



**Universidad Internacional de La Rioja**  
**Facultad de Educación**

# Educación Emocional en Tercero de Educación Primaria

**Trabajo fin de grado presentado por:** Carmen M<sup>a</sup> Murcia Ferrández.

**Titulación:** Grado de Magisterio en Educación Primaria.

**Línea de investigación:** Propuesta de intervención educativa.

**Directora:** María Pérez Orozco.

Ciudad: Orihuela

Fecha: Enero 2016

Firmado por: Carmen M<sup>a</sup> Murcia Ferrández

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.8. Métodos Pedagógicos/Educación Emocional.

## **RESUMEN.**

La importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en las personas, radica en su capacidad para formar ciudadanos sanos y equilibrados. En la escuela, mediante la educación emocional, podemos y debemos fomentar el desarrollo de la inteligencia intrapersonal e interpersonal de cada niño.

En el presente trabajo se plantea un programa de educación emocional para niños de tercero de Educación Primaria. El desarrollo de las competencias emocionales es fundamental para que cada niño afronte y se adapte a los problemas de la vida diaria.

Este programa de educación emocional propone una serie de actividades, para trabajar en el centro escolar, en relación al proceso de descubrimiento consciente de las propias emociones y de las ajenas, la expresión de los sentimientos, la comunicación y el modo de relacionarnos con otras personas.

**PALABRAS CLAVE:** educación primaria, inteligencia emocional, competencias emocionales, educación emocional.

## **ABSTRACT.**

The importance of developing emotional intelligence in people, lies in its ability to form healthy and balanced citizens. At school, through emotional education, we can and must promote the development of intrapersonal and interpersonal intelligence of each child.

In this work, there is a program of emotional education for children in the third course of primary education. The development of emotional skills is essential for each child to confront and adapt to the problems of daily life.

This emotional education program proposes a series of activities to work in the school, in relation to the discovery process aware of their own emotions and those of others, the expression of feelings, communication and the way we relate to others .

**KEYWORDS:** primary education, emotional intelligence, emotional skills, emotional education.

## INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS.....	3
2.1. Justificación.....	3
2.2. Objetivos.....	4
2.2.1. Objetivo general.....	4
2.2.2. Objetivos específicos.....	4
3. MARCO TEÓRICO.....	6
3.1. El constructo de la inteligencia. Diferentes perspectivas.....	6
3.2. Teoría de las Inteligencias Múltiples.....	7
3.3. Inteligencia Emocional: Inteligencia Intrapersonal e Inteligencia Interpersonal.....	10
3.4. Influencia de la Inteligencia emocional en el desarrollo de la persona.....	13
3.5. Definición de emoción.....	15
3.5.1. Diferencias entre el constructo de emoción y sentimiento.....	15
3.5.2. Diferencias entre el constructo de emoción y valor.....	17
3.6. La importancia de desarrollar la Inteligencia Emocional dentro del aula.....	17
3.7. Competencia emocional y su estructuración.....	18
3.8. Educación Emocional.....	21
3.9. Educación en Valores y Educación Emocional.....	22
4. PROPUESTA PEDAGÓGICA: PROGRAMA DE DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. DESCUBRIENDO EL MUNDO DE LAS EMOCIONES.....	24
4.1. Introducción.....	24
4.2. Descripción de la propuesta pedagógica.....	24
4.3. Destinatarios de la propuesta pedagógica.....	25
4.4. Contexto sociocultural.....	26
4.5. Objetivos del programa de educación emocional.....	27
4.6. Contenidos del programa de educación emocional.....	27
4.7. Metodología del programa de educación emocional.....	28
4.8. Actividades del programa de educación emocional.....	29
4.9. Recursos.....	43
4.9.1. Recursos Humanos.....	43
4.9.2. Recursos Materiales.....	43
4.10. Temporalización.....	44
4.11. Evaluación del programa de educación emocional.....	44
5. CONCLUSIONES Y PROPUESTA DE MEJORA.....	45
6. CONSIDERACIONES FINALES Y FUTURAS POSIBLES PROPUESTAS.....	47
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	48

8. BIBLIOGRAFÍA .....	49
ANEXOS.....	51
ANEXO 1: DIARIO DE EMOCIONES DE CLASE.....	52
ANEXO 2: ASÍ ME SIENTO HOY.....	53
ANEXO 3: ASÍ ES MI CORAZÓN .....	54
ANEXO 4: MI FICHA PERSONAL .....	55
ANEXO 5: LA COMETA DE MIS CUALIDADES.....	56
ANEXO 6: HAY TIEMPO PARA TODO .....	57
ANEXO 7: CUESTIONARIO PARA LA VALORACIÓN FINAL DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL ...	59

## INDICE DE CUADROS

Cuadro 1 : Las inteligencias múltiples de Gardner. Murcia, C. (2015) adaptado de Gardner (1983).	8
Cuadro 2: Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey.....	11
Cuadro 3 : Competencias de la Inteligencia Emocional. Murcia, C. (2015) adaptado de Goleman (1995). .....	12
Cuadro 4 : Relación de la Inteligencia Emocional con la aparición de problemas.....	14
Cuadro 5 : Concepto de emoción. Murcia, C. (2015) adaptado de Bisquerra (2003). .....	15
Cuadro 6 : Competencias Emocionales Murcia, C. (2015) adaptado de Bisquerra (2003).....	18
Cuadro 7: Actividad "Así me siento hoy" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015 ) .....	31
Cuadro 8: Actividad "Del revés (Inside out)" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015 ) .....	32
Cuadro 9: Actividad "Así es mi corazón" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015 ) .....	33
Cuadro 10: Actividad "Mi espacio personal" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015 ) .....	35
Cuadro 11: Actividad "Mi respiración" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015 ) .....	36
Cuadro 12: Actividad "Monsterboxes" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015 ) .....	37
Cuadro 13: Actividad "Mi ficha personal" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015 ) .....	38
Cuadro 14: Actividad "La cometa de mis cualidades" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015 ) .....	38
Cuadro 15: Actividad "Uno por uno" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015 ) .....	39
Cuadro 16: Actividad "Situaciones de nuestra vida" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015 ) .....	40
Cuadro 17: Actividad "Cuestión de convivencia" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015 ) .....	41
Cuadro 18: Actividad "Hay tiempo para todo" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015 ) .....	42
Cuadro 19: Actividad "Zanahoria de locura" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015 ) .....	43

## 1. INTRODUCCIÓN.

En la vida existen pilares fundamentales para el desarrollo del ser humano como son la familia, la escuela y la sociedad. Así pues, consideramos que la persona nace en el seno de una familia, la cual debe proporcionar además de la alimentación, el cobijo, la afectividad y la seguridad para desarrollarse como persona. En la escuela debemos continuar el proceso de desarrollo personal proporcionando estrategias y facilitando situaciones en la que el niño se desenvuelva y se relacione con otros seres humanos. En la sociedad, último pilar, es donde tanto el niño como su familia están inmersos y se relacionan. Guiados por nuestra sociedad establecemos vínculos y modos de relacionarnos.

Pero, ¿qué ocurre cuando un niño no crece en lo que podemos considerar como familia ideal?, ¿qué podríamos hacer desde la escuela?, ¿qué sucede cuando la sociedad está dirigida por valores lejanos a la solidaridad y al apoyo relacional?.

Actualmente trabajo como educadora en un centro de acogida de menores, en este centro residen menores cuyas familias se consideran desestructuradas, ya sea por motivos personales de algún progenitor del menor: enfermedad mental o discapacidad de algún progenitor por la cual no puede hacerse cargo del menor, causas judiciales de los mismos, abandono del menor en la calle o la vivienda...; ya sea por motivos sociales y económicos: situación de marginación y pobreza, ausencia de vivienda o poseen vivienda pero carece de las condiciones necesarias (luz, agua, mobiliario, higiene) para vivir, etc.

La labor que desarrollamos en el centro de acogida es ante todo de amparo y protección del menor. Por ello es muy importante el conocer cómo ha sido el desarrollo personal del menor antes del contacto con el centro de acogida. Para algunos niños es la primera vez que duermen en una cama, se duchan con agua caliente, comen un menú completo en una mesa, van bien vestidos o asisten con regularidad y puntualidad a la escuela.

Cuando he asistido al colegio concertado donde he desarrollado el periodo de Prácticum de este Grado de Maestro en Educación Primaria, me encuentro con otra realidad diferente a la vivida en el centro de acogida. Estos niños proceden de familias normalizadas en la sociedad, con esto quiero decir, que son niños que asisten a la escuela porque aparentemente tienen unos padres o familiares que se preocupan por llevarlos diaria y puntualmente al centro escolar, asisten al colegio bien vestidos, nutridos y con el material escolar necesario para afrontar la jornada escolar.

Por lo que me cuestiono: ¿qué es lo que tienen de común todos los niños?, ¿qué necesidades son comunes a todos los niños que inician la etapa escolar de Primaria?, ¿qué es lo que podemos hacer como maestros en la escuela para incluir las realidades personales de nuestros alumnos?

Cuando los niños inician la etapa de Primaria, para unos es la primera toma de contacto con la institución educativa, para otros es simplemente un paso de la etapa Infantil a la siguiente etapa.

Por lo que, es en definitiva una época de cambios: cambio de rutinas, otros horarios, nuevos referentes...La etapa escolar de Primaria demanda por parte del alumno: maduración personal, independencia y autonomía.

Es común denominador la presencia de sentimientos y emociones en los niños cuando se relacionan y realizan actividades en la escuela. Los maestros recibimos a los alumnos con su "mochila personal" cargada de emociones y sentimientos, algunas de ellas están casi llenas, pero otras están algo vacías y además presentan emociones distorsionadas y mezcladas de carencias de afecto. Por eso, es importante, y en el presente trabajo lo vamos a explicar, todo aquello relacionado con la inteligencia emocional y la educación emocional.

El trabajar la inteligencia emocional no es una tarea concreta, sino que es un trabajo continuo que se debe desarrollar durante toda la vida de la persona y en todos los ambientes donde ésta se relacione, por lo que en esta etapa escolar consideramos que están implicados agentes de la escuela y la familia en el desarrollo emocional de los niños.

A la hora de reconocer las emociones y sentimientos de los niños, no se trata de que ellos han de estar siempre alegres o tristes, consiste en: identificar cómo se encuentran, aprender a encontrar un equilibrio emocional, saber cómo regular las emociones y los sentimientos cuando nos encontramos de una manera en concreto.

Teniendo presente mi experiencia personal, me conmueve el intentar que los niños sean capaces de conocer y responderse a sí mismo a cuestiones tales como: cómo se encuentran, cómo son, qué es lo que quieren para su vida, cómo me relaciono, además de aprender qué es lo que puedo hacer para mejorar mi situación personal y mis relaciones con los demás.

Por lo que mi intención es la de plantear un programa de intervención educativa para una clase de tercero de Educación Primaria, con el fin de poder desarrollar estrategias que fomenten la Inteligencia Intrapersonal: aprender a reconocer nuestras emociones y sentimientos; y la Inteligencia Interpersonal considerada como la capacidad de relacionarnos con los demás, poder comprenderles e interactuar de forma sana y enriquecedora.

## **2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS.**

### **2.1. JUSTIFICACIÓN.**

Cada alumno posee unas capacidades, habilidades y actitudes propias a la hora de afrontar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Como docentes hemos de planificar dicho proceso de forma individualizada, pero a veces, solo nos fijamos en su capacidad cognitiva. Nos olvidamos de reconocer que el alumno posee un estado anímico que influye en las capacidades de atención y memoria. Considero que es el momento de dar la importancia que es debida a la inteligencia cognitiva, de modo que no sea prioritaria a otras inteligencias como la emocional.

Por ello me surgió la motivación de desarrollar un programa de intervención educativa emocional en un aula de Educación Primaria, donde pueda ser facilitadora de estrategias y dinámicas para que el alumno sea capaz de aprender a reconocerse como es, pueda cambiar lo que no le gusta de sí mismo y aprenda a relacionarse con los demás teniendo en cuenta que son otras identidades, tan valiosas como ellos mismos, independientemente de su procedencia, de su nivel económico, social y cultural.

El proceso de enseñanza-aprendizaje debe ser personalizado, de modo que cada alumno presenta una realidad personal. Realidades, que conforman una mezcla heterogénea, que en el centro escolar unimos formando una clase. Y, nos encontramos con una clase de tercero de Educación Primaria con diferentes personalidades, diferentes niveles de maduración, distintos caminos de acceso a la educación obligatoria, donde en algunos casos se aprecian carencias afectivas y falta de estimulación, tan vitales para el desarrollo del ser humano.

Señalo por tener presente que nuestra sociedad, es también una sociedad de consumo y bienestar, donde prima la tecnología de la información. Se aprecia una postura de aceptación y de conformidad con las noticias que nos transmiten los medios de comunicación. Permitimos que todo lo que se dice o se ve por televisión, todo lo que entra a nuestras mentes vía internet sea aceptado e incorporado a nuestro pensamiento sin pasar una serie de filtros, como el de la veracidad, pues nos creemos todo lo que vemos y escuchamos digitalmente; siguiendo el del nivel de exposición de la intimidad de la persona y finalizando con el de la posibilidad de dañar los sentimientos del otro.

Para poder lograr que nuestros alumnos sean personas que se conozcan a sí mismos, personas reflexivas y críticas, que a la vez sean solidarias y hayan desarrollado la capacidad de ponerse en el lugar del otro, antes hemos de trabajar en el aula lo que es la emoción y lo que implica una incorrecta gestión de nuestros sentimientos. Por todo ello es por lo que como futura maestra me he planteado esta intervención con los niños de esta etapa de Primaria.

Tal y como nos indica Delors (1996) en *Los cuatro pilares de la educación. La educación encierra un tesoro*: "El descubrimiento del otro pasa forzosamente por el descubrimiento de uno

mismo" (p.104). Lograremos comprender lo que sienten los demás, cuando conocemos nuestro ser y somos capaces de ponernos en el lugar del otro.

Como educadora me gusta centrarme en la educación personalizada, la atención singular e individual del alumno, donde prima el desarrollo y la autonomía personal del alumno, para que logre integrarse y relacionarse en la sociedad.

Faure (1976) en sus *Estudios Generales* definió la Enseñanza personalizada como aquella enseñanza que se caracteriza porque el alumno es el que toma las riendas de su proceso de enseñanza-aprendizaje, recordando a su vez que la persona es la que tiene que tomar conciencia de sí misma para que pueda alcanzar con éxito una tarea. Por lo que los maestros debemos ser guías y acompañantes de este proceso personal de cada alumno, sabiendo o siendo conscientes de que dicho proceso personal abarca varias dimensiones diferentes en todos y cada uno de los niños como nos indican algunos autores.

Gardner (1983) con la Teoría de las Inteligencias Múltiples, rompió con el concepto de una inteligencia única que fuera medida por la capacidad intelectual de la persona. Gardner diferencia la inteligencia según las capacidades que se emplean, como son: Inteligencia Lingüística, Lógico-matemática, Cinestésica-corporal, Visual-espacial, Musical, Interpersonal e Intrapersonal. A éstas dos últimas son las que se suele denominar como Inteligencia Emocional. Podemos decir que la Inteligencia Emocional consiste en tomar conciencia de las emociones propias y comprender la de los demás.

El desarrollo de la Inteligencia Emocional en los primeros años de vida del ser humano es de vital importancia, por ello considero que será de gran ayuda el plantear un proyecto de intervención en el aula, donde se desarrollen una serie de estrategias que faciliten al alumnado a manejar las emociones de manera saludable.

Una vez introducido el presente Trabajo Fin de Grado y haciendo las primeras reflexiones, continuamos con el siguiente punto, en él se detallan las metas que pretendemos alcanzar al final de este T.F.G.

## **2.2. OBJETIVOS.**

### **2.2.1. Objetivo general.**

- Desarrollar un programa de educación emocional para alumnos de tercero de Educación Primaria con el fin de potenciar sus competencias emocionales.

### **2.2.2. Objetivos específicos.**

1. Facilitar estrategias básicas para el conocimiento de nuestras emociones y sentimientos.

2. Profundizar en la importancia de saber gestionar nuestras emociones para relacionarnos adecuadamente con los demás.

3. Plantear actividades para que los alumnos de tercero de Educación Primaria logren aprender a reconocer los sentimientos de los demás y relacionarlos con sus conductas, aunque sean diferentes a las propias.

4. Planificar dinámicas de comunicación y resolución de conflictos, para el tercer curso de Educación Primaria, donde se ponga en práctica las habilidades sociales en relación a las competencias emocionales desarrolladas.

A continuación, se procede al apartado del marco teórico donde se fundamenta desde las diversas investigaciones y estudios realizados por pedagogos, maestros y médicos, la importancia de la gestión de las emociones en el desarrollo del ser humano, y concretamente en los primeros años de vida.

### **3. MARCO TEÓRICO.**

Comenzamos el recorrido del marco teórico de este Trabajo Fin de Grado con la definición de inteligencia proporcionada por varios autores, realizamos una descripción de la Teoría de las Inteligencias Múltiples postulada por Gardner, para posteriormente profundizar en la definición de inteligencia emocional que nos aportan varios autores y analizaremos la influencia de la inteligencia emocional en el desarrollo de la persona.

En este marco teórico hemos visto conveniente realizar una breve definición de emoción, para poder diferenciar entre emoción y valor, emoción y sentimiento. También destacamos la importancia de desarrollar la Inteligencia Emocional, describimos las competencias emocionales y su estructuración.

Concluiremos con la definición de Educación Emocional y la diferencia entre una Educación Emocional y una Educación en Valores.

#### **3.1. EL CONSTRUCTO DE LA INTELIGENCIA. DIFERENTES PERSPECTIVAS.**

En este apartado vamos a recoger la definición que realizan algunos expertos en diversas ramas de la ciencia, la psicología y la educación, sobre la inteligencia y concretamente sobre la inteligencia emocional, que es en torno a la que se vertebrará el proyecto de educación emocional para alumnos de tercero de primaria.

El concepto Inteligencia, proviene del latín *intelligentia*, la Real Academia de la Lengua lo define como:

1. f. Capacidad de entender o comprender.
2. f. Capacidad de resolver problemas.
3. f. Conocimiento, comprensión, acto de entender.
4. f. Sentido en que se puede tomar una sentencia, un dicho o una expresión.
5. f. Habilidad, destreza y experiencia.
6. f. Trato y correspondencia secreta de dos o más personas o naciones entre sí.
7. f. Sustancia puramente espiritual.

La Real Academia Española, a continuación, define la acepción de inteligencia emocional como la capacidad de percibir y controlar los propios sentimientos y saber interpretar los de los demás.

El psicólogo y pedagogo suizo Piaget (1936) en *El nacimiento de la inteligencia en el niño* afirma que las categorías básicas del pensamiento se generan en los primeros años de vida. Desde el nacimiento el niño presenta una actividad sensorial y motriz que muestra los caracteres de la comprensión inteligente. Por lo que podremos observar la inteligencia a través del lenguaje.

Nosotros también consideramos que los niños desde el nacimiento tiene capacidad para captar y responder a la presencia de un estímulo. Este estímulo puede ser la presencia o ausencia de un adulto con el que se sienta seguro. De tal modo que es frecuente que un bebé lllore cuando se encuentre solo y se calme ante la presencia de otra persona. Podemos observar a los niños menores de un año como relacionan los estímulos sensoriales con las respuestas motoras, proporcionando una respuesta de agrado con una sonrisa y movimientos rápidos de manos y piernas, cuando su madre le sonríe, le acaricia o le habla. O bien, responde con un llanto cuando carece de dicho estímulo, es decir cuando la madre le retira el contacto físico, la expresión facial de alegría y se queda callada ante él.

Vigotsky (1978) dice en *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores* que "el aprendizaje humano presupone una naturaleza social específica y un proceso mediante el cual los niños acceden a la vida intelectual de aquellos que les rodean" (p.11).

Estoy de acuerdo con el autor porque los alumnos aprenden de todo lo que observan en su día a día, tanto en el ámbito familiar como en el escolar. Por ello el profesorado debe ser consciente de que ellos mismos son modelos y referentes en el proceso de aprendizaje de cada niño. La actitud y la presencia del alumno debe ser un elemento motivador y atractivo para el alumnado. Y en correspondencia a escenarios influyentes, el centro escolar debe presentarse como un lugar atractivo, donde el alumno acuda con ilusión y entusiasmo por aprender.

Gardner (1983) realiza una primera definición de inteligencia como "la capacidad de resolver problemas, o de crear productos, que sean valiosos en uno o más ambientes culturales."

El autor a partir de esta primera definición se apoya en una serie de estudios antropológicos y pruebas biológicas para poder analizar posteriormente que la inteligencia no es única y hereditaria, como anteriormente se había considerado. Además considera que se ha abusado del concepto al tratar de medir la inteligencia con pruebas psicométricas y, posteriormente catalogar a las personas dependiendo de esta medida.

### **3.2. TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES.**

A continuación hacemos referencia a algunos autores que ya en su día consideraron que la inteligencia no es única y singular sino que está formada por varias inteligencias.

Entre los antecesores de Gardner, podemos mencionar al psicólogo Thorndike que aportó una ampliación a lo que se entendía como inteligencia general. Para Thorndike la inteligencia de la persona dependía del comportamiento, de tal modo la inteligencia podía clasificarse en inteligencia mecánica, inteligencia social e inteligencia abstracta.

El psicólogo, pedagogo y filósofo John Dewey representante de la pedagogía progresista americana, también fue antecesor a Gardner. Dewey relacionó la inteligencia con el conjunto de

habilidades que hemos de desarrollar para desenvolvemos en la vida. La pedagogía progresista o pragmática destaca la importancia de la enseñanza de habilidades y procedimientos para resolver los problemas que se nos presentan diariamente en el trabajo. Acorde con el autor, los conocimientos y habilidades ayudan a que los niños conformen el conocimiento y desarrollen el aprendizaje.

El psicólogo Thurstone también consideró que la inteligencia está formada por varias habilidades y capacidades relacionadas con la palabra, los números, la información y las relaciones abstractas. El autor recopiló las capacidades mentales primarias realizando un listado donde se reflejaban: la capacidad espacial, la velocidad perceptual, la capacidad numérica, la comprensión verbal, la memoria, la fluidez verbal y el razonamiento.

Posteriormente, Gardner (1983) postula la Teoría de las Inteligencias Múltiples, de tal modo que considera que la inteligencia está formada por el desarrollo de siete inteligencias: lingüística, lógico-matemática, musical, espacial, cinético-corporal, intrapersonal e interpersonal. Todas ellas interdependientes e interrelacionadas. El autor describe sus características y menciona los condicionantes del desarrollo de las mismas como pueden ser los ámbitos culturales (danza, música, publicidad...) como los campos: social (instituciones, empresas, trabajo...) y educativo.



Cuadro 1: Las inteligencias múltiples de Gardner. Murcia, C. (2015) adaptado de Gardner (1983).

Siguiendo con el mismo autor, pasamos a describir las inteligencias y las características de cada una de ellas:

**1. Inteligencia Lingüística:** se trata de la capacidad de utilizar las palabras y todo lo que concierne a la formación y uso del lenguaje oral y escrito. Por lo que esta inteligencia está desarrollada por escritores, políticos, periodistas, profesores...

**2. Inteligencia Lógico-matemática:** es la capacidad donde se desarrolla los razonamientos abstractos, esquemas y relaciones lógicas y el uso de los números. Esta inteligencia es la que emplean las personas que son ágiles en el uso de conceptos matemáticos abstractos y son capaces de desarrollar un razonamiento y la solución ante un problema matemático como son los matemáticos, científicos, economistas, informáticos...

**3. Inteligencia Musical:** consiste en la capacidad para desarrollar la sensibilidad del mundo musical con todos los elementos que lo forman: ritmos, timbre, tono. Por tanto lo desarrollan personas que son capaces de producir música con instrumentos a través del lenguaje musical escrito en una partitura, reconocen el sonido que reproducen los instrumentos musicales y son capaces de coordinarlos para formar melodías. Entre ellos encontraremos a compositores, directores de orquesta, cantantes, músicos...

**4. Inteligencia Espacial:** consiste en la habilidad de representar y trabajar con las ideas gráficamente, es decir haciendo uso de la imagen. Las personas que desarrollan la inteligencia espacial son sensibles a los elementos de la geometría y del lenguaje visual como son la forma, figura y fondo. Esta habilidad es desarrollada por pintores, arquitectos, diseñadores, dibujantes, ingenieros...

**5. Inteligencia Cinético-corporal:** se trata de la habilidad donde las personas son capaces de usar el propio cuerpo para expresar ideas y sentimientos, así como todo lo relacionado con el movimiento como puede ser la coordinación, el equilibrio, la velocidad, percepción de medidas y volúmenes, etc. Esta habilidad se desarrolla en la mímica, el baile y la danza, el deporte...

**6. Inteligencia Intrapersonal:** consiste en la habilidad para conocerse uno mismo, estar en contacto con la vida emocional propia para poder identificar y entender nuestras emociones. De tal modo que nuestras emociones servirán para orientar nuestra conducta. En esta habilidad se incluyen la propia confianza, motivación, comprensión y autoestima. Podemos mencionar a los educadores, psicólogos, filósofos, líderes religiosos, políticos y empresarios entre los que precisan de esta habilidad.

**7. Inteligencia Interpersonal:** se trata de la capacidad para percibir y comprender los estados emocionales de los demás, y así establecer relaciones con otras personas e interactuar de modo sano y eficaz con ellas. Entre las personas que desarrollan esta inteligencia podemos decir

que están los comerciales, relaciones públicas, responsables de recursos humanos, animadores de ocio y tiempo libre, etc.

### **3.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL: INTELIGENCIA INTRAPERSONAL E INTELIGENCIA INTERPERSONAL.**

Gardner (1983) denomina que la Inteligencia Emocional está formada por éstas dos últimas inteligencias: la Inteligencia Intrapersonal y la Inteligencia Interpersonal.

Podemos considerar que la **Inteligencia Intrapersonal** es aquella inteligencia a través de la cual cada persona accede al conocimiento de su vida emocional y de sus sentimientos. Cuando una persona, posee esta inteligencia, desarrolla la capacidad de discriminar y distinguir entre las emociones que siente, es capaz de asignarle un nombre y puede recurrir a las emociones para poder dirigir la propia conducta.

Las personas con potencial intrapersonal han aprendido a pensar muy íntimamente, les gusta fijarse metas, meditar, soñar, planificar, estar callados, y necesitan lugares y tiempo para estar a solas consigo mismas.

Por otra parte, consideramos que la **Inteligencia Interpersonal** es aquella inteligencia que nos aporta información sobre los estados anímicos y la capacidad de sentir de los demás, nos permite conocer a las personas, sus deseos e intenciones.

En la inteligencia interpersonal se incluye la sensibilidad hacia expresiones faciales, la voz, los gestos y las posturas corporales. Las personas con esta capacidad disfrutan realizando dinámicas grupales e intercambiando ideas con otros, además les gusta dirigir las conversaciones o acciones.

Ambas inteligencias, intrapersonal e interpersonal, no se dan de modo aislado ni arbitrario, es un proceso continuo, la una está relacionada con la otra.

Vigotsky (1978) nos adelantaba en *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores* que "un proceso interpersonal queda transformado en otro intrapersonal" (p.5).

Con esto nos indica la importancia de las relaciones para el ser humano, la influencia que ejerce el entorno social y cultural que rodea al alumno ejerce gran influencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Años más tarde, Salovey y Mayer (1990) realizan una primera definición de la inteligencia emocional como una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar la información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos.

De acuerdo con los autores, la inteligencia emocional consiste en una habilidad propia de cada ser humano, de tal modo que si logramos ser conscientes de nuestras emociones y las de los que nos rodean, podremos recopilar información, controlar nuestros pensamientos y dirigir nuestras actuaciones en la sociedad.

El modelo de Inteligencia Emocional que proponen Mayer y Salovey (1997) se organiza en torno a cuatro bloques:



*Cuadro 2: Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey. Murcia, C. (2015) adaptado de Mayer y Salovey (1997).*

1. *Percepción emocional.* En este primer bloque identificamos, valoramos y expresamos las emociones que percibimos, ya sean de uno mismo o de los demás. Las emociones son expresadas a través de los diferentes lenguajes: visual, escrito, corporal.

2. *Facilitación emocional del pensamiento.* En este segundo bloque, somos conscientes de las emociones y nos centramos en la información que nos aportan modificando el punto de vista.

3. *Comprensión emocional.* En este tercer bloque comenzamos a comprender y analizar las emociones. Somos capaces de asignar un nombre a la emoción, relacionamos las emociones con las palabras. También reconocemos el cambio de una emoción a otra.

4. *Regulación emocional.* Por último, podremos regular las emociones, manteniendo la distancia necesaria, de tal modo que lograremos reducir las emociones desagradables para dar mayor importancia a las agradables.

Goleman (1995) en *Inteligencia Emocional* diferencia entre la inteligencia racional y la inteligencia emocional. Considera que la inteligencia racional es la capacidad intelectual medida por el coeficiente intelectual, y algunas de las habilidades que se desarrollan con la inteligencia

emocional son la capacidad de motivarnos, de controlar nuestros impulsos, regular nuestro estado anímico, empatizar y poder confiar en los demás.

Por lo que Goleman considera que la inteligencia emocional consiste en conocerse a sí mismo reconociendo las propias emociones, saber utilizar las emociones personales, aprender a motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás y lograr establecer relaciones saludables con otras personas.

Goleman (1995) recopila las principales competencias personales que forman parte de la inteligencia emocional, éstas competencias ya fueron recogidas y organizadas anteriormente por la definición de Salovey basada en la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner.

De tal modo que, el método que Goleman propone de inteligencia emocional se compone de las siguientes competencias:



Cuadro 3 : Competencias de la Inteligencia Emocional. Murcia, C. (2015) adaptado de Goleman (1995).

1. *El autoconocimiento*: conocimiento de sí mismo, de las propias emociones y sentimientos. Las personas que se conocen muy bien a sí mismas son capaces de dirigir su vida hacia donde desean.

2. *El autocontrol*: capacidad de controlar las emociones y adecuar los sentimientos a cada momento. Si desarrollamos esta capacidad lograremos relajarnos ante situaciones que nos tensan y lograremos recuperarnos rápidamente a un estado considerado como tranquilo y favorable para nosotros.

3. *La automotivación*: habilidad para mantener la propia motivación y la creatividad para ser más productivo y eficaz. Esta habilidad es muy importante para poder emprender acciones, son numerosas las ocasiones en las que no emprendemos una acción porque no nos sentimos animados para la acción.

4. *El reconocimiento de las emociones ajenas*, es considerado como la empatía. Las personas que desarrollan la capacidad de ponerse en el lugar de otro y reconocer cómo esa persona siente, son personas con vocación hacia la escucha activa como son los maestros, psicólogos y comerciales.

5. *El control de las relaciones*, es la habilidad de relacionarnos adecuadamente con los demás. El liderazgo en las relaciones sociales y la popularidad en la sociedad acompañan a las personas que desarrollan esta habilidad.

El aprendizaje de estas competencias forman parte de un proceso continuo de aprendizaje, de tal modo que estas competencias no se desarrollan por igual en todas las personas, ni tampoco todas las personas poseen el mismo nivel en las competencias personales. Por lo tanto, puede que personas con mucho éxito y popularidad no hayan logrado desarrollar un adecuado nivel de empatía hacia los demás.

### **3.4. INFLUENCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DESARROLLO DE LA PERSONA.**

Fernández-Berrocal y Ruiz (2008) vuelven a considerar el modelo teórico de Salovey y Mayer para mencionar que la inteligencia emocional está basada en la capacidad del desarrollo y uso de las habilidades emocionales de cada individuo para lograr adaptarse al medio y solucionar los problemas que se le plantean diariamente.

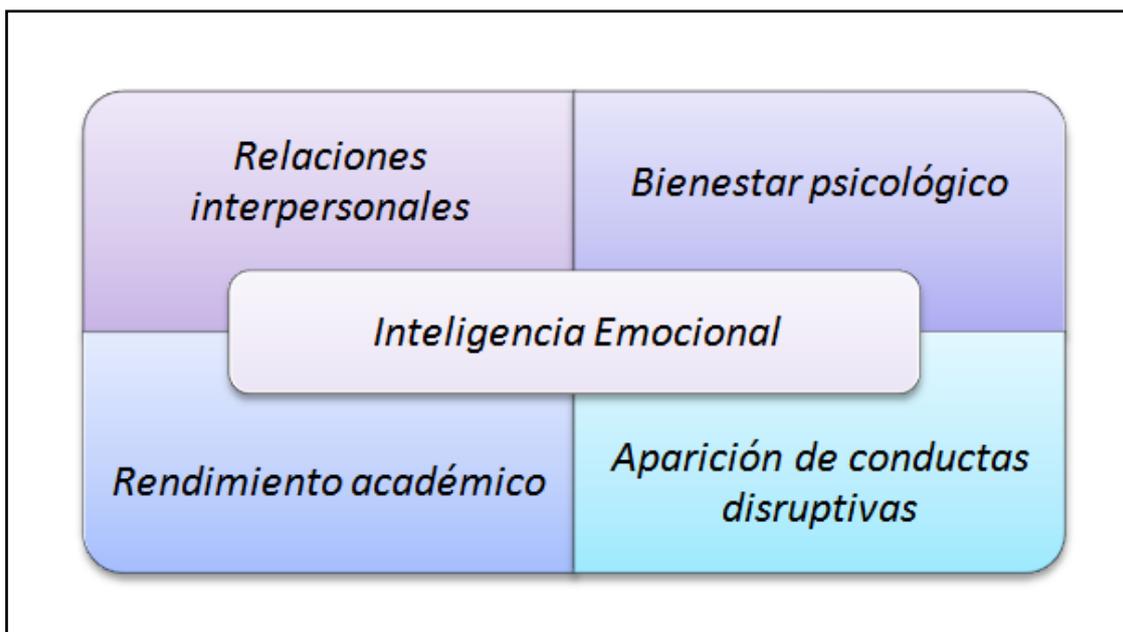
Siguiendo con Fernández-Berrocal y Ruiz (2008) afirman que el desarrollo de la inteligencia emocional proporciona beneficios tales que alejan la posibilidad de aparición de problemas de conducta entre los alumnos en estas cuatro áreas: relaciones interpersonales, bienestar psicológico, rendimiento académico y la posible aparición de conductas disruptivas.

*Inteligencia emocional y las relaciones interpersonales:* las personas emocionalmente inteligentes son capaces de reconocer sus emociones y percibir las de los demás. Las personas somos seres relacionales por ello es importante mantener buenas relaciones interpersonales.

*Inteligencia emocional y bienestar psicológico:* en este área se resalta la importancia de desarrollar un adecuado equilibrio psicológico. La inteligencia emocional está relacionada con un adecuado ajuste psicológico y emocional de cada persona. Ante una situación estresante la persona responderá con menor ansiedad si emplea las estrategias adecuadas para afrontar tal situación.

*Inteligencia emocional y rendimiento académico:* las personas con pocas habilidades emocionales tendrán mayor dificultad para afrontar el estrés y las dificultades emocionales que se presentan durante sus estudios.

*Inteligencia emocional y la aparición de conductas disruptivas:* la aparición de un comportamiento disruptivo está relacionado un déficit emocional. Además las relaciones interpersonales se ven afectadas si la persona es impulsiva y carece de habilidades para relacionarse adecuadamente con los demás.



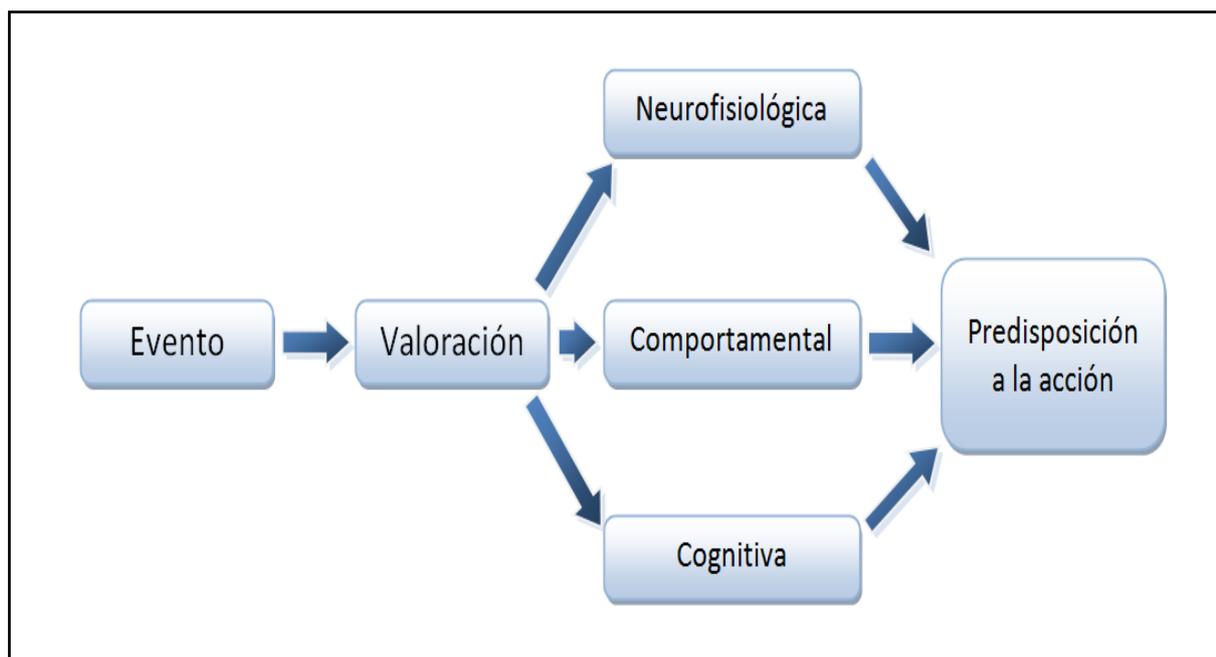
*Cuadro 4 : Relación de la Inteligencia Emocional con la aparición de problemas de conducta. Murcia, C. (2015) adaptado de Fernández-Berrocal y Ruiz (2008).*

Por todo lo expuesto en este apartado considero que es importante tener claros los aspectos que abarcan la inteligencia emocional para que en la escuela podamos acompañar el proceso de aprendizaje de nuestros alumnos.

### 3.5. DEFINICIÓN DE EMOCIÓN.

En este apartado vamos a hacer referencia al concepto emoción, sus componentes y el por qué consideramos importante el desarrollo de la inteligencia emocional en el ser humano.

Bisquerra (2003), en la publicación *Educación Emocional para las competencias básicas para la vida*, define la emoción como "un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno".



Cuadro 5: Concepto de emoción. Murcia, C. (2015) adaptado de Bisquerra (2003).

El Doctor en Medicina y en Neurociencia, Francisco Mora (2012) en la publicación *La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*, realizada por el Observatorio FAROS Sant Joan de Déu de Barcelona y coordinada por Rafael Bisquerra, considera que " la emoción es ese motor que todos llevamos dentro... nos mueve y nos empuja a vivir, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos." (p.14)

De acuerdo con el autor, las emociones son internas y se dirigen hacia la acción cuando son movidas por estímulos externos como puede ser el ataque de un animal o mezcla de estímulos internos y externos como el desequilibrio que se produce en una persona por falta de sueño.

#### 3.5.1. Diferencias entre el constructo de emoción y sentimiento.

Bisquerra (2003) clasifica los componentes de la emoción en tres niveles: neurológico, conductual y cognitivo. A nivel neurológico podemos observar que la persona responde con

sudoración, sequedad de boca, respiración, etc. A nivel conductual, si observamos el comportamiento podremos fijarnos en el lenguaje no verbal y las expresiones faciales, la voz, tono, volumen, etc. En lo referente al nivel cognitivo, el autor denomina que el sentimiento es la vivencia subjetiva. El sentimiento es lo que hace que nombremos un estado emocional.

Segura y Arcas (2007) en *Educación de las emociones y los sentimientos: Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos* definen "las emociones como impulsos que comportan reacciones automáticas y constituyen un conjunto innato de sistemas de adaptación al medio." A continuación nos aportan la definición de "sentimientos son bloques de información integrada, síntesis de datos de experiencias anteriores, de deseo y proyectos, del propio sistema de valores y de la realidad ." (p. 15)

Las emociones suponen respuestas motrices, cognitivas y fisiológicas de nuestro cuerpo frente a los estímulos que tienen carga emocional. Las emociones son respuestas con autonomía pues no requieren de pensamientos y preceden a los sentimientos, ya que éstos son la parte consciente de una emoción y forman parte del pensamiento en virtud a la experiencia.

Segura y Arcas (2007), realizaron una distinción entre emoción y estado anímico. La emoción es interna, intensa y corta en cuanto a duración en el tiempo. En cambio en estado anímico que es más duradero, sería todo aquello que nos queda cuando hemos vivido una experiencia pero también tiene parte de genético. Por lo que el estado anímico estaría mediatizado por la cultura y la propia persona.

Nosotros, como educadores y seres relacionales, podemos condicionar el arraigo de emociones agradables y desagradables en otras personas. Las emociones desagradables generan sentimientos negativos y necesitan terapia para poder tratarlas dado que se instalan en el ser humano durante un tiempo, en cambio si favorecemos experiencias positivas para las personas, surgirán los sentimientos positivos que son los que estimulan el aprendizaje en cada ser humano. De ahí que, se generaliza la expresión: aprendemos por la experiencia.

Segura y Arcas (2007), señalan que pueden haber sentimientos que se parecen y podrían ser de la misma familia aunque los denominemos de diferente manera. Los sentimientos pueden tener sus contrarios como la tristeza y la alegría.

Carusso y Salovey (2005) diferencian entre las emociones primarias o básicas como la ira, el miedo, la tristeza y la alegría, de las emociones secundarias o emociones cohibidas: la sorpresa, el amor, la vergüenza y la aversión, dado que éstas últimas poseen un fuerte componente social y cultural.

### **3.5.2. Diferencias entre el constructo de emoción y valor.**

Ortega, P. y Mínguez, P. (2001) recogen en *Los valores en la educación* una definición de valor proporcionada por el filósofo y escritor español Ortega y Gasset (1973), donde se considera el valor moral como una creencia profunda que sirve de guía para el ser humano. El valor no es sobre lo que se piensa. El valor es más bien aquello en lo que se cree que determina la forma con la que miramos lo propio y lo externo, ya sean cosas, sucesos y personas. Con los valores juzgamos a los demás y a nosotros mismos. Y además, los valores nos aportan estructura y coherencia a nuestro comportamiento.

El valor está estructurado desde el contexto cultural. El valor no se puede imponer, pero los valores universales son puntos de referencia que son aceptados por todos. Aunque están determinados por la época, el lugar y la cultura que vivimos. Los valores son dinámicos, son relativos y subjetivos, pueden evolucionar y modificarse, surgiendo nuevos valores en función al cambio que realice la realidad social y cultural.

Por consiguiente, por todo lo expuesto anteriormente, tanto emoción como valor son subjetivas, personales, muy propias de cada ser humano. La principal diferencia entre emoción y valor consiste en que la emoción posee autonomía, una vez que ese estímulo provoque respuesta entonces formará parte del pensamiento. En cambio, el valor se sitúa en el plano cognitivo, dado que los valores y las creencias son partes del pensamiento en virtud a la experiencia. El ser humano, es un ser relacional, por lo que los valores están relacionados con lo culturalmente aceptado por la sociedad y el tiempo en el que se vive.

### **3.6. LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DENTRO DEL AULA.**

En este apartado vamos a realizar una breve síntesis de los motivos por los que consideramos de debemos fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje de nuestros alumnos.

Goleman (1995) dice que la inteligencia emocional determina la capacidad para aprender el autocontrol, en cambio la competencia emocional hace referencia al grado de dominio de una habilidad dirigida hacia el mundo laboral.

El concepto de inteligencia emocional parece estar de moda en las escuelas, pero hemos de reconocer que el desarrollo de la inteligencia emocional del ser humano es vital para su socialización.

Goleman (1995) a su vez postula que la transmisión de la inteligencia emocional era tradicionalmente a través de la vida cotidiana, pero en esta sociedad de las nuevas tecnologías ha cambiado la forma en la que nuestros hijos ejercitan la inteligencia emocional.

Los padres, de hoy en día, dedican mayor cantidad de tiempo al trabajo que a la familia. Por lo que, al pasar nuestros hijos más tiempo sin sus padres han de tomar referencias de otros modelos, independientemente de que procedan de un aparato tecnológico. De tal modo, que considero que dejamos por parte del azar la educación emocional obteniendo resultados negativos a los deseados.

### 3.7. COMPETENCIA EMOCIONAL Y SU ESTRUCTURACIÓN.

Bisquerra (2003) postula que la competencia emocional hace referencia al conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.



Cuadro 6: Competencias Emocionales Murcia, C. (2015) adaptado de Bisquerra (2003).

Por nuestra parte, recogiendo las propuestas anteriores y a partir del marco teórico sobre la educación emocional, vamos a considerar la estructuración de las competencias emocionales que Bisquerra (2003) nos propone como básicas para la vida:

1. La **conciencia emocional**: es aquella por la que logramos conocer las propias emociones y las emociones de los demás. La regulación de las emociones significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. En la conciencia emocional incluimos:

1.1. *La toma de conciencia de las propias emociones*: es la capacidad para percibir, identificar y clasificar los propios sentimientos y emociones.

1.2. *Dar nombre a las propias emociones*: es la habilidad para emplear el vocablo correspondiente a la emoción que deseamos expresar.

1.3. *Comprensión de las emociones de los demás*: se trata de la capacidad para percibir tanto las emociones propias como las de los demás.

2. La **regulación emocional** es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. La regulación emocional implica:

2.1. *Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento*: supone el ser conscientes de la relación entre estado emocional, conciencia, razonamiento y acción.

2.2. *Expresión emocional*: es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada, que a la vez determina el modo en el que nos presentamos a los demás.

2.3. *Capacidad para la regulación emocional*: se trata de la regular los sentimientos y las emociones. Esto incluye el autocontrol ante la impulsividad y la tolerancia ante la frustración para prevenir estados emocionales negativos.

2.4. *Habilidades de afrontamiento*: A través del uso de estrategias de regulación en nosotros mismos, cuando se nos presentan emociones negativas, con el fin de mejorar el estado anímico.

2.5. *Competencia para auto-generar emociones positivas*: consiste en la capacidad para generar voluntaria y conscientemente emociones positivas.

3. La **autonomía personal o autogestión** consta de las siguientes características: autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

3.1. *Autoestima*: consiste en la imagen positiva que poseemos de nosotros mismos y lograr mantener buenas relaciones uno mismo.

3.2. *Automotivación*: es la capacidad de motivarse en todas las actividades que realiza la persona en su día a día.

3.3. *Actitud positiva*: capacidad para motivarse y afrontar con actitud positiva todos los acontecimientos de la vida.

3.4. *Responsabilidad*: implica la toma de decisiones que conlleven comportamientos seguros y éticos.

3.5. *Análisis crítico de normas sociales*: capacidad para valorar críticamente los mensajes con referencia a las normas sociales y comportamientos personales.

3.6. *Buscar ayuda y recursos*: capacidad para solicitar ayuda y localizar los recursos apropiados para emprender una tarea.

3.7. *Auto-eficacia emocional*: significa que uno acepta su propia experiencia emocional teniendo presente los valores morales personales.

4. **Competencia social o Inteligencia interpersonal**: es la capacidad para establecer y mantener buenas relaciones con los demás. Además, la inteligencia personal implica:

4.1. *Dominar las habilidades sociales básicas*: saber escuchar y dialogar con los demás en diferentes contextos.

4.2. *Respeto por los demás*: consiste en saber aceptar y apreciar las diferencias de lo propio y lo de los demás teniendo presente los derechos de todas las personas.

4.3. *Comunicación receptiva*: capacidad para atender y recibir mensajes de los demás, abarca la comunicación verbal y la no verbal.

4.4. *Comunicación expresiva*: capacidad para emplear la comunicación verbal y no verbal, de modo que expresamos nuestros pensamientos y sentimientos, y además mantenemos conversaciones con los demás.

4.5. *Compartir emociones*: hemos de tener presente que cuando se comparten las emociones, las relaciones se verán afectadas por la sinceridad expresiva y la reciprocidad o simetría en la relación.

4.6. *Comportamiento pro-social y cooperación*: consiste en la capacidad para saber esperar nuestro turno de palabra o de acción en grupo adoptando una actitud de respeto hacia los demás.

4.7. *Asertividad*: es la capacidad con la que logramos expresar y defender nuestros propios derechos, opiniones y sentimientos.

5. **Habilidades de vida y bienestar**: capacidad por la que resolvemos los problemas de la vida adoptando comportamientos apropiados y responsables

5.1. *Identificación de problemas*: capacidad para decidir y evaluar la situación que hemos de solucionar.

5.2. *Fijar objetivos adaptativos*: capacidad para determinar unas metas claras, positivas y realistas.

5.3. *Solución de conflictos*: capacidad para afrontar y resolver problemas interpersonales.

5.4. *Negociación*: capacidad para resolver pacíficamente conflictos interpersonales, considerando el punto de vista y los sentimientos de los demás.

5.5. *Bienestar subjetivo*: capacidad para disfrutar del bienestar personal y procurar transmitirlo a los demás.

5.6. *Fluir*: capacidad para facilitar, a sí mismo y a los demás, experiencias óptimas en las dimensiones de la vida: social, personal, familiar, laboral.

Como educadores hemos de hacer inciso en potenciar las capacidades socioemocionales, así lograremos que nuestros alumnos estén preparados para afrontar problemas y situaciones cotidianas a nivel personal y relacional.

### **3.8. EDUCACIÓN EMOCIONAL.**

La sociedad del siglo XXI es la sociedad de las nuevas tecnologías y la comunicación demanda cambios rápidos y adaptaciones continuas, el sistema educativo actual no responde a la formación que necesitan las personas para que se encuentren preparadas a afrontar los retos de esta sociedad. Por lo que los profesionales de la educación consideran que la escuela está en crisis.

Bisquerra (2005) propone una concepción de la educación emocional como "un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales", todo ello encaminado hacia el aumento de la calidad de vida, el bienestar personal y social de cada ser humano.

Acorde con el profesor Bisquerra (2005), la educación emocional está presente durante todo el proceso formativo de la persona, este proceso de aprendizaje no se limita al período de enseñanza obligatoria, sino que está presente en la formación permanente y en el desarrollo integral de la persona durante toda la vida.

Bisquerra (2005) también nos resume los objetivos de la educación emocional, entre los que encontramos: adquirir un conocimiento de las propias emociones, identificar las emociones de los demás, desarrollar la habilidad para regular las propias emociones, etc.

La escucha y la capacidad de empatía están entre las habilidades socioemocionales destacadas por el autor para facilitar las relaciones sociales. De tal modo que, si fomentamos su uso tanto en el aula como en casa, lograremos crear un clima saludable y productivo de trabajo en equipo.

El profesor Bisquerra (2005) nos indica que la regulación de emociones es elemento esencial de la educación emocional. A la vez, considera que la metodología de la educación emocional es práctica, usando como técnicas: las dinámicas de conocimiento y los juegos grupales, la autorreflexión para trabajar el autoconocimiento, así como la relajación, la meditación y la relajación para el control de estrés.

Fernández-Berrocal (2008) mencionan que en España se denomina la educación emocional o educación socioemocional al movimiento que trata de introducir aspectos emocionales y sociales en el proceso de enseñanza-aprendizaje de nuestros alumnos para que sean capaces de responder a los desafíos de la sociedad.

Estoy de acuerdo con el autor en la necesidad de entrenar las habilidades sociales y emocionales de nuestros alumnos desde el ámbito educativo y familiar. Fernández-Berrocal (2008) destaca el modelo de Mayer y Salovey (1997) como uno de los programas de Inteligencia Emocional que contiene de forma clara y precisa las habilidades emocionales para percibir, comprender y regular emociones. El autor nos recuerda la importancia de entrenar las habilidades socioemocionales para poder proporcionar una respuesta sana y adecuada a los demás.

### **3.9. EDUCACIÓN EN VALORES Y EDUCACIÓN EMOCIONAL.**

Ortega Ruiz y Mínguez Vallejos (2001), en *Los valores en la educación* mencionan que: "Los valores, no sólo se deben entender, sino también amar y querer, si se quiere que lleguen a constituir una fuerza orientadora de la vida personal." (p.32)

En el proceso de enseñanza-aprendizaje de los valores es necesaria la referencia a la experiencia del valor, por lo que no se identifica en modo alguno con la mera transmisión de ideas, conceptos o saberes. La educación de los valores no se concibe separada de la acción.

Desde el punto de vista pedagógico, en la educación en valores, es necesario partir con el descubrimiento de los valores que cada alumno ya ha aprendido, en sus relaciones con la familia y amigos, en su contexto cultural. Es importante que cada uno descubra los valores que ya posee, analice su escala de valores para descubrir los valores prioritarios, estos valores son los que conducen su acción y, en definitiva, su vida.

Goleman (1995) hace referencia a la educación emocional de tal modo que: "Quisiera imaginar que, algún día la educación incluirá en su programa de estudios la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás" (p. 30-31)

De acuerdo con los autores, podemos mencionar similitudes entre la educación emocional y educación en valores, pues ambas necesitan que la persona realice una mirada a su mundo interior,

porque en ambas se tratan con conceptos abstractos que forman parte del propio ser, cada educando tiene su mundo emocional y su escala de valores.

Además ambas educaciones deben emplear una metodología práctica en relación a la experiencia de cada alumno, de esta manera es como cada alumno podrá incorporar los contenidos de cada disciplina en su proceso personal de enseñanza-aprendizaje.

La principal diferencia entre ambas radica en que la educación en valores se apoya en la necesidad que tenemos las personas en buscar determinados fundamentos éticos donde tener referencia para valorar nuestras acciones y las de los demás. En cambio, la educación emocional se centra en el desarrollo de las competencias personales o emocionales: la conciencia emocional, la regulación de las emociones, la autonomía emocional, las habilidades socioemocionales y las competencias para la vida y el bienestar, con el fin de preparar a la persona para que logre afrontar las posibles situaciones de riesgo que se le presenten en la vida.

La educación en valores se transmite de modo transversal, de tal manera que se prestará mayor atención a los contenidos actitudinales de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje sin tener que concretarlos en un área determinada (Lengua, Matemáticas, Ciencias Naturales...), pero sí pueden tratar de temáticas específicas como la educación para el consumo, educación vial, educación para la paz y la tolerancia, hábitos de vida saludable, ocio y tiempo libre, etc.

En cambio, la educación emocional no se centra en una temática específica, se considera como una educación preventiva porque es facilitadora del desarrollo de las habilidades de comunicación, resolución de conflictos y toma de decisiones ante la aparición de posibles problemas que el ser humano tiene que afrontar en la vida.

En definitiva, basándonos en el marco teórico expuesto anteriormente, hemos considerado que es necesario plantear una propuesta pedagógica de educación emocional, para fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional de nuestros alumnos. La escuela es uno de los lugares donde los maestros podemos acompañar el proceso de enseñanza-aprendizaje de personas inteligentes emocionalmente. La inteligencia emocional y el lograr un equilibrio emocional repercutirán tanto en la calidad de vida de la persona como en el bienestar de la sociedad.

## **4. PROPUESTA PEDAGÓGICA: PROGRAMA DE DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. DESCUBRIENDO EL MUNDO DE LAS EMOCIONES.**

### **4.1. INTRODUCCIÓN.**

La inteligencia emocional en el aula es uno de los retos de los maestros de hoy en día. La sociedad exige que la persona esté preparada para afrontar los problemas que surgen. Nuestros alumnos aprenden por observación de modelos, por lo que desde la escuela le proporcionamos el modelo del maestro, ser social y de relaciones, como un modelo de equilibrio emocional, con habilidades empáticas y resolución de conflictos a imitar.

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como parte indispensable del desarrollo cognitivo. La escuela debe dotar de estrategias y habilidades emocionales básicas que protejan de factores de riesgo a nuestros alumnos para enseñarles a comunicarse adecuadamente y aprender a resolver conflictos, favorecer su autoconocimiento, autoestima y autocontrol, desarrollar la asertividad y relacionarse con los demás.

Es necesario la implementación de programas de educación emocional en el sistema educativo, porque la educación emocional potencia el aprendizaje de las competencias emocionales y responde a las necesidades sociales que no son atendidas académicamente.

Las competencias emocionales se ven reflejadas en el exterior a través de las habilidades personales y sociales que la persona desarrolla, por ello podremos fomentar el desarrollo de las competencias emocionales de nuestros alumnos con la presente propuesta pedagógica sobre educación emocional.

A continuación, vamos a describir la propuesta pedagógica que se ha planteado para intervenir en una situación hipotética, no obstante algunos datos descritos son reales y se han considerado a partir de la experiencia personal.

### **4.2. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA.**

La propuesta pedagógica consiste en un programa de educación emocional para niños de tercero de Educación Primaria, basado en el desarrollo de las competencias emocionales. Gracias a las competencias emocionales logramos percibir, expresar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás.

Este programa de educación emocional no pretende ser una propuesta espontánea y aislada de actividades, más bien pretendemos que sea un programa de intervención que esté integrado en la programación educativa del aula y, por consiguiente, en la programación educativa del centro.

Por lo que, más adelante mencionaremos los objetivos que pretendemos alcanzar, las actividades planteadas para cada contenido, los recursos que son necesarios, así como la evaluación de cada actividad y del programa en general.

Nos gustaría resaltar que la metodología, como explicaremos más adelante, que vamos a emplear para desarrollar las competencias emocionales es ante todo vivencial, lúdica, participativa y práctica para la vida diaria. Desde el centro escolar, prioritariamente en el aula y como maestros, hemos de plantear situaciones que favorezcan a nuestros alumnos a experimentar y reconocer emociones, modelar las emociones, escuchar y respetar las aportaciones y sentimientos de los demás, buscar alternativas ante los problemas,...para que posteriormente puedan poner en práctica lo aprendido en otros contextos.

Se ha pensado que el momento de llevar a cabo este programa sea durante todo el curso escolar. El tiempo que se dedique a cada sesión lo indicará la actividad planificada, por lo que habrá sesiones en las que se podrán desarrollar una o dos actividades. Todo ello dependerá del estado anímico, el cansancio, la motivación y la atención de nuestros niños, así como de los posibles eventos escolares ocasionales como son las salidas o excursiones, las semanas culturales, las vacaciones de Navidad, fiestas de Carnaval, las vacaciones de Semana Santa, etc., que aplazarán temporalmente el desarrollo de las sesiones de educación emocional durante unas semanas. Por lo que dedicaremos, al menos durante una vez a la semana, un tiempo para la sesión de educación emocional, donde podemos favorecer el desarrollo integral de la persona y facilitar estrategias para aprender a relacionarnos y convivir en sociedad.

Por tanto, pretendemos que nuestros alumnos logren desarrollar un nivel de competencia emocional y alcanzar un óptimo control de las habilidades cognitivas, ya que éstas influyen en el proceso individual de aprendizaje y en el rendimiento escolar de cada alumno.

El programa de educación emocional que se plantea está contextualizado en el centro escolar concertado donde realicé las prácticas del Grado de Magisterio, por lo que en adelante concretaré toda la intervención en el grupo de tercero de Primaria de dicho centro escolar.

#### **4.3. DESTINATARIOS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA.**

Los destinatarios de este programa son alumnos con edades comprendidas entre 8 y 9 años que cursan tercero de Educación Primaria. El motivo de centrarme en este curso y en estas edades ha sido por la experiencia personal tanto en la realización de las prácticas del Grado de Magisterio como en el plano de Educadora Social en el centro de acogida de menores donde actualmente trabajo.

La clase de tercero de primaria está compuesta por un total de 30 alumnos, es un grupo mixto y heterogéneo formado por 20 alumnos y 10 alumnas. Existen distintos ritmos de aprendizaje en el aula, entre ellos podemos señalar que hay dos alumnos con dificultades leves de

aprendizaje. Ambos presentan retraso en la adquisición de la lengua. La lengua materna de uno de ellos es el ruso y reside en España desde inicios de curso, por lo que acude una hora diaria al aula de Pedagogía Terapéutica para recibir una atención más directa y personalizada. El otro alumno presenta un retraso específico del desarrollo del lenguaje, se le refuerza personalmente en el aula ordinaria.

En el aula de tercero de primaria, podemos destacar los orígenes de padres extranjeros de tres alumnos: una ecuatoriana y dos colombianos. Todos ellos han nacido en España por lo que están totalmente integrados en este contexto. Toda la clase está escolarizada desde Educación Infantil. Esto propicia la gran cohesión que existe entre los componentes del grupo-clase.

En lo referente a la disposición actual de la clase, los alumnos están agrupados en tres columnas de mesas, dos de ellas compuestas por parejas y la columna intermedia con mesas unitarias, la disposición del alumnado se realiza valorando la mayor necesidad de atención personalizada, el comportamiento y la posibilidad de distracción con los compañeros. En general es un grupo bastante movido e inquieto, por lo que les cuesta centrar la atención a la hora de iniciar una actividad, además se dispersan mucho cuando se realiza un comentario oral.

#### **4.4. CONTEXTO SOCIOCULTURAL.**

El centro escolar se caracteriza por ser el único colegio laico y concertado de la ciudad de Orihuela. Es un colegio pequeño en comparación con los concertados que hay en la ciudad. Los alumnos llevan el chándal del centro para las actividades deportivas y clase de Educación Física, y uniforme para el resto de clases.

El colegio Oleza está en la pequeña ciudad de Orihuela, capital de la Vega Baja del Segura, al sur de la Comunidad Valenciana. Orihuela es conocida por sus puentes ya que por ella discurre el escaso caudal del río Segura. La ciudad cuenta con unos 90.000 habitantes y cuenta con 23 pedanías, incluyendo playas y costa, que centran su administración y gobierno en Orihuela. La comarca de la Vega Baja del Segura presenta una buena red de carreteras y autovía (A-7), así como la vía de ferrocarril de cercanías que comunica Orihuela con Alicante y Murcia. Es una comarca de tradición agrícola, casi un 20% de la población activa, que se está viendo afectada por la actual crisis económica contando con un 12% de parados. La mitad de la población activa trabaja en el sector de servicios. Siendo el resto pensionistas y jubilados.

La ciudad posee un rico patrimonio histórico, artístico, cultural y monumental. Es importante mencionar la importancia del legado de escritores y poetas oriolanos como Ramón Sijé y Miguel Hernández. Destacamos el peso de la tradición católica de la ciudad donde la Semana Santa ha sido declarada de interés turístico internacional. En Orihuela está situada la catedral de la diócesis Orihuela-Alicante y el seminario menor de la misma.

El centro escolar Oleza está situado en la calle José Ávila nº 7, insertada en los barrios del centro urbano de Orihuela. Actualmente están sufriendo las obras que se están realizando para implantar el tren de alta velocidad que circulará en las inmediaciones de este barrio. La mayoría de las familias viven en las inmediaciones del centro educativo, por lo que los alumnos se acercan a pie al centro escolar, sin necesidad de usar el transporte urbano.

Por último podemos decir que el nivel social, económico y cultural de las familias de nuestros alumnos es medio-alto. No existe gran variedad cultural, sólo hay un 5% del alumnado es extranjero.

A continuación, vamos a presentar las metas que nos planteamos conseguir una vez se haya realizado el programa de educación emocional que estamos presentando.

#### **4.5. OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL.**

El objetivo general del programa de educación emocional es: Favorecer el desarrollo integral de los alumnos de tercero de Educación Primaria de un centro escolar.

Los objetivos específicos del presente programa de educación emocional son los siguientes:

1. Identificar las emociones y sentimientos propios.
2. Lograr expresar verbalmente y adecuadamente las emociones y el estado anímico.
3. Comprender el estado anímico de los demás y relacionar sus emociones con las conductas de los demás.
4. Facilitar estrategias de comunicación y resolución de conflictos.
5. Potenciar actitudes de respeto, tolerancia y aceptación del otro.

#### **4.6. CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL.**

El presente programa de educación emocional tiene por título: "**Descubriendo el mundo de las emociones**". Los destinatarios de este programa se iniciarán en el proceso de descubrimiento consciente de las propias emociones, de las emociones de los demás, así como de la forma de expresión de los sentimientos, la comunicación y el modo de relacionarnos con otras personas.

Los contenidos de este programa de educación emocional serán las siguientes competencias emocionales:

##### *1. Conciencia emocional:*

- Toma de conciencia de nuestras emociones.
- Expresión con lenguaje verbal y no verbal de las propias emociones.
- Reconocimiento de las emociones y los sentimientos de los demás.

### *2. Regulación emocional:*

- Manejo de las emociones de forma adecuada.
- Regulación de los impulsos y emociones desagradables generando emociones positivas mediante el diálogo y la relajación.
- Tolerancia a la frustración.

### *3. Autoestima:*

- Autoestima: valoración de uno mismo.
- Autoconocimiento: conocimiento de las propias capacidades y limitaciones.
- Actitud positiva: valoración positiva hacia sí mismo y confianza en sí mismo.
- Responsabilidad personal.

### *4. Habilidades socio-emocionales:*

- Empatía: ponernos en lugar del otro.
- Habilidades de comunicación y de relación interpersonal, .
- Respeto a los demás.
- Trabajo en equipo, colaboración, cooperación, resolución de conflictos.

### *5. Habilidades de vida:*

- Habilidades de organización de nuestro tiempo de forma sana y equilibrada.
- Actitud positiva ante la vida.
- Comportamientos apropiados y responsables para afrontar los problemas de la vida diaria.

## **4.7. METODOLOGÍA DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL.**

En este apartado vamos a desarrollar la metodología y las diversas estrategias que emplearemos en este programa de educación emocional.

Antes de nada, comenzaremos por recordar que emplearemos una metodología que atienda ante todo a los principios de la atención a la diversidad y a la individualidad del alumnado. Por lo que, las actividades y lo que conlleva el programa se adaptarán a las características personales de cada alumno. A la vez, generalizaremos el aprendizaje a otros contextos, aquello que hemos aprendido en el aula lo trataremos de trasladar a otros ambientes como en casa con la familia, en el parque con los amigos, en el patio con los compañeros de clase y otros alumnos del centro escolar...

Como educadores podemos y debemos activar los sentidos tanto de nuestros alumnos como de nosotros mismos. La mejor manera de comprender lo se siente es a través de la imitación. Imitando generalizamos gestos, el lenguaje no verbal y la postura corporal. Dado el tiempo y la intensidad de exposición al alumnado, el maestro es un modelo a imitar. Pero, en el desarrollo emocional del alumnado está implicado el total del equipo educativo, no solo el tutor o maestro, también el resto de alumnado, la familia y el total del personal del centro escolar son modelos de entidades emocionales relacionales.

El maestro debe proporcionar seguridad y confianza, de modo que actúe de mediador para regular las intervenciones de los alumnos, aportar ideas y estrategias ante las situaciones y posibles conflictos planteados. Además, el maestro debe comunicarse con los alumnos de modo cercano, cordial, coherente, aportando a la vez, afectividad para que se sientan valorados.

Para la mejora de la inteligencia emocional emplearemos estrategias lúdicas y vivenciales, tales como: análisis de imágenes, escucha de música de diferentes estilos, lectura y escucha de poesía, juegos y dinámicas de grupo, lectura y comentario de cuentos, visualización de una película o una proyección de corta duración, análisis de casos de situaciones cotidianas o role-playing...Plantaremos preguntas abiertas para fomentar la creatividad e imaginación. Con este tipo de preguntas nuestros destinatarios imaginan lo que está ocurriendo, las emociones que están presentes y cómo actuarían en esa situación.

Hemos de practicar para mejorar lo que ya tengo, pero cuidado porque como educadores usaremos analogías, no usaremos razonamientos ni juicios de valor para trabajar las emociones porque ésa es labor de los terapeutas. En la escuela podemos plantear y realizar ejemplos de situaciones en las que las emociones están implicadas y cómo nos desenvolvemos las personas en tales situaciones simuladas de la vida real. Por último, la labor de cada persona será la de transferir ese aprendizaje emocional en su vida diaria.

Para desarrollar la inteligencia emocional podemos realizar diariamente las siguientes actividades: recibir personalmente a cada alumno, escuchar música para iniciar la jornada escolar diaria, dedicar un día a la semana a cada sentido, realizar lecturas en voz alta a nuestros alumnos, aunque no entiendan el vocabulario, pues para despertar las emociones no es necesario entender todo el vocabulario empleado.

Por último, nos gustaría señalar que con este programa de educación emocional reivindicamos una metodología lúdica y vivencial, eminentemente práctica para ser aplicada en la vida diaria.

#### **4.8. ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL.**

Entre las actividades que podemos llevar a cabo con nuestros alumnos a lo largo del curso podemos mencionar la realización de la ficha personal del alumno, el diario de clase o un bitácora

de aula, el rincón de la mediación, el momento de la acogida (el cómo me siento), la asamblea programada donde se facilite una libertad de expresiones sin juicio de valor...

Para trabajar el autoconocimiento, el perfil emocional de cada niño, animaremos a la realización de un diario personal donde cada uno podrán poner por escrito las emociones, planificarán su tiempo y su trabajo.

Entre las rutinas diarias podemos mencionar: el pasar asistencia preguntando cómo nos encontramos y si falta algún compañero, preguntamos si sabemos por qué no ha venido o lo llamamos por teléfono...revisaremos las tareas a realizar el día, las que nos quedan pendientes y así entre todos organizaremos la jornada, recordaremos la noticias urgentes, no nos olvidaremos de realizar las felicitaciones oportunas que podremos anotar en una libreta de felicitaciones, no sólo por parte del maestro, en esta libreta podrán felicitar todos los miembros de la comunidad educativa, incluyendo las familias.

A continuación se describen las actividades que se plantean para este programa de educación emocional:

<b>Actividad 1</b>	<b>"Así me siento hoy"</b>
<b>Competencia emocional</b>	<i>Conciencia emocional.</i>
<b>Objetivos</b>	Reconocer y nombrar mi estado emocional.
<b>Tiempo estimado</b>	- Una sesión de 25 minutos. - Esta actividad se realizará en más de una ocasión durante el curso escolar.
<b>Descripción y procedimiento</b>	1º "Me miro": Si en el centro no hay sala que disponga de un espejo grande, llevaremos varios espejos a clase. Se le pide a los niños que se acerquen al espejo para verse. Daremos el tiempo suficiente para que todos pasen por el espejo y se puedan mirar y fijar en los detalles de su cara. 2º "Me dibujo": Se les pide que dibujen su cara en una hoja en blanco donde cada niño dibujará todas las expresiones de su cara (cómo ve su boca si está inclinada hacia un lado, si aprieta los labios, si se le ve la lengua..., y así con sus cejas, sus ojos...). Se les indica que pueden dar color a su cara si así lo desean. 3º "Doy nombre a la emoción": Debajo de su cara, escribirán su nombre y cómo se encuentra hoy. Es el momento de dar nombre y definir la emoción que siento. ( <i>Ver Anexo 1: Así me siento hoy</i> ). 4º "Me expreso ante los demás": Nos dispondremos en semicírculo, sentados en el suelo, de modo que el que sale a hablar pueda ser visto por todos. Cada niño explicará a los demás, cómo se siente y por qué se siente así. Y colocará su cara en un lugar visible de clase (podemos colocar un

	extenso papel continuo con el contenido que estamos trabajando y/o el nombre de la actividad). De tal modo que cuando volvamos a hacer la actividad otro día, podremos visualizar cómo cambian nuestros estados emocionales según el día y la vivencia de ese día.
<b>Recursos necesarios</b>	- Un espejo grande o varios individuales. - Folios, lápices y colores. - Papel continuo y pegamento reutilizable.
<b>Valoración de la actividad</b>	Recogeremos la opinión de cada niño, preguntando si les ha gustado la actividad, qué parte de la actividad les ha gustado más y la que menos les ha gustado. La maestra registrará las opiniones de los niños en un registro anecdótico o en un diario de emociones de clase. ( <i>Ver Anexo 2: Diario de las emociones de clase</i> ). También preguntaremos si les gustaría realizar a menudo esta actividad.

Cuadro 7: Actividad "Así me siento hoy" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015)

<b>Actividad 2</b>	<b>"Del revés (Inside out)".</b>
<b>Competencia emocional</b>	<i>Conciencia emocional.</i>
<b>Objetivos</b>	Reconocer e identificar diferentes estados emocionales.
<b>Tiempo estimado</b>	- Tres sesiones de 25 minutos cada una.
<b>Descripción y procedimiento</b>	<p><u>Primera sesión:</u></p> <p>1º Explicaremos a los niños que vamos a proyectar el principio de una película de animación, algunos de ellos la habrán visto en cine o en casa, pediremos que no cuenten nada por ahora, queremos que se fijen en los primeros 7 minutos de la película donde Riley, la protagonista, nos enseña su mundo emocional desde el nacimiento, su personalidad y sus islas relacionales, hasta que sufre un cambio determinante en su vida.</p> <p>2º Abriremos un coloquio en gran grupo, donde preguntaremos a los niños:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué emociones básicas se nos presentan que viven en el cuerpo y mente de la protagonista?</li> <li>- ¿Las conocíais? ¿Es la primera vez que oyes hablar de alguna de ellas?</li> </ul> <p><u>Segunda sesión:</u></p> <p>3º Proyectaremos los vídeos de presentación de cada una de las emociones para abrir coloquio con cada una de ellas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo se nos presenta la emoción?</li> <li>- ¿Os habéis sentido alguna vez así?</li> <li>- ¿En qué momento de vuestra vida?</li> </ul>

	<p>4º Pediremos a los alumnos que individualmente nos representen mediante mímica alguna de las emociones y el resto del grupo tendremos que adivinar de la emoción que están representando.</p> <p><u>Tercera Sesión:</u></p> <p>5º Continuaremos con la visualización de la película, desde los 7 minutos y medio hasta los 12 minutos y medio, cuando la protagonista y su familia se cambian de domicilio por motivos de trabajo de su padre.</p> <p>6º Una vez finalizada la visualización, plantearemos la situación en la que Riley y su familia están atravesando un importante cambio en sus vidas. Por lo que, abriremos el debate final con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo me siento? ¿Cómo se siente Riley?</li> <li>- ¿Qué tengo ganas de hacer? ¿Qué tiene ganas de hacer?</li> <li>- Si yo fuera Riley, ¿cómo podría mejorar la situación?</li> </ul>
<b>Recursos necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Película de animación: "Del revés (Inside out)".(2015). USA. Director: Pete Docter Ronnie del Carmen. Disney Pixar.</li> <li>- Vídeos de presentación de las emociones. Recuperado de <a href="http://peliculas.disney.es/delreves">http://peliculas.disney.es/delreves</a></li> </ul>
<b>Valoración de la actividad</b>	<p>Se preguntará si les ha gustado la película en general, qué parte es la que más les ha gustado y qué es lo que han aprendido de esta película.</p> <p>La maestra registrará las opiniones de los niños en un registro anecdótico o en el diario de emociones de clase.</p>

Cuadro 8: Actividad "Del revés (Inside out)" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015)

<b>Actividad 3</b>	<b>"Así es mi corazón".</b>
<b>Competencia emocional</b>	<i>Conciencia emocional.</i>
<b>Objetivos</b>	Identificar y representar diferentes estados emocionales.
<b>Tiempo estimado</b>	- Ocho sesiones de 20 minutos cada una. (Una sesión por cada momento)
<b>Descripción y procedimiento</b>	<p>1º La maestra realizará la lectura en voz alta del cuento " Así es mi corazón". La lectura será pausada, con calma, marcando la entonación acorde a lo que la niña siente.</p> <p>2º Confeccionaremos un cuaderno personal de emociones, donde la portada sea nuestro corazón, como la niña del cuento. (<i>Ver Anexo 3: Así es mi corazón</i>). Cada uno de los niños diseñarán su cuaderno, de tal modo que plasmarán, ya sea a través de dibujos o escritura, en el cuaderno lo que sienten en cada unos de los siguientes momentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cuando estoy contento,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cuando estoy enfadado,</li> <li>• cuando estoy tranquilo,</li> <li>• cuando me enfado,</li> <li>• cuando estoy triste,</li> <li>• cuando tengo miedo,</li> <li>• cuando estoy impaciente,</li> <li>• cuando quiero estar solo.</li> </ul> <p>3º Coloquio sobre el cuento, preguntaremos al gran grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo me he sentido al realizar mi cuaderno de emociones?</li> <li>• ¿En qué momento me he sentido mejor?</li> <li>• ¿Qué momento me ha gustado menos?</li> <li>• ¿Qué le pasa a la niña del cuento cuando piensa en cosas bonitas?</li> <li>• ¿Podemos hacer nosotros lo mismo que la niña?</li> </ul> <p><u>Observaciones:</u></p> <p>- El cuaderno de emociones se realizará en sesiones de 20 minutos, para que cada niño exprese en su cuaderno los momentos seleccionados para reflejar cómo sienten las emociones.</p> <p>- Además podremos completar cada una de las sesiones con la lectura de cuentos sobre las siguientes emociones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La alegría: Canals, M. y Aguilar, S. (2011). <i>La estrella de colores</i>. Barcelona: Salvatella.</li> <li>• El enfado: Moroney, T. (2007). <i>Cuando estoy enfadado</i>. Madrid: S.M.</li> <li>• La tristeza: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Canals, M. y Aguilar, S. (2011). <i>Los sacos de arena</i>. Barcelona: Salvatella.</li> <li>- Moroney, T. (2007). <i>Cuando estoy triste</i>. Madrid: S.M.</li> </ul> </li> <li>• El miedo: Canals, M. y Aguilar, S. (2011). <i>La heroína supersónica</i>. Barcelona: Salvatella.</li> </ul>
<b>Recursos necesarios</b>	<p>-Libro: Witek, J. y Roussey, C. (2014). <i>"Así es mi corazón"</i>. Madrid: Bruñó.</p> <p>- Folios para elaborar el cuaderno de emociones, lápices y colores.</p>
<b>Valoración de la actividad</b>	<p>Se preguntará si les ha gustado el cuento en general, qué parte es la que más les ha gustado, se han sentido mejor y qué es lo que han aprendido de este cuento.</p> <p>También preguntaremos si les gusta cómo es su corazón y cómo les ha resultado su cuaderno.</p> <p>La maestra continuará registrando las respuestas de los alumnos en el diario de emociones de clase.</p>

Cuadro 9: Actividad "Así es mi corazón" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015)

<b>Actividad 4</b>	<b>"Mi espacio personal".</b>
<b>Competencia emocional</b>	<i>Regulación emocional.</i>
<b>Objetivo</b>	Aprender a relajarse.
<b>Tiempo estimado</b>	- Una sesión de 20 minutos.
<b>Descripción y procedimiento</b>	<p>Esta actividad será guiada con la audición: <i>"El espacio personal o lugar especial"</i> del CD <i>"Crecer en confianza"</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con la relajación podremos favorecer la calma en nuestros alumnos de modo que ellos aprendan a relajarse cuando sientan emociones desagradables, la calma favorece el equilibrio interior y logra cambiar el pensamiento negativo por uno positivo.</li> <li>• En esta audición se describe un espacio especial y personal para cada niño, donde puede sentirse relajado y seguro. Se recomienda realizar la actividad a primera hora de la mañana, pero se puede escuchar en cualquier otro momento.</li> <li>• La actividad se puede realizar en el aula, cada uno sentado en su silla o tumbados en el suelo. Procuremos que el lugar donde se realiza la relajación no esté muy frío y alejado de posibles ruidos o distorsiones.</li> <li>• En la audición se escuchan diferentes sonidos de la naturaleza que evocan sensaciones personales. Además se escucha una locución verbalizada con lentamente y con mucha calma, de forma que guía al oyente a fijar su atención a través de los sentidos al espacio que se ha creado mentalmente. La locución va acompañada con música clásica instrumental de fondo.</li> </ul> <p>Al finalizar la audición realizaremos un coloquio para saber cómo se han sentido:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-¿Os ha gustado?¿Cómo os habéis sentido?</li> <li>- ¿Cómo es el espacio que aparecía en vuestro pensamiento?</li> <li>- ¿Habéis escuchado algún animal?</li> <li>- ¿Qué tenéis ganas de hacer?</li> <li>- Ahora que estáis relajados, ¿habéis mejorado vuestra situación?</li> </ul>
<b>Recursos necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Audición: "El espacio personal o lugar especial". Toro, M. (2011). <i>Crecer en confianza</i>. Madrid: CCS. Colección Dynamis.</li> <li>- Equipo de sonido u ordenador con altavoces.</li> <li>- Aula o lugar tranquilo sin ruidos ni posibles distracciones.</li> </ul>

<b>Valoración de la actividad</b>	Se preguntará si les ha gustado el cuento en general, qué parte es la que más les ha gustado y qué es lo que han aprendido de esta actividad. Recogeremos las aportaciones de nuestros niños en el diario de emociones de clase.
-----------------------------------	---

Cuadro 10: Actividad "Mi espacio personal" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015)

<b>Actividad 5</b>	<b>"Mi respiración"</b>
<b>Competencia emocional</b>	<i>Regulación emocional.</i>
<b>Objetivo</b>	Aprender a respirar adecuadamente para relajarnos.
<b>Tiempo estimado</b>	- Una sesión de 20 minutos.
<b>Descripción y procedimiento</b>	<p>Esta actividad será guiada con la audición: "La respiración" del CD "Crecer en confianza".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con esta actividad aprenderemos a respirar profundamente para favorecer la calma. Este ejercicio favorece los pensamientos positivos y un sentimiento de ser consciente de uno mismo.</li> <li>• Se recomienda realizar la actividad a primera hora de la mañana, pero se puede escuchar en cualquier otro momento.</li> <li>• La actividad se puede realizar en el aula, cada uno sentado en su silla o tumbados en el suelo. Procuremos que el lugar donde se realiza la relajación no esté muy frío y alejado de posibles ruidos o distorsiones.</li> <li>• Esta actividad se realizará si se ha realizado la anterior, dado que partimos con el espacio interior que cada niño creó con anterioridad. Aún así, se repasará para evocar el lugar y los sentimientos. Esta escucha, como la anterior, consiste en una locución que va acompañada con música clásica instrumental de fondo.</li> </ul> <p>Al finalizar la audición realizaremos un coloquio para saber cómo se han sentido:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-¿Os ha gustado? ¿Cómo os habéis sentido?</li> <li>- ¿Habéis sentido la respiración?</li> <li>- ¿Por qué parte del cuerpo ha pasado el aire?</li> <li>- ¿Habéis sentido las partes de vuestro cuerpo?</li> <li>- ¿Cómo os sentís ahora?</li> <li>- Ahora que estáis relajados, ¿habéis mejorado vuestra situación?</li> </ul>

<b>Recursos necesarios</b>	- Audición: "El espacio personal o lugar especial". Toro, M. (2011). <i>Crecer en confianza</i> . Madrid: CCS. Colección Dynamis. - Equipo de sonido u ordenador con altavoces. - Aula o lugar tranquilo sin ruidos ni posibles distracciones.
<b>Valoración de la actividad</b>	Se preguntará si les ha gustado el cuento en general, qué parte es la que más les ha gustado y qué es lo que han aprendido de esta relajación. Recogeremos las aportaciones de nuestros niños en el diario de emociones de clase.

Cuadro 11: Actividad "Mi respiración" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015)

<b>Actividad 6</b>	<b>"Monsterboxes".</b>
<b>Competencia emocional</b>	<i>Regulación emocional.</i>
<b>Objetivo</b>	Manejar los impulsos y emociones desagradables.
<b>Tiempo estimado</b>	- Una sesión de 25 minutos.
<b>Descripción y procedimiento</b>	<p>1º Diálogo inicial sobre cómo respondemos ante acontecimientos inesperados y la manera de controlar los impulsos. Sugiero preguntas tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo me siento cuando ocurre algo que no está en mi planes?</li> <li>• Di ejemplos de situaciones vividas, ¿cómo respondí y cómo me comporté?</li> </ul> <p>2º Proyectaremos el corto de animación: "Monsterboxes".</p> <p>3º Realizaremos un coloquio sobre los diferentes estados emocionales de los personajes y los acontecimientos que se suceden en la proyección:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué motivo ha visitado la niña al hombre?</li> <li>• ¿Cómo se ha sentido el hombre cuando le ha visitado la niña por primera vez? ¿Y en las siguientes ocasiones?</li> <li>• ¿Cómo se sentía la niña cuando ocurría algún accidente?</li> <li>• ¿Cuál ha sido el final de la proyección?</li> <li>• ¿Esperabas que fuera así?</li> <li>• ¿Cómo lo imaginabas?</li> <li>• ¿Qué harías tú en lugar del hombre?</li> <li>• ¿A qué conclusión llegamos?</li> </ul>
<b>Recursos necesarios</b>	- Corto de animación: "Monsterboxes", es un corto de animación creado en el 2012 como proyecto de fin de estudios gráficos por ordenador en 3D de la Escuela de Arte y Diseño Bellecour. Recuperado de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OczEHXRU9WU">https://www.youtube.com/watch?v=OczEHXRU9WU</a>

<b>Valoración de la actividad</b>	Se preguntará si les ha gustado el corto en general, qué parte es la que más les ha gustado y qué es lo que han aprendido de esta proyección. Recogeremos las aportaciones de nuestros niños en el diario de emociones de clase.
-----------------------------------	--

Cuadro 12: Actividad "Monsterboxes" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015)

<b>Actividad 7</b>	<b>"Mi ficha personal"</b>
<b>Competencia emocional</b>	Autoestima.
<b>Objetivos</b>	Tomar conciencia de uno mismo y expresar lo que nos gusta de uno mismo.
<b>Tiempo estimado</b>	- Dos sesiones: la primera de 20 minutos y la segunda de 30 minutos.
<b>Descripción y procedimiento</b>	<p><u>Primera sesión de 20 minutos:</u></p> <p>1º Pediremos a nuestros niños que elaboren una ficha de presentación de sí mismos. La diseñaran a su gusto, solo se le facilitará una hoja de papel en blanco y podrán completarla con escritura o dibujando lo que ellos consideren, podrán decorarla usando lápices de colores, pegatinas, rotuladores, purpurina...</p> <p>2º En esta hoja deberán incluir los siguientes ítems:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Me llamo....</li> <li>• Tengo el pelo...</li> <li>• Soy...</li> <li>• Mi color favorito es el...</li> <li>• Me gusta...</li> <li>• Me encanta...</li> <li>• No me gusta...</li> <li>• Me da asco...</li> <li>• Soy especialista en...</li> <li>• Me enfado cuando...</li> <li>• Lloro cuando...</li> <li>• Me da miedo...</li> <li>• Otras cosas que sabes de ti...</li> </ul> <p><u>Segunda sesión de 30 minutos:</u></p> <p>3º Cada niño se presentará al grupo de clase y explicará lo que desee de su ficha personal. Preguntaremos si le gusta como es y qué es lo que le gustaría cambiar de sí mismo.</p> <p>4ª Expondremos las fichas personales en clase.</p>

<b>Recursos necesarios</b>	- Una hoja de papel en blanco para cada niño. ( <i>Ver Anexo 4: Mi ficha personal</i> ). - Material escolar: lápices de colores, pegatinas, rotuladores, purpurina...
<b>Valoración de la actividad</b>	Se preguntará si les ha gustado la actividad general, cómo se han sentido, qué parte es la que más les ha gustado y qué es lo que han aprendido de esta actividad.  Recogeremos las anécdotas de nuestros niños en el diario de emociones de clase.

Cuadro 13: Actividad "Mi ficha personal" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015)

<b>Actividad 8</b>	<b>"La cometa de mis cualidades"</b>
<b>Competencia emocional</b>	<i>Autoestima.</i>
<b>Objetivos</b>	Conocer y valorar las cualidades positivas de cada uno con ayuda de los demás.
<b>Tiempo estimado</b>	- Dos sesiones de 20 minutos cada una.
<b>Descripción y procedimiento</b>	<u>Primera sesión:</u> 1º Explicaremos a los alumnos que vamos a realizar una pequeña cometa, la cometa somos nosotros y las cola con los adornos son nuestras cualidades. 2º Realizaremos el cuerpo de la cometa de modo sencillo con el nombre de cada uno y decorándolo al gusto personal. <u>Segunda sesión:</u> 3º Pediremos a los compañeros que realicen adornos para las cometas, de tal modo que en cada adorno pondremos una cualidad positiva de cada compañero. 4º Cada niño saldrá ante el gran grupo para llevar el cuerpo de su cometa y el resto le entregará los adornos con sus cualidades para su cometa.
<b>Recursos necesarios</b>	- Ficha con el cuerpo y base de adornos de cada cometa. ( <i>Ver Anexo 5: Así me siento hoy</i> ). - Cuerda o hilo, pajitas, pegamento, tijeras, lápices de colores.
<b>Valoración de la actividad</b>	Se preguntará si les ha gustado la actividad general, cómo se han sentido, qué parte es la que más les ha gustado y qué es lo que han aprendido de esta actividad. Recogeremos las anécdotas de nuestros niños en el diario de emociones de clase.

Cuadro 14: Actividad "La cometa de mis cualidades" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015)

<b>Actividad 9</b>	"Uno por uno"
<b>Competencia emocional</b>	<i>Autoestima.</i>
<b>Objetivo</b>	Valorar las virtudes y posibilidades de uno mismo y de los demás.
<b>Tiempo estimado</b>	- Una sesión de 20 minutos.
<b>Descripción y procedimiento</b>	1º Proyectaremos el corto de animación: "Uno por uno", en el que cada niño elabora su cometa, algunos necesitan ayuda para elaborar la cometa o hacerla volar. En general usan los materiales que encuentran. 2º Realizaremos un coloquio sobre el corto. - ¿Os ha gustado? - ¿Qué es lo que más te ha gustado? - ¿Cómo se sienten los niños? - ¿Cómo te has sentido tú? - ¿A qué conclusión han llegado?
<b>Recursos necesarios</b>	- Corto de animación: "Uno por uno". Walt Disney. Recuperado de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QMnccZgEqk">https://www.youtube.com/watch?v=QMnccZgEqk</a>
<b>Valoración de la actividad</b>	Se preguntará si les ha gustado el corto en general, qué parte es la que más les ha gustado y qué es lo que han aprendido de esta proyección. Recogeremos las aportaciones de nuestros niños en el diario de emociones de clase.

Cuadro 15: Actividad "Uno por uno" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015)

<b>Actividad 10</b>	<b>"Situaciones de nuestra vida"</b>
<b>Competencia emocional</b>	<i>Habilidades socioemocionales.</i>
<b>Objetivos</b>	Reconocer situaciones que se nos plantean en la vida diaria y desarrollar habilidades para desenvolvernosen ellas.
<b>Tiempo estimado</b>	- Una sesión de 30 minutos.
<b>Descripción y procedimiento</b>	1º Agruparemos a los alumnos en grupos de cinco para realizar unas representaciones, éstas se realizarán con mímica y lenguaje no verbal. 2º Las representaciones serán sobre situaciones de la vida diaria, nosotros plantearemos la situación y ellos tendrán que realizar el desarrollo y final de esa situación. Las situaciones pueden ser las siguientes: - Pedimos prestado un lápiz de color a un compañero y no nos lo quiere

	<p>prestar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pedimos permiso para entrar a una clase.</li> <li>- Tenemos que hacer los deberes de clase y no nos hemos traído el libro que necesitamos.</li> <li>- Mamá nos pide que le ayudemos a poner la mesa y no nos apetece.</li> <li>- Un amigo nos pide permiso para jugar con nosotros.</li> <li>- Un compañero de clase va corriendo por los pasillos y se cae al bajar las escaleras.</li> </ul> <p>3º Al finalizar la representación, el resto de clase deberá de adivinar de qué situación se trataba y cómo la han resuelto sus compañeros.</p> <p>4º Realizaremos un coloquio sobre cada situación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué situación han representado los compañeros?</li> <li>- ¿Cómo te has sentido?</li> <li>- ¿Qué es lo que más te ha gustado?</li> <li>- ¿Cómo la han desarrollado?</li> <li>- ¿Te ha gustado el final?</li> <li>- ¿Podrías imaginar otro final?</li> <li>- ¿Qué podemos aprender de esta situación?</li> </ul>
<b>Recursos necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Listado de posibles situaciones, como las arriba mencionadas.</li> <li>- Aula.</li> </ul>
<b>Valoración de la actividad</b>	<p>Se preguntará si les ha gustado la actividad general, cómo se han sentido, qué parte es la que más les ha gustado y qué es lo que han aprendido de esta actividad.</p> <p>Recogeremos las anécdotas de nuestros niños en el diario de emociones de clase.</p>

Cuadro 16: Actividad "Situaciones de nuestra vida" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015)

<b>Actividad 11</b>	<b>"Cuestión de convivencia"</b>
<b>Competencia emocional</b>	<i>Habilidades socioemocionales.</i>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorar la aportación positiva de los demás independientemente de su aspecto físico.</li> <li>- Desarrollar habilidades de relación positiva con los demás.</li> </ul>
<b>Tiempo estimado</b>	- Una sesión de 20 minutos.
<b>Descripción y procedimiento</b>	1º Proyectaremos el corto de animación: "For the birds", en el que llegan pájaros pequeños a un cable de tendido eléctrico y discuten, conformen

	<p>llegan más pájaros, discuten más entre ellos, pero llega un gran pájaro que se posa en el poste del tendido, lo miran los pequeños y se ríen de él por su aspecto. El pájaro grande decide posarse entre los pequeños, de modo que ellos se quejan. Los pájaros pequeños deciden picar en las patas del grande para que se caiga, cuando lo consiguen, los pequeños salen volando con tanta fuerza que caen al suelo sin plumaje. Ahora es el pájaro grande el que se ríe del aspecto de los pequeños.</p> <p>2º Realizaremos un coloquio sobre el corto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Os ha gustado?</li> <li>- ¿Cómo se sienten los pájaros pequeños?</li> <li>- ¿Cómo se siente el pájaro grande?</li> <li>- ¿Cómo te has sentido tú?</li> <li>- ¿Cuál es el problema?</li> <li>- ¿Qué deciden hacer los animales pequeños?</li> <li>- ¿A qué conclusión han llegado?</li> <li>- ¿Qué has aprendido?</li> </ul>
<b>Recursos necesarios</b>	- Corto de animación: "For the birds". Pixar. Recuperado de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qXCNQh_dCqo">https://www.youtube.com/watch?v=qXCNQh_dCqo</a>
<b>Valoración de la actividad</b>	Se preguntará si les ha gustado el corto en general, qué parte es la que más les ha gustado y qué es lo que han aprendido de esta proyección. Recogeremos las aportaciones de nuestros niños en el diario de emociones de clase.

Cuadro 17: Actividad "Cuestión de convivencia" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015)

<b>Actividad 12</b>	<b>"Hay tiempo para todo"</b>
<b>Competencia emocional</b>	<i>Habilidades de vida.</i>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificar y organizar nuestro tiempo.</li> <li>- Valorar el esfuerzo personal que realizamos en nuestras tareas.</li> </ul>
<b>Tiempo estimado</b>	- Tres sesiones de 20 minutos cada una.
<b>Descripción y procedimiento</b>	<p><u>Primera sesión:</u></p> <p>1º La actividad consiste en realizar una lista de todas las actividades que hacemos cada día como puede ser: desayunar, ir al colegio, comer, ducharme..., en otra lista pondremos las actividades que hacemos varios días a la semana: ir a clase de inglés, entrenar baloncesto, jugar en el parque..., y en otra lista escribiremos las actividades ocasionales, donde</p>

	<p>incluimos las actividades imprevistas: ir a la fiesta de cumpleaños de un amigo, comer con los abuelos, visitar a un amigo enfermo...</p> <p>2º Facilitaremos a nuestros alumnos un cuadro para hacer un horario orientativo y colocar las actividades en ese horario.</p> <p><u>Segunda sesión:</u></p> <p>3º Pediremos que escriban con lápiz todas las actividades, subrayaremos de color naranja las que consideran obligatorias, rodearemos de color verde las que son de ocio y tiempo libre.</p> <p>4º Realizaremos un coloquio sobre el tiempo que dedicamos a cada cosa en nuestro día a día y verbalizar cómo nos sentimos, el esfuerzo que realizamos en cada tarea, si lo valoramos, con qué actitud realizamos las tareas que nos cuestan más...</p> <p><u>Tercera sesión:</u></p> <p>5º Preguntaremos si se aburren y cómo definen el aburrimiento. Realizaremos entre todos una lista de actividades contra el aburrimiento, es decir, esta lista nos ayudará a combatir los momentos "me aburro", la llamaremos "Actividades para vencer el aburrimiento", pues si la consultamos en esos momentos, sabremos qué hacer para no aburrirnos.</p>
<b>Recursos necesarios</b>	<p>(Ver Anexo 6: <i>Hay tiempo para todo</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuadro para la lista de tareas.</li> <li>- Cuadro para el horario de las tareas de cada día.</li> <li>- Lista de actividades para vencer el aburrimiento.</li> <li>- Material escolar: lápiz y lápices de colores.</li> </ul>
<b>Valoración de la actividad</b>	<p>Se preguntará si les ha gustado la actividad general, cómo se han sentido, qué parte es la que más les ha gustado y qué es lo que han aprendido de esta actividad.</p> <p>Recogeremos las anécdotas de nuestros niños en el diario de emociones de clase.</p>

Cuadro 18: Actividad "Hay tiempo para todo" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015)

<b>Actividad 13</b>	<b>"Zanahoria de locura"</b>
<b>Competencia emocional</b>	<i>Habilidades de vida.</i>
<b>Objetivos</b>	Analizar la importancia de tomar decisiones y no olvidar qué es lo que deseamos conseguir.
<b>Tiempo estimado</b>	- Una sesión de 20 minutos.

<b>Descripción y procedimiento</b>	<p>1º Proyectaremos el corto de animación: "Crazy carrots", en el que dos cazadores pretenden cazar el mismo conejo, colocan diversos tipos de trampas y realizan diferentes estrategias para atraer al conejo. De tal modo que se olvidan del conejo y comienzan a pelearse entre ellos, perdiendo el sentido de cazar al conejo, finalmente llega un ave rapaz que captura el conejo y se lo lleva.</p> <p>2º Realizaremos un coloquio sobre el corto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Os ha gustado?</li> <li>- En un principio, ¿cómo se sienten los cazadores? ¿y el conejo?</li> <li>- ¿Cómo te has sentido tú?</li> <li>- ¿Cuál es el problema?</li> <li>- ¿A qué han dedicado su tiempo?</li> <li>- ¿Cómo finaliza?</li> <li>- ¿A qué conclusión habrán llegado los cazadores?</li> <li>- ¿Cómo te gustaría que acabara?</li> <li>- ¿Qué has aprendido?</li> </ul>
<b>Recursos necesarios</b>	<p>- Corto de animación: "Crazy carrot" de Animaciones 3D. Recuperado de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LAR_kLHRFo4&amp;list=PLr9uLO6EONT7cYXuZNH3q42sZ3OVjfz-o&amp;index=24">https://www.youtube.com/watch?v=LAR_kLHRFo4&amp;list=PLr9uLO6EONT7cYXuZNH3q42sZ3OVjfz-o&amp;index=24</a></p>
<b>Valoración de la actividad</b>	<p>Se preguntará si les ha gustado el corto en general, qué parte es la que más les ha gustado y qué es lo que han aprendido de esta proyección. Recogeremos las aportaciones de nuestros niños en el diario de emociones de clase.</p>

*Cuadro 19: Actividad "Zanahoria de locura" del programa de educación emocional para Educación Primaria. Murcia, C. (2015)*

## 4.9. RECURSOS.

### 4.9.1. Recursos Humanos.

Para llevar a término el programa de educación emocional es necesario contar con nuestros alumnos de tercero de Educación Primaria que serán los principales actores del programa, la maestra. Además informaremos a los padres de la realización de dicho programa mediante una sesión informativa.

### 4.9.2. Recursos Materiales.

Entre los recursos que podemos emplear en el aula podemos señalar:

- Nuevas tecnologías: un ordenador y altavoces, pantalla digital y proyector, conexión a internet.

- Materiales pedagógicos: cuentos y libros de lectura, vídeos y películas de educación emocional, fichas de actividades, audiciones y música para relajación, un espejo grande o varios individuales, diario de emociones de clase...

- Material escolar: folios, papel continuo y pegamento reutilizable, pinturas, lápiz, lápices de colores, pegatinas, purpurina...

#### **4.10. TEMPORALIZACIÓN.**

Las actividades planteadas en el presente programa de educación emocional se han dividido en un mínimo de 26 sesiones, cada una de ellas con una duración comprendida entre 20 y 30 minutos. Como anteriormente hemos mencionado, estas actividades se realizarán a lo largo de todo el curso escolar y serán guiadas por la maestra, que es la que acompaña y permanece más tiempo con el gran grupo de niños.

#### **4.11. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL.**

En todo programa es necesario planificar una evaluación, así lograremos saber en qué grado se han alcanzado las metas planteadas, por lo que en el presente programa de educación emocional consideraremos una evaluación subjetiva, pues no es posible cuantificar el grado de emoción o sentimiento.

Consideramos que hemos de evaluar este programa para mejorar y para valorar si las actividades planteadas han sido las adecuadas, no solo en lo referente a su procedimiento, también en lo que respecta a la planificación del tiempo, el espacio y la organización, valoraremos si han sido los adecuados y si hemos atendido a la individualidad de cada alumno.

La evaluación del presente programa será continua. Durante el desarrollo del programa, emplearemos registros de anecdóticos en el diario de emociones clase, se realizará la observación directa por parte de la maestra, que es quien va a dirigir y mediar en la realización de las actividades. Cada niño también deberá valorar cada una de las actividades cuando finalice la ejecución de la actividad. Finalizaremos el programa con un cuestionario para que los niños valoren el programa de educación emocional. (*Consultar Anexo 7: Cuestionario para la valoración final del programa de educación emocional*). Este cuestionario se realizará en la última sesión del programa durante el curso para obtener una valoración general.

Hemos de señalar que el presente programa de educación emocional se ha diseñado para tercero de Educación Primaria, pero por motivos de tiempo, no se ha llevado a cabo. Personalmente me encantaría realizarlo como maestra de un grupo de este nivel o quizás de otro nivel de Educación Primaria, siempre teniendo presente que habría que realizar las adaptaciones pertinentes.

## **5. CONCLUSIONES Y PROPUESTA DE MEJORA.**

La propuesta educativa de este T.F.G., como acabamos de señalar, no se ha desarrollado aún, es decir, de entrada, es un proyecto pendiente de llevar a cabo. Como también se ha explicado anteriormente, hemos tomado de referencia el centro educativo en donde he realizado mis prácticas y de esta forma poder contextualizar mejor toda la propuesta/programa. Por este motivo y antes de sumergirnos en las conclusiones, lo primero que me gustaría dejar por escrito y recalcar es la ilusión y empeño en poder realizarlo en algún momento de mi vida como docente en cualquier centro educativo con las pertinentes modificaciones.

Como conclusiones, me gustaría mencionar que la función del maestro que considero más importante es la de preparar a los niños para la vida ya que estamos preparando a los ciudadanos de este mundo. Otra conclusión a la que llegamos, es la importancia de incluir la educación emocional en el aula, siendo la escuela (junto con la familia) uno de los pilares fundamentales para el desarrollo de la educación del niño y es el centro escolar el contexto ideal en donde podemos y debemos favorecer el crecimiento de personas sanas y equilibradas.

Entre las dificultades que he tenido al desarrollar este trabajo ha sido la búsqueda y adecuación de actividades a las edades de los niños. Con esto he de señalar, como ya se ha comentado, que en el momento del desarrollo y ejecución del programa de educación emocional habrá que realizar adaptaciones y las modificaciones pertinentes para adecuar este programa al grupo real destinatario. Otra de las dificultades ha sido que ante la imposibilidad de la realización del programa, no ha sido posible extraer los posibles beneficios y resultados observables, ni realizar una evaluación real de la ejecución del programa planteado.

A continuación vamos a valorar la repercusión que tendría la ejecución del presente T.F.G. si se llevara a cabo en el centro escolar y en el grupo de clase que hemos considerado.

Para lograr alcanzar el objetivo general de este T.F.G. consideramos que será necesario e indispensable el uso de una metodología activa y participativa, donde los niños tengan tiempo y espacio para ellos mismos y para interactuar con otros compañeros. Siguiendo con los objetivos específicos, se han planificado de diversas actividades y estrategias que han tenido como referencia las competencias emocionales que deseamos que potencien los destinatarios del programa de educación emocional y se ha profundizado desde la perspectiva teórica en el constructo de educación e inteligencia emocional, alcanzando así los objetivos propuestos en un principio.

Hemos considerado que los maestros realizarán la función de guías y acompañantes en el desarrollo de cada una de las estrategias básicas que se han planteado en este T.F.G., con el fin de que los niños tuvieran la oportunidad de conocer sus propias emociones y sentimientos.

También se considerará como meta la gestión individual de las propias emociones de los niños para relacionarse adecuadamente con los demás. Esta meta se logrará alcanzar durante la

realización de cada una de las actividades planteadas en el programa de educación emocional, así como durante los tiempos de convivencia y los momentos dedicados para compartir experiencias y vivencias en el aula.

A continuación vamos a considerar la posibilidad de cambios y mejoras a la propuesta educativa planteada en el presente trabajo, así como otras posibles líneas de investigación sobre la implementación de la educación emocional en los centros escolares.

## **6. CONSIDERACIONES FINALES Y FUTURAS POSIBLES PROPUESTAS.**

Desde mi punto de vista, como futura maestra, considero que es necesario realizar una formación permanente para preparar a los docentes en la temática de la educación emocional, ya que dicha formación nos ayudará a mejorar como personas y, por tanto, proyectarlo en nuestros alumnos puesto que somos modelos a imitar, sobre todo en edades tempranas.

La educación de las emociones no es exclusiva para los primeros años de vida o primeros niveles de Educación Primaria, es importante comenzar a desarrollarla cuanto antes, con el inciso de que es una educación para toda la vida. Por ello deberíamos tener presente que la educación emocional se puede trabajar en varios niveles educativos, realizando las adaptaciones oportunas al grupo de destinatarios.

Entre las consideraciones a tener presente señalamos:

- Los beneficios, para niños y mayores, de programas y preparación de recursos educativos de educación emocional para diversos niveles educativos.

- La necesidad de la atención a la educación personalizada de cada niño adaptando las actividades a las necesidades educativas e intentando desarrollar al máximo las habilidades sociales, la autoestima y la inteligencia emocional de nuestros niños.

- La importancia de la implementación práctica de la educación emocional en el currículum de Educación Primaria. De tal modo que, no se quede solo en un nivel teórico o por escrito en las Programaciones Educativas de Centro.

La línea de trabajo relacionada con el tema de la educación emocional en la cual me gustaría seguir profundizando, sería la preparación de programas de educación emocional no solo dirigidas a niños, sino también, a padres y docentes para ayudarles y colaborar en sus funciones educativas dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje en diferentes momentos y acontecimientos de la vida de los infantes desarrollando las competencias emocionales óptimas y afrontando, equilibradamente, las distintas etapas de crecimiento de los niños. Este T.F.G. no significa que sea el fin de mi carrera universitaria, sino todo lo contrario: es el principio de cubrir mis deseos de aprender y desarrollar mis inquietudes profesionales.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa, 21 (1) 7-43. Recuperado de [http://jordandesajonia.edu.co/site/images/stories/colegio/fasfoper/2014/infantil/manejo\\_de\\_emociones/inteligencia.pdf](http://jordandesajonia.edu.co/site/images/stories/colegio/fasfoper/2014/infantil/manejo_de_emociones/inteligencia.pdf)
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19 (3), 95-114. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
- Bisquerra, R. (Coord.), Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, E., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N. Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat: Hospital Sant Joan de Déu. Recuperado de [http://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros\\_6\\_cast.pdf](http://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf)
- Caruso, D. R. y Salovey, P. (2005). *El directivo emocionalmente inteligente. La Inteligencia Emocional en la Empresa*. Madrid: Algaba.
- Delors, J. (1996). *Los cuatro pilares de la educación. La educación encierra un tesoro*. París: Ediciones Unesco.
- Faure, P. (1976). *Estudios Generales. La enseñanza personalizada. Orígenes y evolución*. Revista de Educación, 247. Recuperado de <http://www.mecd.gob.es/revista-de-educacion/numeros-revista-educacion/numeros-anteriores/1976/re247.html>
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Revista Interuniversitaria del Profesorado, 19 (3) 63-93. Recuperado de [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo\\_de\\_mayer\\_salovey.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf)
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Palomera, R., Ruiz-Aranda, D., Salguero, Jose M., Cabello, R. (2011). *Inteligencia Emocional. 20 años de investigación y desarrollo. II Congreso Internacional de Inteligencia Emocional*. Santander: Fundación Marcelino Botín. Recuperado de <http://emotional.intelligence.uma.es/libros.htm>
- Fernández-Berrocal, P. y Ruiz, D. (2008). *La Inteligencia emocional en la Educación*. Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa, 6 (15) 421-436. Recuperado de [http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art\\_15\\_256.pdf](http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_256.pdf).

- Gardner, H.(1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books. (Traducción al castellano: *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós, 1995).
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. (Traducción al castellano: *La Inteligencia Emocional*. Madrid: Kairós, 1996).
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic books.
- Ortega, P. y Mínguez, P. (2001). *Los valores en la educación*. Barcelona: Ariel Educación.
- Piaget, J. (1936). *La naissance de l'intelligence chez l'enfant*. De la chaux el Niestlé. (Traducción al castellano: *El nacimiento de la inteligencia en el niño*. Barcelona: Crítica, 1985).
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211. Recuperado de <http://ica.sagepub.com/content/9/3/185.short#corresp-1>
- Segura, M. y Arcas, M. (2007). *Educación las emociones y los sentimientos: Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea.
- Vygotsky, L.S. (1978). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Crítica. Recuperado de [http://www.terras.edu.ar/biblioteca/6/TA\\_Vygotsky\\_Unidad\\_1.pdf](http://www.terras.edu.ar/biblioteca/6/TA_Vygotsky_Unidad_1.pdf)

## 8. BIBLIOGRAFÍA.

- Canals, M. y Aguilar, S. (2011). *La estrella de colores*. Barcelona: Salvatella.
- Canals, M. y Aguilar, S. (2011). *La heroína supersónica*. Barcelona: Salvatella.
- Canals, M. y Aguilar, S. (2011). *Los sacos de arena*. Barcelona: Salvatella.
- Crazy carrot*. Van Wormer, D. y Scelina, L. (Directores). (2011). [Video] Youtube.
- For the birds*. Eggleston, R.(Director). (2000). [Video] Youtube.
- Bisquerra, R. (Coord. de Grup de Recerca de Orientació Psicopedagògica). (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona. Parramón.
- López Cassà, E. (Coord.) (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.
- Monsterboxs*. Gavillet Derya Kocaurlu, L., Hudson, L. y Jean-Saunier, C. (Directores). (2012). [Video] Youtube.
- Moroney, T. (2007). *Cuando estoy enfadado*. Madrid: S.M.

Moroney, T. (2007). *Cuando estoy triste*. Madrid: S.M.

Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española*. (23<sup>a</sup> ed.). Madrid: Espasa.

Toro, M. (2011). *Creecer en confianza*. Madrid: CCS. Colección Dynamis.

*Uno por uno*. Hunt, P. (Director). (2010). [Video] Youtube.

Witek, J. y Roussey, C. (2014). *Así es mi corazón*. Madrid: Bruñó.

# **ANEXOS**

---

## ANEXO 1: DIARIO DE EMOCIONES DE CLASE

---

Actividad y competencia emocional trabajada:

Fecha de realización:

Curso:

Número de participantes:

¿Han disfrutado de la actividad?

Lo que más ha gustado...

Lo que menos ha gustado...

Los niños consideran que han aprendido a...

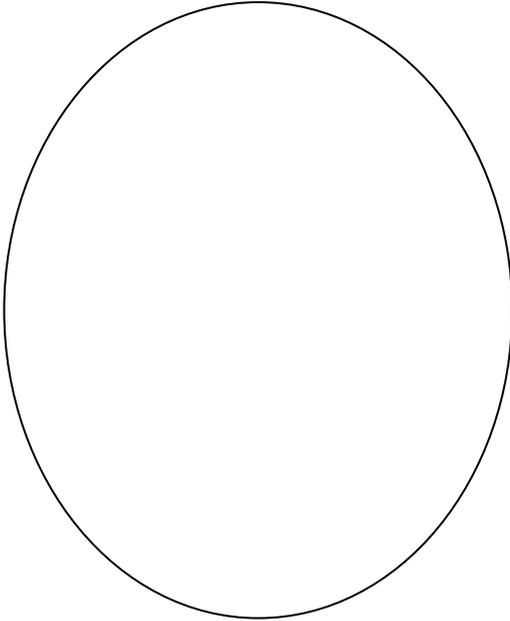
Aspectos a tener en cuenta en la actividad:

Registro de anécdotas

## ANEXO 2: ASÍ ME SIENTO HOY

- Esta ficha nos sirve para que cada uno dibuje la expresión que hoy tiene su cara (cómo ves tu boca si está inclinada hacia un lado, si aprietas los labios, si se te ve la lengua..., tus cejas, tus ojos...).
- Puedes dar color a tu cara si así lo deseas.
- Debajo de tu cara, escribe tu nombre y cómo te encuentras hoy.

**Así me siento hoy...**



**Me llamo:** \_\_\_\_\_

**La emoción que siento es:** \_\_\_\_\_

**Me siento así porque** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

### ANEXO 3: ASÍ ES MI CORAZÓN

---

- Esta es la forma de realizar el *Cuaderno personal de emociones*, donde la portada es un corazón, que podrán decorar al gusto personal.



- En cada una de las páginas siguientes del cuaderno pondremos estas frases como título de la página dedicada a cada una de las emociones. Lo que cada niño tiene que hacer es dibujar o escribir lo que pueden o desean hacer cuando sienten cada una de los siguientes estados emocionales.

- *Cuando estoy contento...*
- *Cuando estoy enfadado...*
- *Cuando estoy tranquilo...*
- *Cuando me enfado...*
- *Cuando estoy triste...*
- *Cuando tengo miedo...*
- *Cuando estoy impaciente...*
- *Cuando quiero estar solo...*

---

## ANEXO 4: MI FICHA PERSONAL

---

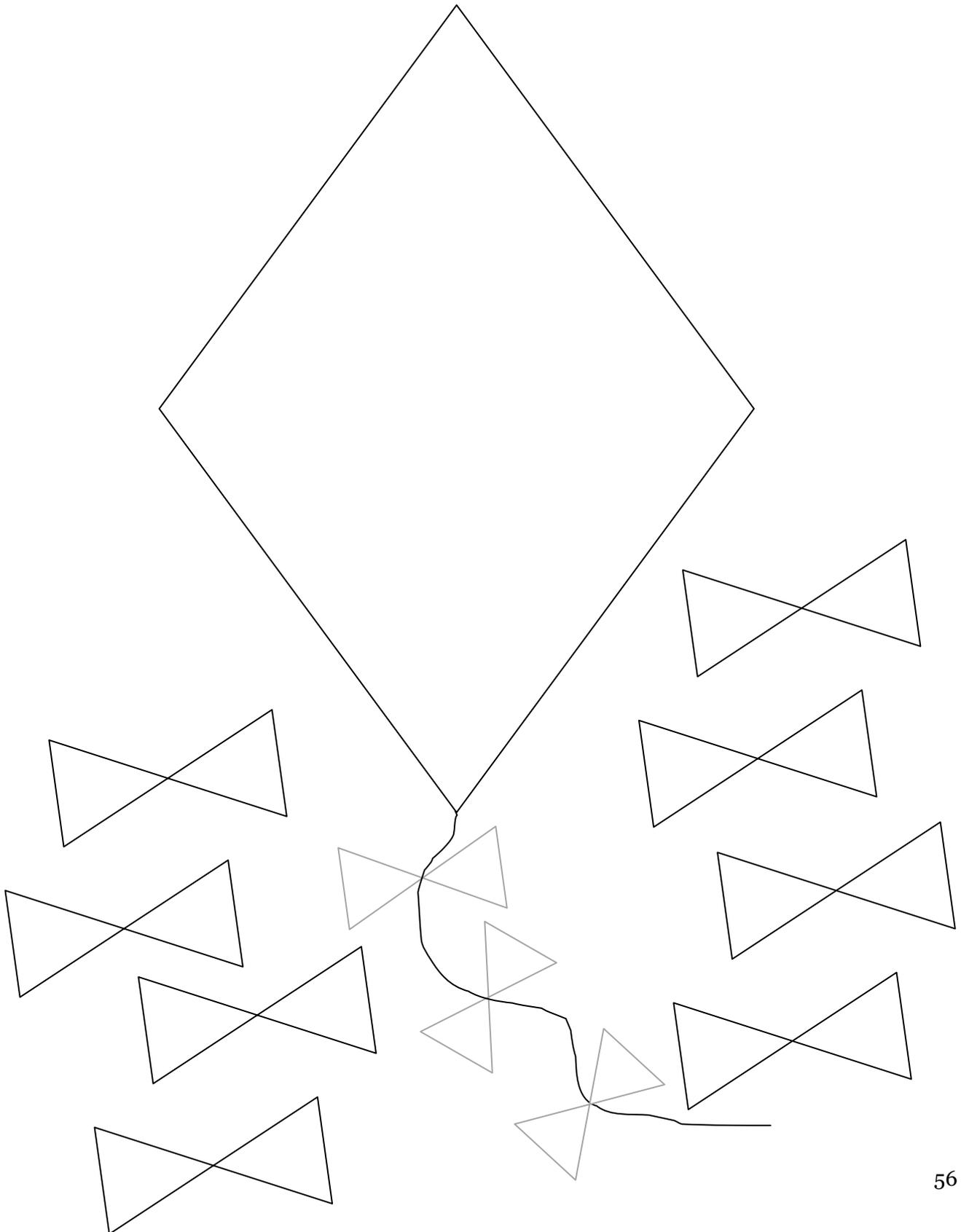
MI FICHA PERSONAL
<b>Me llamo...</b>
<b>Tengo el pelo...</b>
<b>Soy...</b>
<b>Mi color favorito es el...</b>
<b>Me gusta...</b>
<b>Me encanta...</b>
<b>No me gusta...</b>
<b>Me da asco...</b>
<b>Soy especialista en ...</b>
<b>Me enfado cuando...</b>
<b>Lloro cuando...</b>
<b>Me da miedo...</b>
<b>Otras cosas que sabes de ti...</b>

---

**ANEXO 5: LA COMETA DE MIS CUALIDADES**

---

- Decora el cuerpo de la cometa con tu nombre y pon en los adornos de la cola cualidades positivas de otros compañeros.



**ANEXO 6: HAY TIEMPO PARA TODO**

Actividades		
Diarias	Varios días a la semana	Ocasionales/Imprevistas

Realiza tu propio horario de actividades diarias. Escribe con lápiz todas las actividades, subraya de color naranja las que consideras obligatorias y rodea de color verde las que son de ocio y tiempo libre. (A continuación tienes un ejemplo).

HORARIO	ACTIVIDADES

Este es un ejemplo de horario con actividades de cada día.

HORARIO	ACTIVIDADES
8:00	<u>Levantarme, asearme, desayunar, vestirme e ir al colegio.</u>
9:00	<u>Entro al colegio</u>
13:00	Salgo del colegio
14:00	Comer y ver la TV
15:30	<u>Vuelvo al colegio</u>
17:30	Salgo del colegio
18:30	Actividad extraescolar (deporte, inglés, parque...) Meriendo
19:30	Ducha
20:00	Cena y tiempo libre
21:30	<u>A dormir</u>

Escribe actividades y juegos que te resulten divertidas y entretenidas. Así podrás consultar esta lista cada vez que no sepas qué hacer.

<b>Lista de actividades para vencer el aburrimiento</b>
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

---

## ANEXO 7: CUESTIONARIO PARA LA VALORACIÓN FINAL DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

---

Nombre y Apellidos:

---

**Marca con una X y escribe lo que piensas con respecto a las actividades del programa de educación emocional.**

1. Las actividades han sido:  Divertidas  Aburridas
2. Al realizar las actividades me he sentido:  Alegre  Triste  Enfadado
3. ¿He aprendido lo que son las emociones y los sentimientos?  Sí  No
4. ¿Me han gustado los cuentos sobre las emociones?  Sí  No
5. ¿Me han gustado los vídeos que hemos visto sobre las emociones?  Sí  No
6. ¿Me han gustado las sesiones de relajación?  Sí  No
7. La actividad que **más** me ha gustado ha sido: \_\_\_\_\_
- 
8. La actividad que **menos** me ha gustado ha sido: \_\_\_\_\_
- 
9. ¿Me he sentido cómodo en el espacio donde hemos hecho las actividades?  Sí  No
10. ¿Me ha dado tiempo a realizar y finalizar todas las actividades?  Sí  No
11. ¿Me ha gustado cómo la maestra ha explicado las actividades?  Sí  No
12. ¿Me he sentido cómodo al hablar de mis sentimientos con mis compañeros?  Sí  No
13. ¿Me gustaría volver a realizar actividades sobre las emociones?  Sí  No
14. Si volvemos a hacer este tipo de actividades, ¿qué me gustaría añadir o cambiar? \_\_\_\_\_
- 
15. En general, ¿te ha gustado lo que has aprendido sobre las emociones?  Sí  No