencias, habilidades y valores de todas esas relaciones interdependientes que surgen. Por ello, el centro educativo se convierte en un espacio privilegiado donde generar y trabajar relaciones positivas.

En tercer lugar, la salud mental se encuentra entre los aspectos que más preocupan dentro de nuestra sociedad actual, ¿está en nuestra mano hacer algo? ¿podemos ocuparnos? Las continuas manifestaciones de malestar emocional hacen que nos pongamos como objetivo el cuidado de toda la comunidad educativa. El cuidado consigo mismo, con los demás y con el entorno, hace que se genere una sinergia comunicativa y de ayuda mutua que genera bienestar y favorece una vida saludable.

Por todos estos motivos, esta guía pretende ofrecer una recopilación de recursos que nos proporcionen ayuda a toda la comunidad educativa, teniendo como objetivo el desarrollo de competencias socioemocionales que nos lleven a un mayor bienestar personal y social. Dicho objetivo vamos a conseguirlo a través de actuaciones habituales tanto en el centro educativo como en las familias y el entorno, centradas en el cuidado mutuo y en el de los demás.

Trabajar con nuestro alumnado las competencias socioemocionales pasa por trabajar antes el cuidado de nuestro bienestar emocional como adultos, atendiendo a nuestras necesidades y trabajando nuestros pensamientos, habilidades y valores socioemocionales.

Siguiendo la línea de actuación que nos marca la normativa actual, la preocupación de todo profesional del ámbito educativo debe ser la capacitación y el desarrollo de habilidades y competencias que hacen posible convivir en paz y crear una auténtica comunidad educativa plural y democrática.

Para comenzar se facilita una escalera de reflexión y aprendizaje como herramienta para introducirnos en ese conocimiento intrapersonal, en este camino de autocuidado para cuidar (de autoaprendizaje para enseñar).

# ¿Estás dispuesto a subir cada peldaño?



Seguidamente hay que preguntarse: **¿Qué es necesario trabajar para conseguir el bienestar emocional de los centros educativos?**

Los planes de convivencia de los centros deben incluir con carácter preferente la forma de trabajar estas habilidades y competencias, siendo cuatro los elementos que definen la inteligencia interpersonal: cognitivo, emocional, social y moral.

- El elemento cognitivo. Para unas buenas relaciones sociales se debe hacer buen uso de cinco pensamientos: causal, alternativo, consecuencial, de perspectiva y de medios-fines. El manejo a nivel cognitivo conduce a una toma de decisiones responsable de respeto y cuidado.
- El elemento emocional permite adaptarse al entorno. Las emociones no se pueden evitar, pero si podemos conocerlas, reconocerlas en nosotros mismos y en los demás, pudiendo así realizar una adecuada gestión de las mismas.
- El elemento social va a permitir adquirir y poner en práctica las habilidades sociales en las relaciones interpersonales.
- Y el elemento ético ayuda a orientar la conducta desde los valores éticos y morales imprescindibles para una buena convivencia.

Como ya se ha indicado, conseguir la capacitación y el desarrollo de habilidades y competencias en el alumnado, pasa antes por la adquisición y puesta en marcha de competencias y habilidades socioemocionales de los adultos. Nuestra competencia socioemocional va a hacer posible una buena gestión de la convivencia y el aprendizaje en los diferentes contextos educativos.

Para ello, se presentan a continuación materiales que ofrecen una reflexión y orientaciones encaminadas a la elaboración de recursos personales que pueden ayudarnos en nuestro desarrollo personal y profesional:

**Para personal docente y no docente:**

- Equipo Cuidem-nos. (2011). *El bienestar docente. Vivir bien educando: estrategias para conseguir satisfacción personal y profesional*. Editorial Grao. El equipo Cuidem-nos habla de ampliar la mirada para tener más posibilidades de acción, de trabajar en uno mismo, en nuestro autoconcepto y autoestima, en nuestro conocimiento y gestión emocional, en nuestras competencias para una comunicación eficaz, en las competencias para la resolución de conflictos pacífica con nuestro equipo de trabajo, en conocer y respetar cual es nuestro papel en la estructura de autoridad y liderazgo dentro del sistema educativo, y todo ello con actividades de entrenamiento y actividades de aplicación en el contexto.
- Serrat, A. (2005). *PNL para docentes: Mejora tu autoconocimiento y tus relaciones*. Editorial Grao. Aplica los principios y técnicas de la Programación Neurolingüística a la actividad docente para favorecer nuestro crecimiento personal como docentes.
- Rosenberg, M. B. (2006). *Comunicación no violenta. Un lenguaje para la vida*. Editorial Gran Aldea. Manual que ayuda a desarrollar habilidades para relacionarnos en armonía con nuestros valores, llegando a una comunicación sincera expresando necesidades y escuchando las necesidades del otro.
- Timoneda, C. (2017): *Eduquémonos para educar*. Documenta Universitaria. Se trata de una sencilla guía para educar las emociones de los docentes. Nos guía a resolver los conflictos ayudándonos a intervenir en la gestión de emociones.
- Vaello, J. (2009): *El Profesor Emocionalmente Competente: Un puente sobre "aulas" turbulentas*. Editorial Grao. Nos ofrece la posibilidad de adquirir y poner en marcha recursos para mejorar los niveles de autocontrol ante las adversidades, produciendo bienestar en nuestra tarea como docentes.
- Hué, C. (2008): *Bienestar docente y pensamiento emocional*. Walters Cluver Educación. Aporta estrategias y actividades para convertir el malestar en bienestar docente, centrándose en competencias de autoconocimiento, autoestima, regulación emocional, automotivación, conocimiento del otro, valoración de los demás y liderazgo docente.

**Para familias:**

- Timoneda, C. (2013). *Educación con todas las letras*. Documenta Universitaria. La autora nos ofrece consejos y explicaciones a interrogantes que nos surgen en la responsabilidad de educar a nuestros hijos e hijas.
- Romera, M. (2022). *Educación sin recetas. Porque educar no es enseñar sino aprender viviendo*. Ediciones Destino. Este libro invita a familias y docentes a descubrir cuáles son sus recursos personales para ayudar a que los más pequeños desarrollen los suyos, sin recetas, y nos descubre estas herramientas para hacer de la educación una aventura apasionante.
- Faber, A. y Mazlish, E. (2006). *Cómo Hablar para que los Adolescentes Escuchen y Cómo Escuchar para que los adolescentes hablen*. Editorial Rayo y Faber, A. y Mazlish, E. (2013). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen & cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Editorial Medici. Dos libros muy útiles porque de manera práctica proponen la forma de mantener un diálogo abierto y respetuoso entre familias y adolescentes, una estrategia que le pone frenos al conflicto, reduce frustraciones y fomenta conversaciones acerca de las drogas, el sexo y otros temas difíciles y de actualidad.

- Gutiérrez, C. (2014). *Entrénalo para la vida*. Plataforma Editorial. Es un libro que ofrece formas muy concretas de poner en práctica la educación emocional, que muchas veces se queda en la teoría y resulta imprescindible si queremos entrenar a nuestros hijos para que sepan qué hacer con su vida.
- Gutiérrez, C. (2017). *Emocuario: Educación emocional en casa*. Ed. Salvatella. Divertida guía práctica que os ayudará a entender qué es la educación emocional, cómo se puede ayudar en la educación de los hijos e hijas, y cómo se puede introducir en casa de forma fácil e inspiradora.

### **Para alumnado de las diferentes etapas educativas**

- <https://www.larioja.org/larioja-client/cm/edu-aten-diversidad/wizard/images?idMmedia=1389535> calendario con propuestas de actividades para favorecer el desarrollo personal y social, estrategias de resolución pacífica de conflictos y la construcción de un entorno seguro
- Boqué, M. C. (2021). *Hagamos las paces. Gestión de la convivencia y mediación de conflictos en infantil*. Editorial Octaedro S.L.
- Boqué, M. C. (2020). *Prácticas Restaurativas para la prevención y gestión de los conflictos: 20 Círculos de la palabra y una Asamblea en el aula*. Ed: Narcea. A través de círculos del diálogo favorece la construcción de relaciones interpersonales seguras y saludables.
- Boqué, M. C. (2023). *Programa de cuidado social y emocional en educación infantil*. Gobierno de La Rioja. Ofrece para la etapa de infantil una propuesta de trabajo con alumnado, profesorado y familias a través de una agenda y talleres que trabajan a lo largo de todo el curso la adquisición de competencias relacionadas con conciencia emocional, regulación emocional, automotivación, resolución de conflictos y bienestar emocional.

A continuación, realizamos una recopilación de materiales indicando qué aspectos trabajan, para quienes son recomendados y para qué edades:

P: Pensamiento E: Emoción S: Habilidades sociales M: Desarrollo moral	P	E	S	M	ALUMNADO			DOCENTE Y NO DOCENTE	FAM
					INF	PRI	SEC		
<a href="http://www.besrioja.com/wp-content/uploads/2020/05/Guia_Bienestar_Emocional_Universidad_Rioja.pdf">http://www.besrioja.com/wp-content/uploads/2020/05/Guia_Bienestar_Emocional_Universidad_Rioja.pdf</a>								X	X
Mat. Manuel Segura. <a href="https://convivencia.files.wordpress.com/2011/10/decidetu_isegura172p.pdf">https://convivencia.files.wordpress.com/2011/10/decidetu_isegura172p.pdf</a>	X	X	X	X					
Mat. Manuel Segura. <a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/13983c19-620f-452a-ab12-0b44fb94368a">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/13983c19-620f-452a-ab12-0b44fb94368a</a>	X	X	X	X					
PROGRAMA ELABORADO POR LA DIPUTACIÓN DE GIPUZKOA CON EL FIN DE LOGRAR QUE EL ALUMNADO AL ACABAR SU PROCESO DE FORMACIÓN ACADÉMICA HAYA ADQUIRIDO TAMBIÉN, COMPETENCIAS EMOCIONALES QUE LE PERMITAN AUMENTAR SU NIVEL DE BIENESTAR PERSONAL Y CONVERTIRSE EN PERSONAS RESPONSABLES, COMPROMETIDAS Y COOPERADORAS.									
<a href="https://cuentosparacrecer.org/blog/el-monstruo-de-colores-actividades-y-materiales/">https://cuentosparacrecer.org/blog/el-monstruo-de-colores-actividades-y-materiales/</a>		X			X				
<a href="http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa">http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa</a>		X	X						
MATERIALES CREADOS POR LA FUNDACIÓN GIZAGUNE PARA TRABAJAR LA CONVIVENCIA POSITIVA EN EL CENTRO EDUCATIVO.									
<a href="https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=d9516cbe-fb2e-47c5-b3d4-a58d2b94b4bf&amp;groupId=2211625">https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=d9516cbe-fb2e-47c5-b3d4-a58d2b94b4bf&amp;groupId=2211625</a>						X			
<a href="https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=2bc2dc21-766a-4981-a6a7-eae90a4d96f8&amp;groupId=2211625">https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=2bc2dc21-766a-4981-a6a7-eae90a4d96f8&amp;groupId=2211625</a>						X			
<a href="https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=53965dd6-6a72-4a97-93a1-2c1742915819&amp;groupId=2211625">https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=53965dd6-6a72-4a97-93a1-2c1742915819&amp;groupId=2211625</a>						X			
<a href="https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=a91f5d22-a964-47be-815b-ef8d85c8edca&amp;groupId=2211625">https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=a91f5d22-a964-47be-815b-ef8d85c8edca&amp;groupId=2211625</a>							X		
<a href="https://www.palabrasaladas.com/emocionario.html">https://www.palabrasaladas.com/emocionario.html</a>		X							
<a href="http://programadecompetenciaemocional.blogspot.com.es/">http://programadecompetenciaemocional.blogspot.com.es/</a>		X							
<a href="http://www.superpt.es/emocionario-bloque-8-admiracion-y-gratitud/">http://www.superpt.es/emocionario-bloque-8-admiracion-y-gratitud/</a>		X							
<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/8b868805-05da-423c-a3c7-310daefe0780">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/8b868805-05da-423c-a3c7-310daefe0780</a>		X							
<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/46c6d0d9-07cb-4004-8166-219240b6edf2">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/46c6d0d9-07cb-4004-8166-219240b6edf2</a>			X						
<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/efb46430-7161-4811-ac21-aa182c259636">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/efb46430-7161-4811-ac21-aa182c259636</a>			X						
<a href="https://educa.aldeasinfantiles.es/menudo-dilema/">https://educa.aldeasinfantiles.es/menudo-dilema/</a>				X					
<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/ishareservlet/content/ac236f1c-5f4e-46b2-a9ba-91d030835784">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/ishareservlet/content/ac236f1c-5f4e-46b2-a9ba-91d030835784</a>	X	X	X	X					
<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/ishareservlet/content/39e5fa35-716b-4330-b56b-743d45010db2">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/ishareservlet/content/39e5fa35-716b-4330-b56b-743d45010db2</a>	X	X	X	X					
<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/ishareservlet/content/cac3997f-c66f-4a18-b45d-7c6ea3a1262e">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/ishareservlet/content/cac3997f-c66f-4a18-b45d-7c6ea3a1262e</a>	X	X	X	X					
<a href="https://dspace.carm.es/jspui/bitstream/20.500.11914/2349/1/10425-Texto%20Completo%201%20Una%20aventura%20emocionante_%20Cuaderno%20de%20actividades%20de%20educaci%C3%B3n%20emocional.pdf">https://dspace.carm.es/jspui/bitstream/20.500.11914/2349/1/10425-Texto%20Completo%201%20Una%20aventura%20emocionante_%20Cuaderno%20de%20actividades%20de%20educaci%C3%B3n%20emocional.pdf</a>					X	X	X		
<a href="https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/nohayclase/files/2021/02/CUA-DERNILLO-REBELDES-EMOCIONALES.pdf">https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/nohayclase/files/2021/02/CUA-DERNILLO-REBELDES-EMOCIONALES.pdf</a>	X	X				X	X		
<a href="https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/documentos/publicaciones/guia_autocuidado.pdf">https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/documentos/publicaciones/guia_autocuidado.pdf</a>	X	X						X	X
<a href="http://orientafer.blogspot.com/2011/09/126-dinamicas-de-educacion-emocional.html">http://orientafer.blogspot.com/2011/09/126-dinamicas-de-educacion-emocional.html</a>	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<a href="https://www.tdah-granada.com/wp-content/uploads/2015/01/juegos-para-ninos.-autoestima.pdf">https://www.tdah-granada.com/wp-content/uploads/2015/01/juegos-para-ninos.-autoestima.pdf</a>	X	X							X
<a href="https://www.lantegibatua.eus/wp-content/uploads/2020/05/Cuaderno-de-ejercicios-de-inteligencia-emocional.pdf">https://www.lantegibatua.eus/wp-content/uploads/2020/05/Cuaderno-de-ejercicios-de-inteligencia-emocional.pdf</a>								X	X