

# Autocontrol

## Para comenzar, ¿qué voy a aprender?

### Para comenzar

En esta situación de aprendizaje tratarás los siguientes contenidos. Pulsa en los iconos para ver con qué saberes se relacionan.

Para ello tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma “Bienestaremocional”

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>).



El autoconcepto



El autocontrol



El respeto por  
las demás personas



## ¿Qué voy a aprender?

A lo largo de esta situación de aprendizaje serás capaz de saber cuáles son los **rasgos de tu personalidad**, lo que te ayudará a conocerte mejor, a definirte y a **controlar tu temperamento**.

Entenderás el significado de la **toma de decisiones de una forma reflexiva y activa**. A veces, siendo conscientes de que no siempre se toman buenas decisiones, pero con la capacidad para hacerle frente a las consecuencias y continuar. Valorando los errores como elementos para aprender y mejorar nuestra personalidad.

Esto te ayudará a respetar a las demás personas y a ti mismo. Finalmente crearás un cuento en relación a esta temática.



## Itinerario de aprendizaje



## Lectura facilitada

### **Sé cómo soy**

**Conoceremos los ingredientes del autoconcepto.**

### **Tengo el control**

**El autocontrol mejorará nuestras conductas.**

### **Con nuestro control, respetamos a los demás**

**Los peldaños del respeto.**

## Evalúate y completa la situación de aprendizaje

**Comprobarás lo que has aprendido.**



### Consejos para las actividades

#### **Trabajo individual**

##### **Lee con atención el enunciado.**

Es importante que entiendas qué te están preguntando. Para conseguirlo, primero tienes que dedicar un tiempo a concentrarte. Después, lee el enunciado tantas veces como sea necesario, hasta comprenderlo con exactitud.

##### **Dedica unos minutos a reflexionar.**

No tengas prisa; es mejor que pienses con calma tu respuesta. Puedes subrayar lo más importante, hacer un resumen o anotar las ideas que te vienen a la cabeza. Después, contrasta todas tus ideas y escoge la respuesta más adecuada para resolver el enunciado.

##### **Escribe las respuestas.**

Cuando hayas decidido la respuesta más adecuada, escríbela. Tu docente te dirá si debe ser escrito a mano o en el ordenador. De cualquier forma, recuerda que es importante la presentación: sin tachones, con letra clara, texto ordenado, respeta los márgenes y presta atención a la ortografía.

##### **Repasa el ejercicio.**

No olvides repasar tus respuestas; comprueba que son las correctas antes de finalizar la actividad.

##### **Si tienes dudas, pregunta a tu docente.**

Tu docente siempre está para ayudarte y enseñarte. Si hay algo que no entiendes con claridad, pregúntale. Recuerda respetar el trabajo de tus

compañeros: levanta la mano, habla bajo y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

## **Trabajo en parejas**

### **Leed con atención el enunciado.**

Es importante que entendáis qué os están preguntando. Dedicad un tiempo a concentraros y leed el enunciado tantas veces como sea necesario, hasta comprenderlo con exactitud.

### **Estableced turnos de palabra.**

Antes de realizar la actividad, decidid los turnos de palabra. Marcad los tiempos para hablar y el orden; debéis poneros de acuerdo y hacer un reparto en igualdad de condiciones.

### **Respetar a tu pareja.**

Daos tiempo para terminar; no tengas prisa para explicar tus ideas. Respetar a tu compañero, no le presiones y espera a que finalice para poner en común la actividad.

### **Anota tus respuestas.**

Si es necesario, puedes apuntar tus respuestas antes de exponerlas. Te ayudará a ordenar las ideas y a explicarlas mejor.

### **Escucha con atención.**

Presta atención a lo que dice tu compañero para entender de verdad. A la hora de hablar, recuerda: respetar los turnos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

## **Trabajo en pequeños grupos**

### **Sois un equipo.**

Juntos haréis la actividad, debéis tomar todas las decisiones poniéndoos de acuerdo para trabajar como un equipo unido. Estableced la forma para llegar a un consenso entre todo el grupo. Podéis hacerlo levantando la mano o escribiéndolo en un papel. Acepta con respeto las ideas de la mayoría.

### **Todos debéis participar.**

Da igual el número de personas que forméis el grupo, todas deben participar. Se trata de colaborar y trabajar en equipo para realizar la

actividad. Decidid el reparto de tiempos y respetadlo. Sentaos juntos de forma que podáis ver la cara de todos.

### **Organizad el trabajo.**

Es importante que decidáis qué roles habrá en el equipo y qué tareas se realizarán. Después, designad quién asumirá cada rol y quién hará cada tarea. ¿Quién será portavoz? ¿Quién dará los turnos de palabra? Os ayudará a trabajar de forma más ordenada.

### **Compartid ideas.**

Se trata de debatir y no de discutir. No tengas prisa por explicar tus ideas. Escucha las opiniones de tus compañeros con atención para poder entender qué quieren decir. Cuantas más ideas se expresen, mejores opciones para realizar la actividad.

### **Respetad a tus compañeros.**

Permanece en tu sitio, con tu equipo, sin moverte por la clase. Sé amable y cordial. Cumple las tareas asignadas. A la hora de hablar, recuerda: pide la palabra, respeta los turnos, los tiempos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

## **Trabajo en gran grupo**

### **Sois un equipo.**

Juntos haréis la actividad, debéis tomar todas las decisiones poniéndoos de acuerdo para trabajar como un equipo unido. Estableced la forma para llegar a un consenso entre todo el grupo. Podéis hacerlo levantando la mano o escribiéndolo en un papel. Acepta con respeto las ideas de la mayoría.

### **Todos debéis participar.**

Da igual el número de personas que forméis el grupo, todas deben participar. Se trata de colaborar y trabajar en equipo para realizar la actividad. Decidid el reparto de tiempos y respetadlo. Sentaos juntos de forma que podáis ver la cara de todos.

### **Organizad el trabajo.**

Es importante que decidáis qué roles habrá en el equipo y qué tareas se realizarán. Después, designad quién asumirá cada rol y quién hará cada tarea. ¿Quién será portavoz? ¿Quién dará los turnos de palabra? Os ayudará a trabajar de forma más ordenada.

### **Compartid ideas.**

Se trata de debatir y no de discutir. No tengas prisa por explicar tus

ideas. Escucha las opiniones de tus compañeros con atención para poder entender qué quieren decir. Cuantas más ideas se expresen, mejores opciones para realizar la actividad.

**Respeto a tus compañeros.**

Permanece en tu sitio, con tu equipo, sin moverte por la clase. Sé amable y cordial. Cumple las tareas asignadas. A la hora de hablar, recuerda: pide la palabra, respeta los turnos, los tiempos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Para realizar las actividades interactivas tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

[https://delibros.com/actividad-educativa/bienestar-emocional/actividades-100](#)

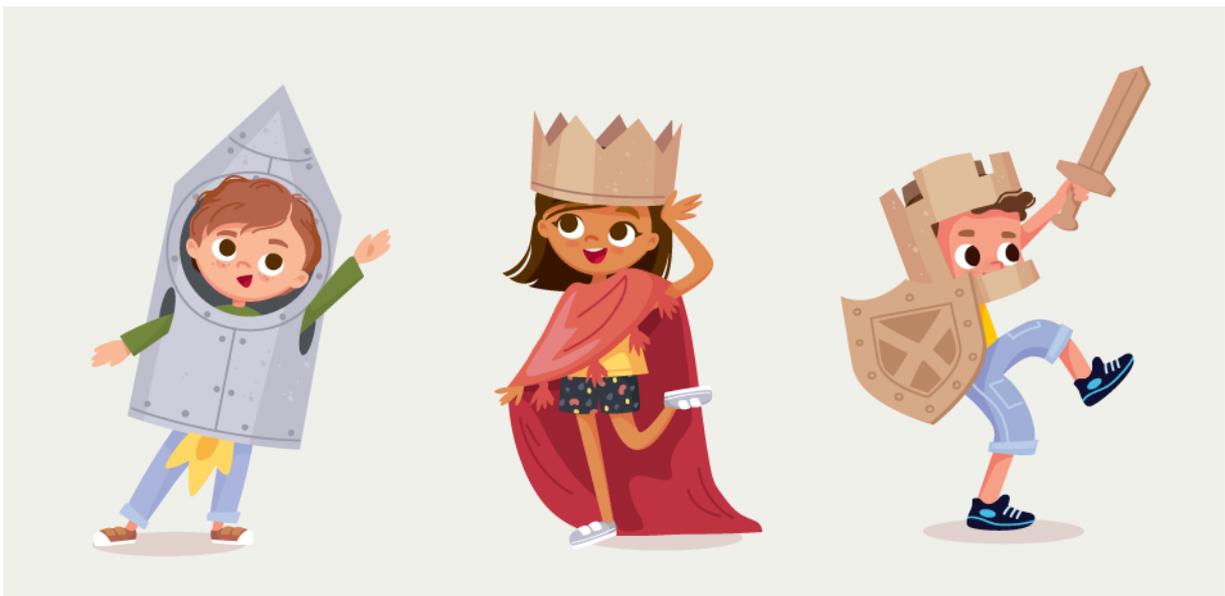
## Sé cómo soy



### El autoconcepto

El **autoconcepto** es la percepción que tenemos de nosotros mismos. Al igual que ves en la imagen, el autoconcepto se va dibujando y construyendo por las experiencias vividas con las personas que son importantes en nuestras vidas. Debemos aprender lo necesario para que nuestra imagen personal sea adecuada y positiva. De esta forma nos podremos desenvolver con facilidad en muchas situaciones y favorecer una autoestima sana.

Cuando se prepara una receta son imprescindibles los ingredientes, ¿verdad? Pues los ingredientes del autoconcepto son nuestros **pensamientos**, **sentimientos**, **emociones** y **comportamientos**. Todos ellos son piezas clave para entendernos a nosotros mismos, para autorregularnos y para entender a los demás.



### Actividad 1

**Duración:** 10 minutos.  
**Agrupamiento:** Trabajo individual

**¿Cómo soy?**

En esta actividad tendrás que contestar a dos cuestiones relacionadas con cómo te pueden ver los demás. Escribe las respuestas en tu cuaderno.

- ¿Te atreves a definirte con tres adjetivos que consideres imprescindibles para tu descripción?
- ¿Crees que así es como te ven los demás?



## Actividad 2

**Duración:** 10 minutos.

**Agrupamiento:** En pareja.

Ahora, tu docente formará **parejas** y será tu compañero la persona que te defina a ti, de igual forma que en la actividad anterior.

- ¿Han coincidido sus adjetivos con los que te has asignado tú?
- En caso de que tu respuesta sea no, ¿por qué lo crees?



## Sopa de letras

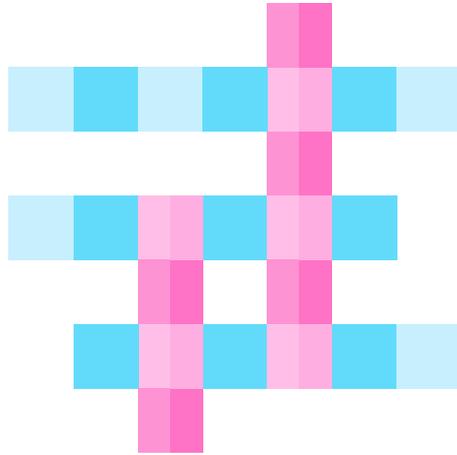
Localiza en la sopa de letras 5 palabras relacionadas con la autoestima.

Para ello tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma "Bienestaremocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>).

# 4 ✓ 0 🧪 0

🕒 00:00 🖨️ 🗑️



Pulse aquí para jugar

## Tengo el control



### El enfado de Xavier...

Xavier es la persona que está esperando en la fila del cine y tiene prisa porque quiere entrar de primero. Sin embargo, tiene que esperar su turno y, como está de último, se empieza a enfadar y no es capaz de controlar su enfado.



### Actividad 1. Reflexionamos en clase

**Duración:** 15 minutos.

**Agrupamiento:** individual + gran grupo

Ponte en el lugar de Xavi y responde a estas preguntas en tu cuaderno:

- ¿Qué le ocurre?
- ¿Has sentido alguna vez algo parecido?
- ¿Cuándo te hacen más caso? ¿Cuándo razones y eres capaz de controlarte o cuando estás enfadado?

Ahora reflexiona sobre lo que pueden estar pensando las demás personas que están esperando pacientemente en la cola, al ver a Xavi actuar de esa forma. Coméntalo con el resto de la clase.



### El autocontrol

**El autocontrol es la capacidad que tenemos para controlar nuestras conductas, lo que significa...**

### **Paciencia**

Tengo paciencia. Por ejemplo, tengo que ser paciente y esperar mi turno para hablar.

### **Reflexionar**

Reflexionar antes de actuar; es decir, pensar en las consecuencias antes de hacer algo, considerar si esperamos que sean consecuencias positivas o negativas.

### **Esforzarse**

Esforzarse en conseguir lo que se quiere. Por ejemplo, cuando consigues una buena nota en el examen de matemáticas gracias a tu esfuerzo y al estudio diario.

### **Estrategias**

Tener estrategias de conductas positivas. Por ejemplo, ser optimista, ser paciente y ser tolerante cuando no conseguimos las cosas que queríamos.

---

**Apoyo visual**



Tener **paciencia**. Por ejemplo, tengo que ser paciente y esperar mi turno para hablar.



**Reflexionar** antes de actuar; es decir, pensar en las consecuencias antes de hacer algo, considerar si esperamos que sean consecuencias positivas o negativas.



**Esforzarse** en conseguir lo que se quiere. Por ejemplo, cuando consigues una buena nota en el examen de matemáticas gracias a tu esfuerzo y al estudio diario.



Tener **estrategias** de conductas positivas. Por ejemplo, ser optimista, ser paciente y ser tolerante cuando no conseguimos las cosas que querríamos.



## Vídeo

Mira el siguiente vídeo y realiza los siguientes ejercicios.

Para visualizar el vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

[https://www.youtube.com/embed/38y\\_1EWIE9I](https://www.youtube.com/embed/38y_1EWIE9I)



## Actividad 2

**Duración:** 5 minutos.  
**Agrupamiento:** individual.

Escribe en tu cuaderno qué ocurre en el vídeo.

**¿Quiénes son los personajes?**

**¿Cómo empieza?**

**¿Cómo transcurre la historia?**

**¿Cómo termina?**

**¿Cuáles son los sentimientos de los protagonistas?**



### Actividad 3

**Duración:** 5 minutos.  
**Agrupamiento:** individual.

¿Crees que la protagonista del vídeo tiene paciencia? ¿Qué acciones te hacen pensar eso?



### Actividad 4

Completa este test en relación al vídeo.

Para visualizar el vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar

emocional”

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

# 3

00:00  



Pulse aquí para jugar



## Actividad 5

**Duración:** 5 minutos.

**Agrupamiento:** individual + gran grupo.

¿Crees que la actitud del chico es adecuada? ¿Qué habrías hecho tú? ¿Y si hubieras sido ella? Debate con tus compañeros.



## Actividad 6

**Duración:** 15 minutos.

**Agrupamiento:** individual.

Dibuja en tu cuaderno una escena sencilla en la que tengas que controlar tus emociones. Por ejemplo: tu profesora te da un ejercicio con algunos comentarios que indican los errores que has cometido.



## Escucha

## Ahora escucha el siguiente cuento.

Para escuchar el audio que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

<ud06ep\_audio1\_ap3\_arcilla.mp3>



## Lectura facilitada

Había una vez un joven llamado Lucas, quien tenía la costumbre de dejarse llevar por su temperamento impulsivo. Cada vez que algo no salía como él deseaba, se enojaba y estallaba en furia, sin preocuparse por las consecuencias de sus palabras y acciones. Esto causaba problemas en su relación con sus amigos y familiares.

Un día, su abuela, una mujer sabia y amorosa, decidió darle un consejo. Le entregó a Lucas una caja de arcilla y le dijo: "Hijo, cada vez que sientas que tu ira está a punto de estallar, moldea una pequeña figura de arcilla y dale forma con tus manos".

Lucas, un tanto escéptico pero dispuesto a intentarlo, aceptó el desafío. Comenzó a amasar y moldear la arcilla cada vez que se sentía muy enfadado. Poco a poco, notó que, al concentrarse en dar forma a la arcilla, su enojo empezaba a desaparecer. Cada figura que creaba representaba una emoción que estaba aprendiendo a manejar.

Con el tiempo, el cuarto de Lucas se llenó de pequeñas figuras de arcilla, cada una con una forma y expresión únicas. Había figuras sonrientes, tristes,

enojadas y serenas. Al ver su colección, Lucas se dio cuenta de cuánto había aprendido sobre el autocontrol y la importancia de canalizar sus enfados de manera constructiva.

Un día, su abuela lo visitó y le pidió que la acompañara al jardín. Juntos, colocaron todas las figuras de arcilla en una caja y la enterraron allí en un rincón especial. Su abuela le dijo: "Lucas, este jardín es como tu corazón. Cada figura que moldeaste representa una emoción que aprendiste a manejar. Al enterrarlas aquí, simbolizamos tu compromiso de dejar que esas emociones negativas desaparezcan y den paso a la calma y la serenidad".

Desde entonces, Lucas encontró en la creación artística una forma poderosa de gestionar sus emociones. Cada vez que sentía que la ira lo abrumaba, tomaba arcilla y comenzaba a moldear. Con el tiempo, sus creaciones se convirtieron en hermosas obras de arte que compartía con el mundo. Pero lo más importante era que había aprendido a cultivar la paz interior y a transformar su temperamento impulsivo en algo positivo.



## Actividad 7

**Duración:** 10 minutos.

**Agrupamiento:** individual.

Escribe en tu cuaderno cinco palabras que se te vienen a la cabeza después de leer el cuento. Posteriormente escribiréis de forma individual vuestras palabras en una cartulina para crear un póster de aula.



## Actividad 8

Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

Para realizar esta actividad de evaluación tienes dos opciones:

Acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

Marcar la opción que creas correcta y comprobar el resultado con tu profesor/a o con otros estudiantes.



El niño del cuento reflexionaba antes de enfadarse con sus amigos y familiares.

- Verdadero     Falso

**Falso**

El niño del cuento no reflexionaba antes de enfadarse con nadie.

El niño del cuento se da cuenta de que modelar figuras de arcilla le ayuda a controlar sus emociones negativas.

- Verdadero     Falso

**Verdadero**

El niño se da cuenta que modelar figuras de arcilla le ayuda a controlarse.

Con la enseñanza de su abuela, el niño se da cuenta de que el autocontrol sirve también para respetar y querer a los demás.

- Verdadero     Falso

**Verdadero**

Mediante el autocontrol, Lucas cultiva la calma y la serenidad, lo que tiene un efecto positivo en sus relaciones con los demás.



## Actividad 9

**Duración:** 15 minutos.

**Agrupamiento:** En pareja.

**Responde ahora a la pregunta final del cuento. ¿Has tenido que hacer alguna figura de arcilla en tu vida, como las de Lucas?** Es decir, ¿recuerdas alguna vez que no has sabido autocontrolarte y has hecho daño a alguien? Cuéntaselo a tu pareja. Luego, ella te contará a ti algún momento similar. ¡A todos nos pasa! Lo importante es aprender e intentar hacerlo mejor la próxima vez.



## Con nuestro control, respetamos a los demás



### Cuerdas

**Agrupamiento:** individual + pequeño grupo.

**El cortometraje "Cuerdas" se basa en un niño llamado Nicolás. Lee con atención una parte de la [entrevista](#) que le hicieron a Pedro Solís, su director.**

- Posteriormente por grupos, se seleccionarán diferentes juegos, en los que será necesario adaptar aquellos aspectos que consideréis necesarios para incluir a personas con capacidades diferentes.
- Las adaptaciones las incluiremos en unas tarjetas que se podrán utilizar en el patio cuando una adaptación sea necesaria.

*Surge de una parte muy importante de mi vida: la historia de mis hijos. Cuando mi hija Alejandra tenía seis años nació mi hijo pequeño, Nicolás. Le faltó oxígeno al nacer y tuvo una parálisis cerebral severa. Mi hijo Nico no habla, no anda, y nunca lo hará. Y Alejandra, desde que nació su hermano, siempre ha intentado introducirlo en sus juegos diarios: lo sentaba, le ponía cojines, lo pintaba, lo cogía con una cuerda para tirarle del brazo... Hace poco encontré una foto en la que ella agarraba a su hermano y estaba con una sonrisa de oreja a oreja, mirando a la cámara orgullosa como diciendo: "Este es mi hermano, imírale!".*

Para visualizar el vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>).

[https://www.youtube.com/embed/4INwx\\_tmTKw](https://www.youtube.com/embed/4INwx_tmTKw)

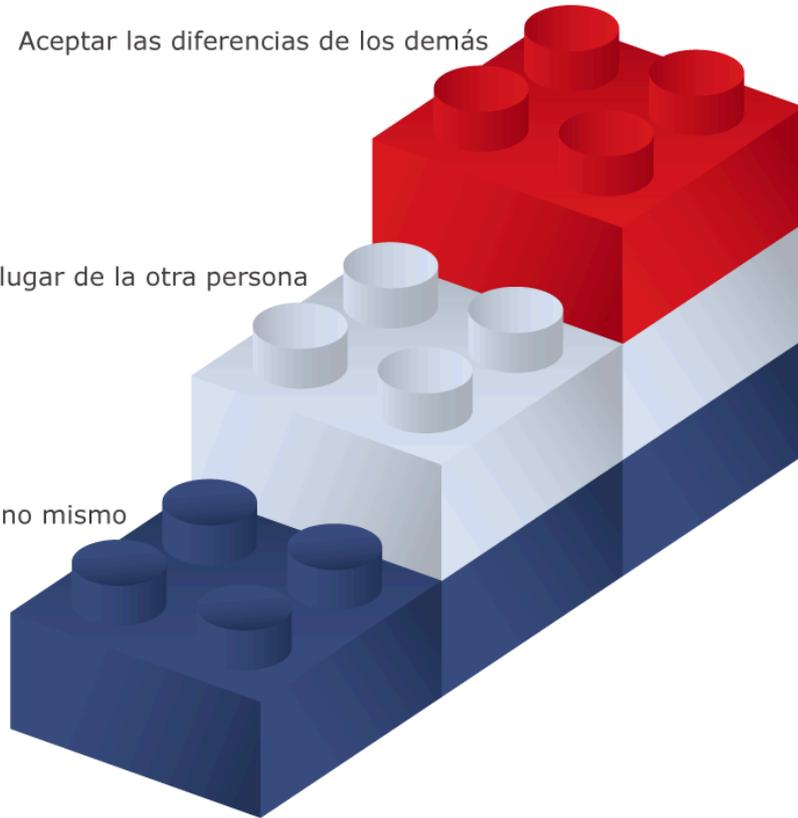


### Respetas a los demás

Aceptar las diferencias de los demás

Ponerse en el lugar de la otra persona

Respetarse a uno mismo



### **Primer peldaño**

¿Crees que se puede respetar a los demás si no nos respetamos a nosotros mismos? Cuando nos aceptamos tal y como somos, cuando descubrimos que somos valiosos y únicos, estamos preparados para darnos cuenta de que los demás también son valiosos y únicos tal y como son. Por tanto, estaremos preparados para respetarlos.

### **Segundo peldaño**

Muchas veces las personas actúan de manera diferente a nosotros ante las mismas situaciones. Algunos se alegran, otros se enfadan... Ser capaces de ponernos en su lugar, entender cómo se sienten ante esas situaciones, nos ayuda a entender por qué actúan así. Además, cuando intentamos comprenderlos, estamos siendo respetuosos

con ellos. A esta capacidad de ponerse en el lugar del otro la llamamos **empatía**.

### Tercer peldaño

Una vez que vemos e intentamos entender por qué los demás actúan, sienten y piensan tal y como lo hacen, es el momento de aceptarlos. Aceptar que somos diferentes, que tenemos costumbres distintas y otras formas de pensar. ¡Qué aburrido sería ser todos iguales!



#### RECUERDA

El respeto es un valor que permite mejorar la convivencia con los demás. Lo desarrollamos de 3 maneras:

- Aceptándonos tal y como somos.
- Siendo tolerantes a pensamientos o acciones de los demás y poniéndonos en su lugar.
- Aceptando nuestras diferencias.

Pero hay más maneras de expresar respeto. ¿Quieres conocer las características de las personas verdaderamente respetuosas? Aquí las tienes.

- Tratar a los demás como quiero que me traten a mí.
- Apreciar las diferencias individuales.
- Valorar el esfuerzo de las otras personas y aceptar sus aportaciones.
- Buscar comprender de manera empática el punto de vista de los demás.

Puedes ampliar información en el siguiente [enlace](#), se enfoca en la convivencia en igualdad desde el reconocimiento a la diversidad del entorno y las personas que nos rodean.



### Actividad 1

Realiza la siguiente actividad, que te ayudará a relacionar con los contenidos de este apartado y del resto de la situación de aprendizaje. Usa estas palabras para completar las frases.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

diferencias · respetando · emociones · autocontrol ·  
autoconcepto · respeto

Si me , también estoy  a los demás.

El  implica aceptar nuestras .

Si sé cuál es mi , aprendo cuáles son comportamientos, mis pensamientos o mis .

Enviar

¡Enhorabuena, has completado con éxito la actividad! Tan solo te queda realizar el último apartado para finalizar la unidad y crear el producto final.

## Para terminar, ¿qué he aprendido?



### Evalúate

A continuación, te enseñamos algunas actividades para evaluarte.

Por último, realiza el ejercicio final de esta situación de aprendizaje que te servirá para trasladar a una situación particular los conceptos y tareas que has visto a lo largo de ella.

#### **Actividad 1.**

Indica si las siguiente afirmación es verdadera o falsa:

Tienes autocontrol cuando eres capaz de analizar las consecuencias de tus hechos.

- Verdadero
- Falso

#### **Actividad 2.**

Indica si las siguiente afirmación es verdadera o falsa:

El autocontrol requiere ser impaciente.

- Verdadero
- Falso

#### **Actividad 3.**

Indica si las siguiente afirmación es verdadera o falsa:

El autocontrol es esforzarse para conseguir lo que se quiere.

- Verdadero
- Falso

#### **Actividad 4.**

Indica si las siguiente afirmación es verdadera o falsa:

El autocontrol significa no conseguir las cosas en el momento que a uno le apetezca y saber ser paciente.

- Verdadero
- Falso

### Actividad 5.

Indica cuál de las siguientes opciones muestra respeto hacia el otro.

- El niño que insulta al otro porque tiene los ojos azules.
- El niño que empuja porque no le dejan pasar.
- El niño que intenta llegar a un acuerdo.

Para realizar esta actividad de evaluación tienes dos opciones:

- Acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"  
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index>).
- Marcar la opción que creas correcta y comprobar el resultado con tu profesor/a o con otros estudiantes.

ENVIAR RESPUESTAS



## Para terminar

**Duración:** 30 minutos.  
**Agrupamiento:** individual.

### Producto final.

Es el momento ahora de realizar tu cuento sobre el autocontrol. Lo harás del siguiente modo:

Completa los siguientes datos:

- ¿Quiénes son los protagonistas?
- ¿Dónde ocurre?
- Escribe dos sentimientos que vayan a tener tus protagonistas a lo largo de tu historia.

Luego, escribe tu cuento en el cuaderno. Recuerda que debe tener un inicio, un desarrollo y un final. Puedes basarte en alguna de las historias que has leído o

escuchado, pero intenta ser original y poner en marcha tu creatividad! El cuento no debe tener más de una página de largo.





Obra publicada con [Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Comunidad  
de Madrid



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN  
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



programa  
bienestar  
emocional  
nivel educativo