

un viaje emocionante

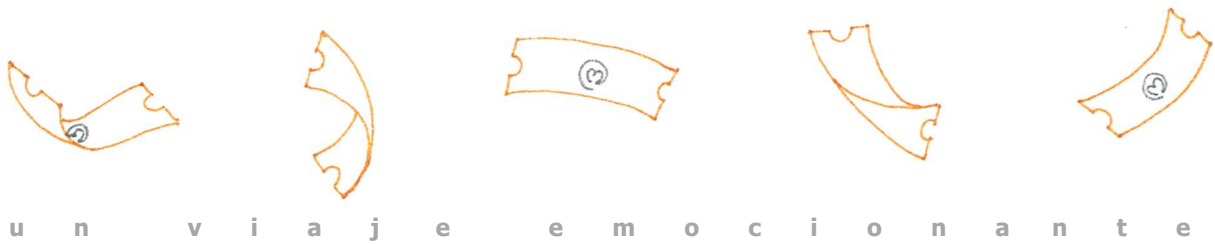


PROYECTO PEDAGÓGICO INTELIGENCIA EMOCIONAL

GABINETE PSICOPEDAGÓGICO - REAL COLEGIO ESCUELAS PÍAS - VALENCIA



escola pia · escolapios



El programa de gestión emocional un **Viaje emocionante**, ha sido elaborado en equipo por:

- Estibaliz Tornel Bilbao, Orientadora de Infantil y Primaria.
- Mayte Monrós Martínez, Maestra de pedagogía terapéutica.

Gabinete Psicopedagógico de Infantil y Primaria, del **Real Colegio de las Escuelas Pías de Valencia**.

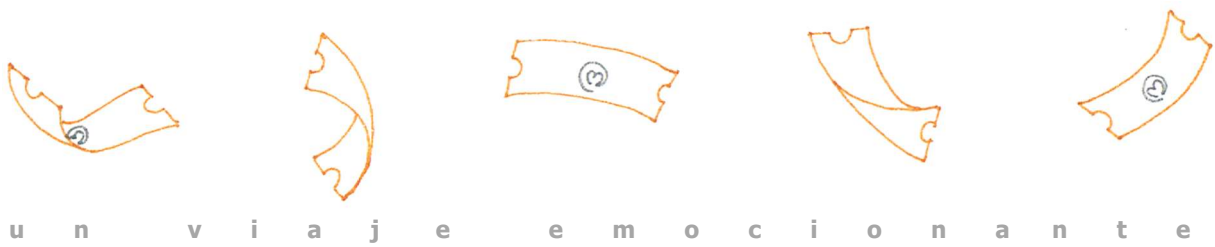
En colaboración con los padres de alumnos:

- Carmen Pascual Saurí, ilustración.
- César Mifsut García, maquetación.

1ª Edición: noviembre 2021.

Esta es la primera edición, tras haber realizado varias veces el viaje, desde sus diferentes estaciones y paradas, subsanando los posibles contratiempos que han ido surgiendo.

En las próximas ediciones iremos incorporando nuevas estaciones y actividades que realizar, pues es un viaje vital que varía a medida que van cambiando los pasajeros y el paisaje en el que se transcurre, viajando siempre hacia adelante, como nuestra sociedad.



ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN

¿Por qué este programa?

2. INTRODUCCIÓN

Aprendiendo sobre Inteligencia Emocional

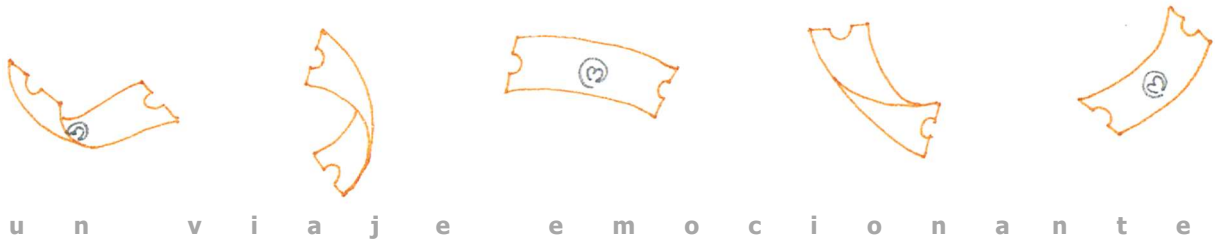
3. ITINERARIO

Un viaje emocionante

4. BIBLIOGRAFÍA

5. AGRADECIMIENTOS

ANEXOS



1. JUSTIFICACIÓN

¿Por qué este programa?

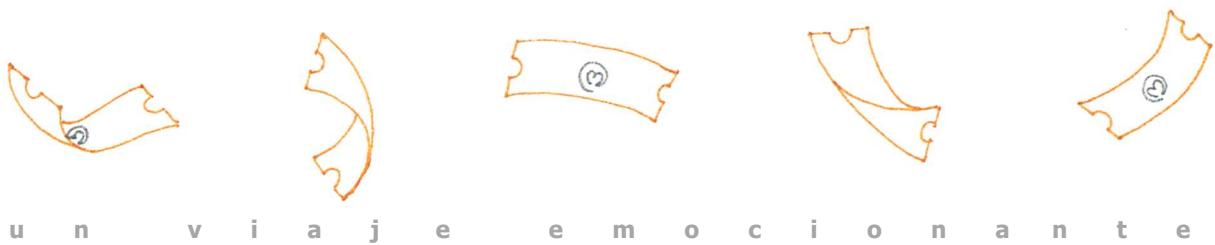
Reunidos en las Jornadas de Formación propuestas por la Conselleria de Educación, dirigidas a Gabinetes Psicopedagógicos y Departamentos de Orientación Educativa, los centros: San Vicente Ferrer-Dominicos, Nuestra señora del Pilar y El Real Colegio de las Escuelas Pías, de Valencia; tras una puesta en común y un intercambio de experiencias y realidades escolares, acordamos elaborar un *Programa de gestión emocional*, basado en las vivencias de los alumnos y en las experiencias propias de cada centro.

Desde hace algunos años nos encontramos que, cada vez hay más niños que presentan dificultades a la hora de resolver adecuadamente pequeños conflictos que surgen en el aula, en los momentos de ocio, practicando algún juego o deporte habitual y también en las relaciones sociales con sus iguales, en el día a día. Todo esto conlleva una mala gestión emocional y personal de las habilidades sociales del niño y también, un sufrimiento interno que, como consecuencia, puede afectar en mayor o menor medida a los que le rodean y desembocar en lo que hoy conocemos como "Bullying" y también en violencia de género. El sufrimiento personal crece con el niño y se ve reflejado en todos los ambientes en los que se desenvuelve: en casa con la familia, en el colegio con los compañeros y compañeras, en las actividades extraescolares, en los resultados académicos, etc.

Dada la importancia de todo esto, dicho programa abarca desde el primer curso de Educación Infantil hasta sexto curso de Educación Primaria, pasando por las diferentes etapas evolutivas y las diferentes emociones y habilidades que se van adquiriendo en cada una de ellas, hasta conseguir una buena gestión emocional y unas habilidades sociales adecuadas.

Tras un largo periodo de tiempo trabajando en equipo para forjar las bases del programa, cada centro ha adaptado el trabajo según su carácter propio y la realidad organizativa de cada uno de ellos.

Desde el Gabinete Psicopedagógico Escolar del *Real Colegio de las Escuelas Pías de Valencia*, os proponemos realizar nuestro programa: **“Un viaje emocionante”**.



2. INTRODUCCIÓN

Aprendiendo sobre inteligencia emocional

¿Qué es la inteligencia emocional?

La palabra inteligencia proviene de *inter-legere* que significa *entre-escoger*. Es decir, la inteligencia permite elegir las mejores opciones para resolver una cuestión. De ahí que podamos decir que la inteligencia emocional es saber escoger la mejor opción emocional, entre todas las posibles, para cada momento de nuestra vida (Roberto Aguado, 2014),

“La persona inteligente emocionalmente tiene habilidades en cuatro áreas: identificar emociones, usar emociones, entender emociones y regular emociones” (John Mayer).

¿Qué son las emociones?

Nuestra sociedad en general ha cambiado en los últimos 40 años a un ritmo vertiginoso, pero lo que no ha cambiado en las personas son las emociones y los sentimientos.

Las emociones son elementos innatos en los mamíferos que están impregnados en el genoma. Una emoción es un fenómeno fisiológico, inconsciente, intenso, corto y de carácter adaptativo. Sin embargo, cuando somos conscientes de la emoción ya estamos en la dimensión de los sentimientos, siendo estos poco intensos y de larga duración.

¿Por qué hablar ahora de inteligencia emocional?

El llamado “efecto Flynn” habla de la subida continua, año tras año, de las puntuaciones de cociente intelectual. Mientras este ha aumentado 20 puntos en la población en general en lo que va de siglo (2 puntos cada década), el factor emocional parece estar disminuyendo vertiginosamente (fracaso escolar, violencia, delitos, embarazos no deseados, suicidios, etc.).

¿Se puede educar en inteligencia emocional?

Más allá del debate de los modelos existentes sobre inteligencia emocional, está la importancia de la adquisición de unas competencias emocionales básicas para la vida, la convivencia y el bienestar social y emocional, que deben ser enseñadas a todas las personas.

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano. Si educamos las emociones desde el nacimiento, vamos a facilitar la adquisición de dicha competencia.

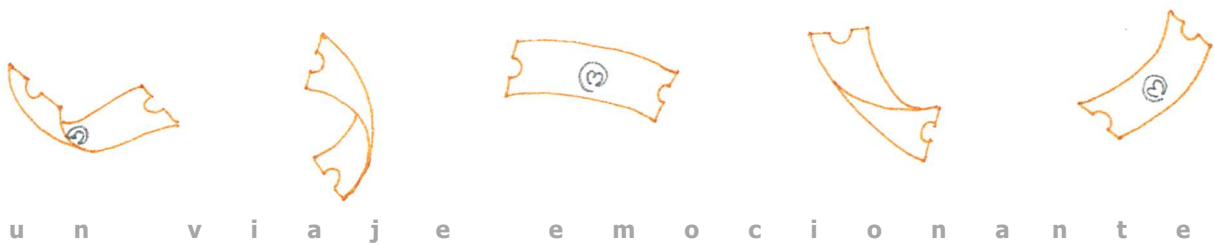
Las emociones se deben educar en la familia y en el colegio, ya que son los dos agentes con los que crece la persona. Con ellos adquiere potentes vínculos emocionales y amplía las oportunidades para desarrollar habilidades sociales. Por ello, los adultos debemos actuar como «modelos» facilitadores de la adquisición de las competencias emocionales y asumir la responsabilidad que tenemos como educadores y proveedores de dichas competencias. Nuestros alumnos pueden adquirir los conocimientos a través de internet o de los libros, pero lo que no pueden aprender solos, son las habilidades emocionales.

¿Qué decir sobre las emociones?

Las emociones tienen un papel muy importante en nuestra vida, ya que tienen una trascendencia fundamental en el desarrollo positivo y el bienestar. Aunque no todas son agradables, sí que son necesarias para poder sobrevivir y por ello es fundamental conocerlas y saber gestionarlas.

La toma de conciencia y la expresión de las propias emociones capacitan a la hora de reconocer una emoción o sentimiento en el mismo momento en que aparece y constituyen la piedra angular de la gestión emocional.

Hacernos conscientes de nuestras emociones requiere estar atentos a los estados internos y a nuestras reacciones en sus distintas formas (pensamiento, respuesta fisiológica, conductas manifiestas), relacionándolas con los estímulos que las



provocan. La toma de conciencia propia y ajena y la capacidad para regularla, nos convierte en personas competentes emocionalmente.

La gestión emocional es, por tanto, la capacidad para colocarse en la emoción correcta en cada situación. Esta capacidad va a depender de nuestra actitud ante la emoción. Si la actitud es neutral, sin juzgar o rechazar lo que sentimos, se facilitará. Sin embargo, si nos avergonzamos o la consideramos negativa, la percepción de cualquier emoción se inhibirá.

¿Existe relación entre el aprendizaje y las emociones?

Existen evidencias de que el aprendizaje, lejos de ser una cuestión puramente intelectual es, a la vez, intelectual y emocional. Numerosas investigaciones prueban que el aprendizaje intelectual está influido de forma determinante por el estado de ánimo del alumno (considerado de forma individual) y por sus relaciones con sus iguales y los adultos que le rodean. Por ello, si conseguimos despertar en nuestros alumnos curiosidad por el aprendizaje, la admiración por aquellos que les enseñan y, además, les dotamos de herramientas para facilitar sus relaciones sociales creando un ambiente positivo en el centro escolar, estaremos fomentando la consecución de emociones agradables en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Lograr que en nuestra familia o comunidad educativa cada una de las personas que forman parte de ella funcionen desde la autonomía, autocuidado y capacidad de gestión de su vida desde la asertividad, es una garantía para formar personas con valores basados en la cooperación, la ayuda al otro, la solidaridad o la entrega.

Este programa contempla la inclusión educativa, pues da respuesta a la diversidad del alumnado del centro. Es posible adecuar todos los materiales de las diferentes actividades a las necesidades de los niños, eliminando cualquier tipo de barrera y facilitando así, el sentido de pertenencia al grupo y su función como factor de protección.

3. ITINERARIO

Un viaje emocionante

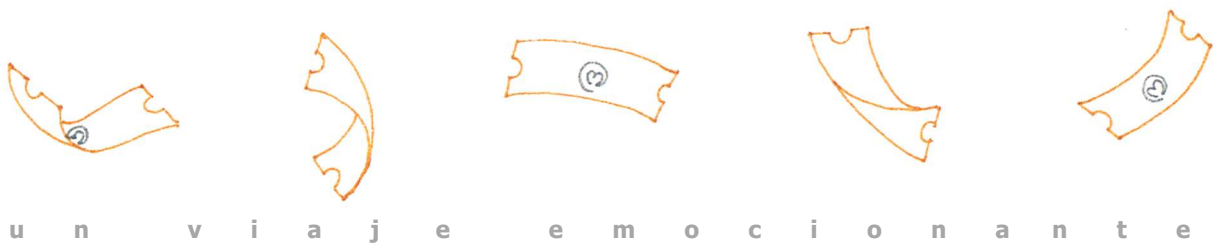
Partiendo desde el autoconocimiento y pasando por el autocontrol, la autoestima, la empatía y, en algunos casos, hasta por la asertividad, llegaremos a las habilidades sociales, que serán nuestro destino final.

Cada una de las paradas del viaje, nos va a permitir en unos casos, conocer y en otros gestionar, diversas emociones mediante las estrategias que iremos guardando en nuestro equipaje hasta llegar a nuestro destino, donde podremos usar todo lo adquirido de forma adecuada, conduciéndonos a la felicidad personal y a la de los seres que nos rodean.

Llegados a este punto diremos que hemos elegido este itinerario porque es en el que nos hemos sentido más cómodos y seguros para viajar, puesto que conocemos muy bien todas las estaciones y cada una de sus paradas, con sus Áreas de Descanso, y Lugares con encanto, donde disfrutar del paisaje, conversar y hacer unas buenas fotos.

Sabemos que hay otras rutas desde las que trabajar la gestión emocional, pero os invitamos a seguir la nuestra y a que viváis también, vuestro propio viaje en compañía del resto de pasajeros: los alumnos.

Si habéis decidido viajar con nosotros, tenéis que adquirir en cada una de las estaciones, el billete que os acompañará durante toda la ruta y os proporcionarán los jefes de estación al facturar las maletas.

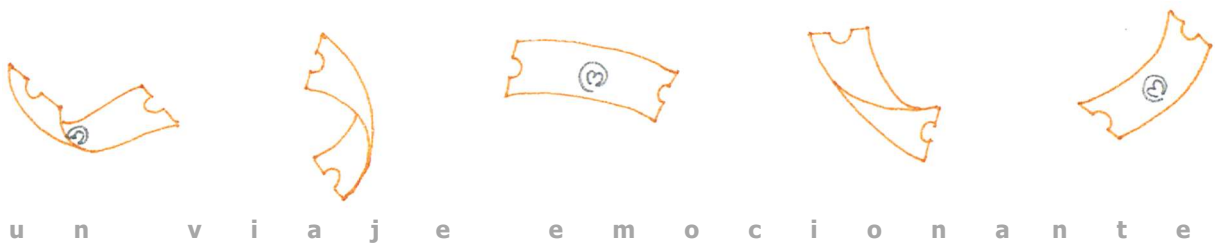


- Señores pasajeros: estén muy atentos porque a continuación, les vamos a describir los lugares que van a visitar y lo que van a adquirir en todos ellos.



Durante los 9 meses que pasamos en el seno materno los seres humanos ya «sentimos», es decir, sin ser conscientes de ello, nos «emocionamos». En el momento mismo de nuestro alumbramiento sentimos la necesidad de empujar, de salir hacia fuera y cuando nacemos, tras unos breves momentos, el llanto ya se hace presente en nuestras vidas. Pero no durará mucho rato, pues el contacto con el cuerpo materno, escuchar los latidos del corazón, e incluso el sonido de su voz...nos reconforta y nos hará sentir bien.

En los primeros meses de vida todo son emociones, siendo imprescindible expresarlas especialmente en su parte fisiológica, ya que es la que nos ayuda a sobrevivir. Poco a poco, a medida que vamos creciendo y siendo miembros más activos de la sociedad, necesitamos saber gestionarlas y aprendemos a hacerlo de forma natural, pues vamos realizando conductas que, si son socialmente aceptadas, nos hacen sentir bien y vamos creando lazos y vínculos afectivos con las personas del entorno. Pero, si por el contrario, nuestras conductas son rechazadas o recibidas de manera negativa por los que nos rodean, las descartamos o desechamos y no crearemos vínculos con nuestros iguales.



• PARADAS Y LUGARES QUE VAMOS A VISITAR EN EL RECORRIDO



• EMOCIONES PARA ADQUIRIR

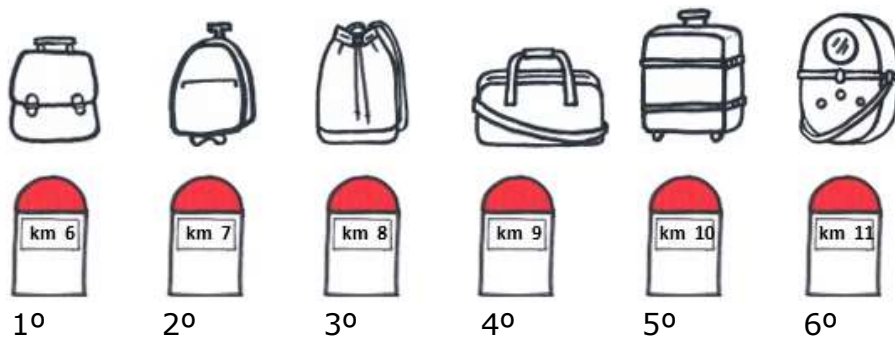


• MALETAS Y EQUIPAJES DE CADA ESTACIÓN

Educación Infantil



Educación Primaria



1ª PARADA: **AUTOCONOCIMIENTO**



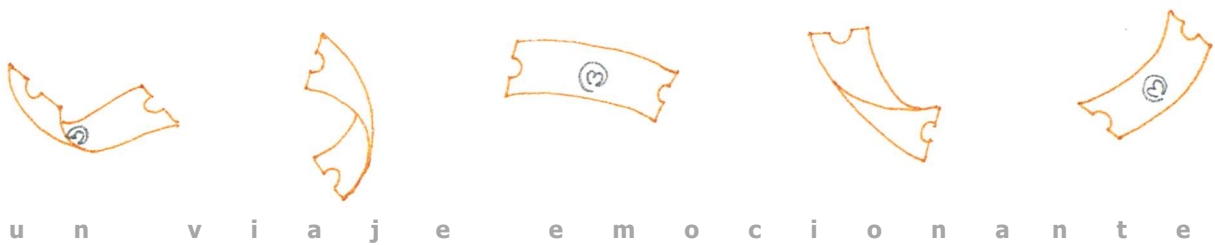
Reconocer las propias emociones y cómo se manifiestan en nuestro estado físico, nuestro comportamiento y nuestro pensamiento, es la autoconciencia emocional o autoconocimiento emocional.

A través del autoconocimiento, las personas saben qué sensaciones están sintiendo y por qué; comprenden los vínculos existentes entre sentimientos, pensamientos, palabras y acciones; conocen el modo en que sus sentimientos influyen sobre las decisiones que toman y saben expresar sus emociones.

La autoconciencia es el eje básico de la inteligencia emocional. La toma de conciencia de nuestros estados emocionales es el punto de partida para otras habilidades de la inteligencia emocional como el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales.

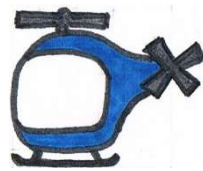
A través del conocimiento de nuestras emociones y del proceso que siguen nuestros pensamientos (metacognición), podemos llegar a darnos cuenta de la diferencia que existe entre «sentir una emoción» y ser consciente de lo que se está sintiendo y verse arrastrado por ella. La autoconciencia exige un conocimiento íntimo y exacto de nosotros mismos y de las emociones. Asimismo, requiere la comprensión y la predicción de nuestras reacciones emocionales ante las situaciones. El desarrollo de la conciencia emocional supone la alfabetización emocional, es decir, poseer un vocabulario adecuado y suficiente para definir o describir lo que se está sintiendo.

El desarrollo de nuestra autoconciencia da respuesta a los siguientes interrogantes: ¿Qué siento ahora mismo?, ¿qué quiero?, ¿cómo estoy actuando?, ¿qué valoraciones estoy haciendo?, ¿qué me dicen los sentidos?



Reconocer nuestras propias emociones, así como sus efectos en nosotros y en otros, es una de las aptitudes indispensables de la inteligencia emocional. Si nos falta, somos vulnerables y podemos cometer graves errores.

La conciencia emocional comienza cuando contactamos con nuestras emociones, las cuales están presentes en todos nosotros y entendemos de qué forma afecta a lo que percibimos, pensamos y hacemos. Las emociones corren en paralelo a nuestros pensamientos. Siempre experimentamos alguna emoción, pero a veces es tan sutil que no le damos tanta importancia en nuestra actividad diaria. Literalmente, experimentamos cientos de emociones con diversa intensidad, que vienen y van con los acontecimientos cotidianos. Las sensaciones nos acompañan siempre, pero rara vez les prestamos atención. Se requiere que hagamos una pausa mental para captar el murmullo interno de las emociones, algo que no estamos acostumbrados, y sólo cuando se desbordan tomamos conciencia.



2ª PARADA: **AUTOCONTROL**

El autocontrol es la capacidad de controlar nuestras emociones e impulsos.

El autocontrol es una habilidad con la que no se nace, sino que se aprende. Cuanto antes se desarrolle el autocontrol, más efectivo será. Por eso es necesario comenzar a trabajar esta destreza a una edad lo más temprana posible.

Mediante este programa ofrecemos actividades y situaciones con las cuales podemos fomentar, entre otros, el desarrollo del autocontrol. Pero, ¿para qué es necesario el autocontrol?

Son múltiples los beneficios que nos aporta. Fundamentalmente, da libertad a la persona para poder decidir qué hacer, cómo y cuándo, evitando que sean las emociones las que dominen la situación.

Tener desarrollado el autocontrol evita reaccionar impulsivamente e invita a hacerlo de forma reflexiva; y así, permite a la persona solucionar situaciones no deseadas de forma adecuada.

Además, favorece la organización y la planificación y es fundamental para llegar a conseguir las metas que nos proponemos, aportando una satisfacción personal e influyendo directamente sobre la autoestima y el autoconcepto.

También favorece el desarrollo afectivo-social e incide directamente en el desarrollo de las habilidades sociales.

Enseñar técnicas de autocontrol y establecer límites a los impulsos y apetencias va a contribuir, en resumen, a un desarrollo armónico personal y social.



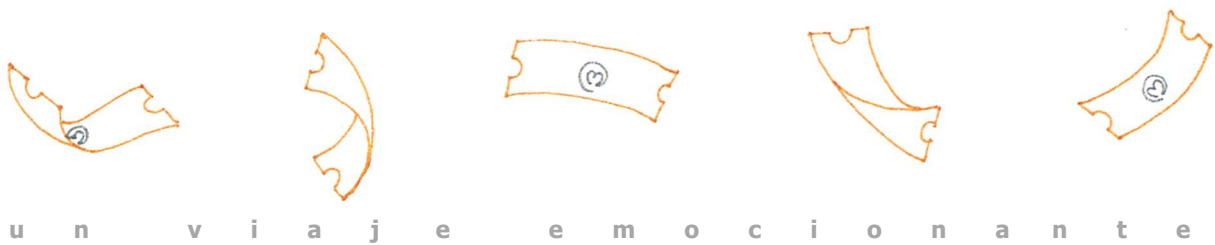
3ª PARADA: **AUTOESTIMA**

¿Cómo soy?, ¿cómo me veo por fuera?, ¿cuáles son mis límites?, ¿cómo me siento?, ¿cómo me ven los demás?

La respuesta a todas estas preguntas es lo que conforma la autoestima del ser humano.

Ser capaz de reconocerse y aceptarse uno mismo como es, con sus «peculiaridades» y proyectarlo hacia los demás, es lo que nos ayuda a relacionarnos adecuadamente con los que nos rodean.

La percepción que cada uno posee de sí mismo en los diferentes contextos (escolar, social, familiar, aspecto físico y moral o ético), es lo que va conformando «el concepto global de uno mismo», que es la autoestima. El ser humano va formando su autoestima como resultado de lo gratificantes o no que sean las respuestas obtenidas por parte de los demás o por parte de uno mismo, en las diferentes situaciones vividas. Cuanto más gratificantes sean, mejor será dicha



autoestima, lo que nos ayuda a protegernos de las situaciones del medio que nos exponen a evaluaciones constantes y nos aporta la motivación necesaria que influye sobre nuestra conducta de forma positiva.

La vacuna de la autoestima permite que el sufrimiento psicológico que puede causarnos la crítica, el rechazo, la pérdida, el fracaso o cualquier acontecimiento negativo y estresante, sea menor.



4ª PARADA: **EMPATÍA**

Las personas pasamos la mayor parte de nuestra vida comunicándonos, pero esta comunicación no es siempre efectiva ni positiva. Para interactuar con los que nos rodean, es fundamental que las personas poseamos ciertas habilidades sociales y, de entre todas ellas, la empatía, es una de las más importantes. Es una competencia clave de la inteligencia emocional.

La empatía puede definirse como la capacidad que tiene el ser humano de ponerse en el lugar de otro, para poder sentir o comprender los sentimientos de la persona con la que nos comunicamos. Se da en todas las personas y empieza a desarrollarse en la infancia.

Los adultos cercanos al niño, como los padres o maestros, son piezas fundamentales para potenciar su autoestima, ya que son con quienes establecen sus primeras relaciones y vínculos afectivos. De los adultos aprenden de forma directa, imitan los ejemplos que observan y van construyendo su forma de relacionarse tanto con él mismo, como con el resto de personas de su entorno.

Por tanto, la capacidad para la empatía se desarrollará más fácilmente en todas aquellas personas que han vivido en un ambiente en el que han sido aceptadas y comprendidas. Cuando desde los primeros años de vida, han sido cubiertas sus necesidades afectivas y emocionales.

De manera práctica, como queda reflejado en las diferentes actividades que componen este programa, podemos trabajar la empatía: explicándole al niño con palabras sencillas qué es la empatía y por qué es importante aprender a desarrollarla; felicitándole cada vez que muestre una actitud empática; escuchando al niño y enseñándole a escuchar; animándole a expresar sus emociones y pensamientos y mostrándole, ante todo, aceptación y comprensión.

Así como utilizando cuentos y metáforas para trabajar las emociones, aprendiendo a identificarlas y comprenderlas. El juego y la diversión son una estupenda forma de entrenar la capacidad de ponerse en el lugar de los otros, ya que aprenden sin ser conscientes de ello, de manera automática.

La persona empática tiene un comportamiento más realista porque, además de valorar su propia percepción, también tiene en cuenta la de los demás. Por ello, ser una persona empática permite comunicarse y relacionarse mejor con el entorno que le rodea, le ayuda a manejar adecuadamente las emociones y a expresar sus propios sentimientos.

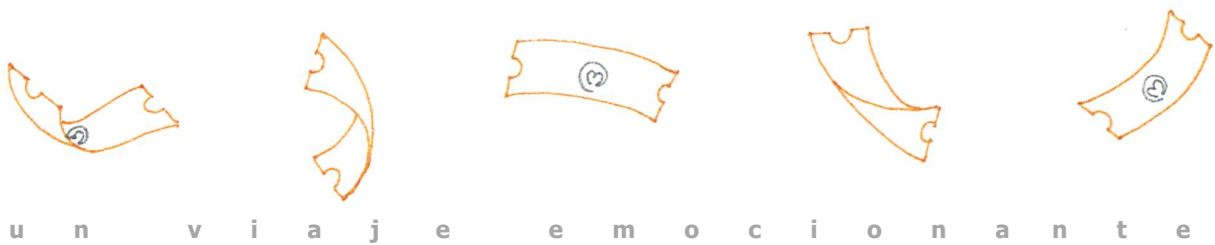
Además, la empatía, así como otras competencias propias de la inteligencia emocional, ayuda a las personas a crecer con confianza y con una autoestima más fuerte y estable.



5ª PARADA: **LAS HABILIDADES SOCIALES**

No existe un consenso general entre los especialistas para definir lo que son realmente las habilidades sociales, pero sí que están todos de acuerdo en decir que *condicionan nuestra forma de vida*, pues de ellas depende cómo nos relacionamos con los demás y con nuestro entorno, y nos permiten sobrevivir.

Podríamos decir que *son **el arte** de relacionarse con las demás personas y el mundo que nos rodea.*



El conjunto de todas las capacidades de la persona, la manera de ser, el entorno en el que nos criamos, la educación recibida, incluso nuestros gustos, influyen directamente en las habilidades sociales. Son las que nos permiten desarrollar y conseguir unas relaciones satisfactorias con los demás. Condicionan nuestra forma de vida, pues de ellas depende cómo nos relacionamos con nuestro entorno más próximo. Es cierto que, aunque hay personas que se dice que «no tienen habilidades sociales», son conductas aprendidas de forma natural y socialmente aceptadas. Por lo que se pueden enseñar, potenciar y desarrollar, permitiendo mejorarlas para resolver de manera adecuada situaciones habituales como saludar, pedir o dejar algo, iniciar una conversación, despedirse, expresarse en un grupo de amistades... que son para muchos niños una tarea difícil a la que se enfrentan cotidianamente.

Hoy en día es cada vez más frecuente escuchar en algunos medios de comunicación, redes sociales y programas de entretenimiento, de una manera descontextualizada, frases como: “yo digo lo que pienso, a la cara”, “te lo digo porque lo pienso así”, “es lo que pienso de ti y si no te gusta te aguantas”, etc.... por parte de adolescentes y personas influyentes en los más jóvenes de nuestra sociedad. Este tipo de lenguaje agresivo se va normalizando e integrando de manera generalizada, lo que dificulta en muchas ocasiones el desarrollo de la asertividad y autoestima.

A través de este proyecto entrenaremos para que nuestros niños sepan adaptarse mejor a su entorno y dar respuestas contextualizadas, reforzando así, todas y cada una de las capacidades que las conforman. Actividades relacionadas con la escucha activa, iniciar conversaciones, saber decir que no en determinadas situaciones, expresar y recibir críticas, etc., se incluyen en el programa y les ayudarán a adaptarse a las distintas circunstancias a las que tengan que enfrentarse a lo largo de su vida.

6ª PARADA:

- **ÁREA DE DESCANSO:** (*Anexo Rincón de la Calma*)
- **LUGAR CON ENCANTO:** (*Anexo Lugar con Encanto*)

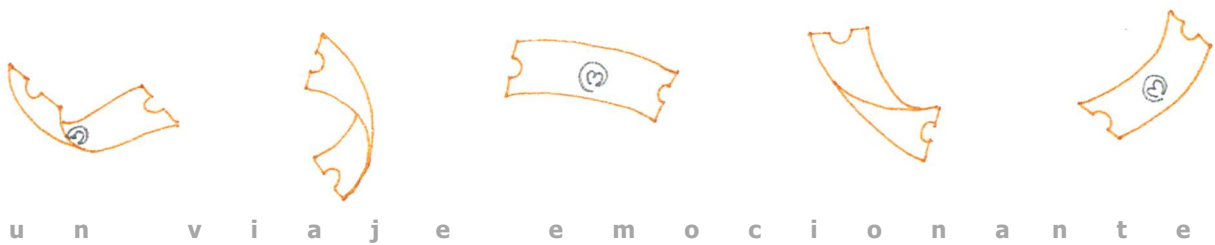
ÁREA DE DESCANSO: (*Anexo Rincón de la Calma*)

El Área de descanso en los diferentes recorridos, está formada por el Rincón de la calma.

Es fundamental disponer de un lugar al que poder acudir a relajarse y gestionar las emociones, en cualquier momento que lo necesite alguno de nuestros alumnos. Sin tener la necesidad de desplazarse a otro lugar fuera del aula e incluso de ir acompañado de otras personas.

LUGAR CON ENCANTO: (*Anexo Lugar con Encanto*)

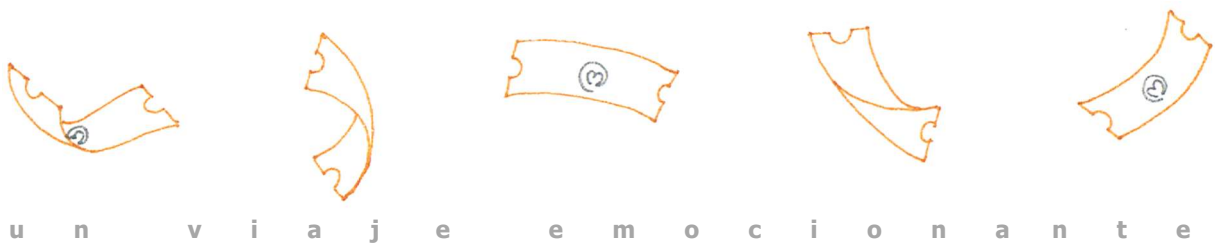
Denominaremos “lugar con encanto”, colocando su correspondiente señalización de manera bien visible, a todos aquellos lugares de los diferentes recorridos, que invitan a la relajación, al diálogo y al intercambio de experiencias con el resto de pasajeros del viaje, ya sean de la misma estación o de otra diferente.



4. BIBLIOGRAFÍA

- Aguado Roberto (2014). El vínculo como palanca emocional en la relación docente-alumno.
Consultado en:
[https://laskorainikastola.eus/sites/default/files/Roberto%20Aguado%20La skorain.pdf](https://laskorainikastola.eus/sites/default/files/Roberto%20Aguado%20La%20skorain.pdf)
- Programa Aulas Felices. Psicología positiva aplicada a la Educación. Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silvia Hernández Paniello, M^a del Mar Salvador Monge.
- Mayer, J.D (2012). Does personal intelligence exist? Evidence from a new ability-based measure. *Journal of Personality Assessment*, 94, 124-140.
Consultado en:
<https://psicologosenmajadahonda.es/inteligencia-emocional/>
- Pharrell William (2014). Canción Happy del álbum G I R L.
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6NBXs>
- Seguridad Social (1997). Canción Salta del álbum En la boca del volcán.
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=HsGF2M4Grzc>
- William Janna (1953). Tom y Jerry, episodio 73 – The Missing Mouse.
Disponible en:
<https://youtu.be/YqGuxOH4Sg4?list=PLwp8m9anCLK3jmItMyLTgfNpM-526z8Cl>
- Friz Freleng y Hawley Pratt (1968). The pink panther - The pink pill.
Disponible en: <https://youtu.be/O6jdZEws6>
- Musicoterapia: Música relajante para calmar la mente.
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=S4Lgh3Ibzl4>
- Pixar (2003). Corto The Boudin.
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g>
- Michael Bidinger y Michelle Kwon (2014). Corto Jinxy Jenkins, Lucky Lou
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=NtyZxqg9Lxw>

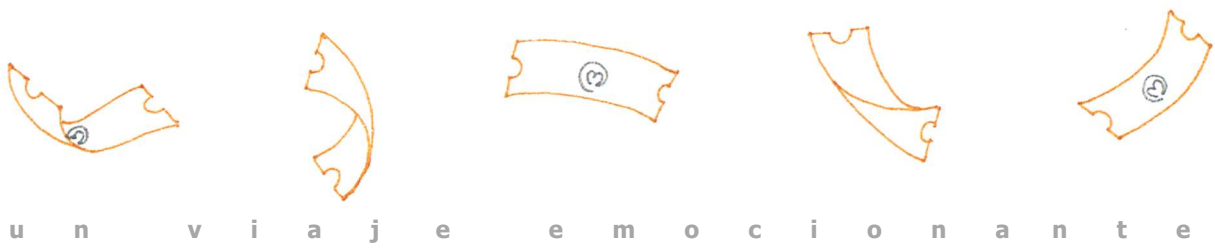
- Peale Norman Vincent (1952). El Poder del Pensamiento Tenaz. Consultado en: <https://web-gdl.com/el-pensamiento-positivo/>.
- Norai Bienestar (2014). Relajación para niños.
Disponible en: <https://youtu.be/g80fUk7DrSI>
- Fundación la Caixa. Educaixa (2015). Pequeñas relajaciones.
Disponible en:
<https://www.educaixa.com/-/pequenas-relajaciones-musculares>
- Fábrica de inconformistas (2014). La cadena de la empatía.
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=Kv3LxHBSN3Y>
- Carlos Cuarón (2014). Nivel Diez, Film & Post. El sándwich de Mariana.
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=f-8s7ev3dRM>
- Asociación No al acoso escolar (2012). El perfume del acoso
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=O3mG0twDmHU>
- Gabriel Carrasco Vega (2008). Una historia sobre bullying.
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=-9oPnCXTSsM>
- Guiainfantil.com (2000). Videos educativos sobre el acoso escolar.
Disponible en:
<http://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/bullying/acoso-escolar-o-bullying-videos-educativos-y-consejos/>
- Música Relaxante e Fundo do Mar. Acaltar a Mente (2019).
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=7Lm2skxgM6E>
- Christine Kim y Elaine Wu Ringling (2013). Kimwu Film. Chicken or the Egg.
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=tQm4iiaYAtg>



5. AGRADECIMIENTOS:

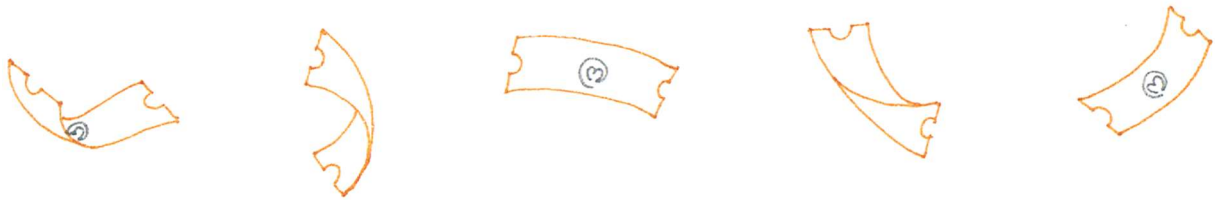
No podemos iniciar este "Viaje emocionante" sin agradecer a:

- Marcela Gallach Calaforra, Esther Gramaje, Laura Martínez Alemparte, Pilar Miquel Mira, Irene Gil Salvador, Inmaculada Abellán Tolosa, Teresa García Martínez, Aída Peláez Montesinos, Marita Abellán y Alicia Pascual Estruch, que nos han ayudado en la creación de las bases para elaborar todo el recorrido. En especial a Eva María Pastor Pérez, autora del cuento "Tengo una buena noticia".
- Mar Signes Monferrer, nuestra "encargada de seguridad" del viaje, revisando paradas y estaciones para prevenir percances o accidentes durante el viaje.
- Celia Cruz Saus, Coral Martínez Hernando, Mabel Llidó García y Juan Fresneda Fresneda, nuestros "mozos de estación", siempre disponibles para echar una mano y sacar algún billete o reparar materiales en las diferentes paradas.
- Amparo Bergamín Redondo, responsable del punto de recarga de energía y combustible, se ha encargado durante todo el viaje, de que nuestros depósitos energéticos no estuvieran nunca a cero.
- Carmen Pascual Saurí, nuestra ilustradora y creadora de todas las imágenes y dibujos, vehículos, maletas, señalización, rotulación y cartelería del "Viaje emocionante". Sin ella, no habría sido posible.
- César D. Mifsut García, nuestro resolutivo "coordinador de emergencias", preparado para resolver cualquier contratiempo que ha surgido en la elaboración y maquetado del viaje. Sin él no habríamos llegado a tiempo.
- A la Comunidad Educativa del Real Colegio de las Escuelas Pías de Valencia, nuestros conductores de los diferentes vehículos y los pasajeros habituales, que sacan sus billetes para realizar el **Viaje emocionante**, recorriendo todos los lugares que les hemos programado, disfrutando del paisaje y de la compañía del resto del pasaje.



ANEXOS

- ***Anexo Rincón de la Calma***
- ***Anexo Lugar con Encanto***



u n v i a j e e m o c i o n a n t e



RINCÓN DE LA CALMA

u n v i a j e e m o c i o n a n t e

