



UNIVERSIDAD  
INTERNACIONAL  
DE LA RIOJA

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

---

# Educación emocional en Educación Primaria para niños de 9 a 11 años

---

Trabajo fin de grado presentado por:

Titulación:

Línea de investigación:

Director/a:

Jessica Ríos Carrera

Grado en Educación Primaria

Proyecto de aula

Ignacio Roldán Martínez

Ibiza

22 de Julio 2016

Firmado por:

Jessica Ríos Carrera

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.8. Métodos pedagógicos

## Resumen

Las emociones forman parte de nuestra vida desde el momento en que nacemos. Es por ello que juegan un papel fundamental en nuestra existencia y experiencia vital, al regular nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás. La afectividad, los sentimientos forman parte de ese gran cúmulo emocional que sentimos a lo largo de nuestra vida. Durante la infancia, el desarrollo emocional es especialmente significativo, porque ocurre de forma pura y transparente, en la medida que el niño esté estimulado por el entorno social. Conforme el niño crece, el mundo emocional se vuelve más complejo. En las siguientes páginas se proponen modelos y actividades para desarrollar la inteligencia emocional en niños de Educación Primaria. Se tienen en cuenta aspectos estudiados en un marco teórico previo sobre inteligencia emocional y educación en el aula, partiendo de los diversos tipos de inteligencia que existen y relacionando la emocional con el desarrollo psicológico de nuestros alumnos. Se cree, así, contribuir a dar una solución y una guía para acompañar en el desarrollo de la educación emocional.

**Palabras clave:** afectividad, educación emocional, inteligencias múltiples. inteligencia emocional, Educación Primaria.

## Contenido

|  |    |
|--|----|
| 1. Introducción .....  | 4  |
| 2. Objetivos .....   | 5  |
| 3. Marco teórico .....                                       | 6  |
| 3.1. La inteligencia emocional .....                         | 6  |
| 3.1.1. Diversos modelos de inteligencia.....                 | 6  |
| 3.1.2. Inteligencia emocional .....                          | 7  |
| 3.1.3. Inteligencia emocional y desarrollo psicológico ..... | 8  |
| 3.1.4. Reconocimiento y expresión de las emociones.....      | 10 |
| 3.1.5. Autorregulación y competencia emocional .....         | 11 |
| 3.2. Inteligencia emocional y creatividad.....               | 13 |
| 3.3. La inteligencia emocional en el aula .....              | 14 |
| 3.3.1. La competencia emocional del maestro .....            | 14 |
| 3.3.2. Situaciones para la educación emocional.....          | 14 |
| 4. Contextualización.....                                    | 16 |
| 5. Propuesta .....   | 17 |
| 5.1. Competencias .....                                      | 17 |
| 5.2. Objetivos .....   | 18 |
| 5.3. Contenidos.....   | 18 |
| 5.4. Cronograma .....  | 19 |
| 5.5. Actividades .....                                       | 20 |
| 5.5.1. Reconociendo emociones .....                          | 20 |
| 5.5.2. Emocio-álbum .....                                    | 21 |
| 5.5.3. Adivina qué emoción es .....                          | 22 |
| 5.5.4. Teatro de emociones.....                              | 23 |
| 5.5.5. Empieza el cuento. ....                               | 24 |
| 5.5.6. Expresiones con el tono de voz .....                  | 25 |
| 5.5.7. Creación de emoticonos .....                          | 26 |
| 5.5.8. Diccionario de emociones .....                        | 27 |
| 5.5.9. Poemas, reconociendo emociones.....                   | 28 |
| 5.5.10. Lectura de cuentos y/o cómics .....                  | 29 |
| 5.6. Metodología .....                                       | 29 |
| 5.7. Evaluación.....   | 30 |
| 6. Conclusiones .....  | 33 |
| 7. Consideraciones finales.....                              | 35 |
| 8. Referencias bibliográficas .....                          | 36 |
|  | 3  |

## 1. Introducción

Nacer y crecer en el seno de una familia en la que se saben cuidar los afectos permite al niño o niña recorrer un camino estable y tranquilo en el que fácilmente se insertan valores que conducen a una autorrealización y a un crecimiento personal más plenos. Desgraciadamente, esta posibilidad es aparentemente fruto del azar, pues los niños no eligen a sus padres.

Sin embargo, una familia así responde al modelo deseado. De hecho, cuando crecemos nos damos cuenta de que aprender a ser felices pasa por conocerse, también con nuestros sentimientos y emociones. Y que, además, importa mucho si somos capaces o no de gestionar de forma positiva estos últimos, y que el ámbito privilegiado para ello es la familia.

El problema, muchas veces, es que nadie nos enseña cómo manejar nuestra afectividad. De hecho, a menudo no llegamos a ser conscientes de cómo nuestras emociones iluminan o ensombrecen nuestra vida: tener un buen día depende en gran parte, por ejemplo, de qué emoción rige en nosotros tal mañana o tal día.

Quien escribe estas líneas se reconoce en los párrafos anteriores. Fruto de la reflexión es ese darse cuenta de la importancia de la afectividad y de cómo las herramientas para regularla de modo positivo proceden en su mayor parte de la infancia, en concreto de la familia.

Es significativo que Howard Gardner se detenga en incluir los mejores profesionales dentro del grupo ECE (Excelentes, Comprometidos y Éticos). En una entrevista concedida al diario *La Vanguardia* (Amiguet, 2016) concluye que un profesional sin ética puede llegar a ser rico e incluso *medianamente bueno*, pero nunca *un buen profesional*. Porque quien solo atiende a su ego tendrá como única motivación la avaricia, pero quien busca el bien ajeno y no el propio y se compromete llegará a ser un profesional excelente.

¿Tiene que ver esta reflexión con las emociones? La respuesta es afirmativa, porque esta concepción de la profesionalidad se desvía de la idea tradicional de persona triunfadora y exitosa, que es aquella según la cual la sociedad marca unas reglas para *ser alguien importante y triunfar*, partiendo de la competitividad, de la no colaboración, del egoísmo y de la negación de la expresividad afectiva.

Es como si la sociedad tuviera miedo a las emociones positivas, a aquellas que colaboran con la empatía o con la cohesión social, o a aquellas que se manifiestan a partir de la percepción de lo bueno o de lo bello. La experiencia en el aula, sin embargo, nos lleva a contemplar la complejidad que adquiere el mundo emocional de los niños conforme van creciendo y acercándose a la adolescencia. No solo la complejidad, sino la influencia que tiene en su comportamiento y la que tendrá en su actitud y conducta adulta. Esta es la razón de la

propuesta que plateamos en este trabajo de fin de grado.

## 2. Objetivos

De lo dicho en las páginas precedentes se deducen los objetivos, tanto general como específicos, que se plantean en este Trabajo de Fin de Grado. Son los siguientes:

### OBJETIVO GENERAL:

Elaborar una propuesta de educación emocional dirigida a alumnos de Educación Primaria de entre 9 y 11 años.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Elaborar un marco teórico suficiente sobre educación emocional.
2. Describir el espacio educativo en el que se va a desarrollar la propuesta.
3. Fijar los objetivos de la propuesta, adecuados al niño y al espacio educativo seleccionado.
4. Planificar una serie de actividades para educar emocionalmente a niños de Educación Primaria, de entre 9 y 11 años.
5. Proponer criterios para la evaluación de la propuesta, una vez sea llevada a la práctica.

### 3. Marco teórico

#### 3.1. La inteligencia emocional

##### 3.1.1. Diversos modelos de inteligencia

A partir de los estudios de distintos investigadores podemos establecer, según Salmerón (2002), la siguiente clasificación de modelos de inteligencia:

“A) *Modelos centrados en la estructuración-composición de la inteligencia*. El interés ha sido la búsqueda del factor o factores que componen - dominan en el constructo inteligencia, sus relaciones, identificarlos para medirlos, establecer sus relaciones y, en base a esas medidas y relaciones, poder describir diferencias interindividuales” (p. 99).

- Inteligencia monolítica: Binet, en 1904, “partió del siguiente supuesto teórico: la inteligencia se manifiesta en la rapidez de aprendizaje (...) La consecuencia lógica de este planteamiento fue que se puede medir la capacidad intelectual a partir del nivel de conocimientos que se muestra en un momento dado. El concepto fundamental para Binet fue la *Edad mental* como la edad que se corresponde con las respuestas correctas que una persona da al contestar su escala. La clasificación de la persona como inteligente normal, superior o inferior vendría dada según que el sujeto contestase bien a los items de conocimiento que le correspondían a su *Edad cronológica*, a los de mayor o a los de menor edad que él” (p. 100).
- Los planteamientos factorialistas: Thurnstone, en 1938, partiendo de los trabajos de Spearman, “llega a un modelo de inteligencia factorializada, o sea, constituida por una serie de componentes básicos esencialmente independientes entre ellos, pero cuyo efecto combinado equivale al rendimiento intelectual” (p. 101).

B) *Modelos centrados en el funcionamiento cognitivo de la inteligencia*. “Su interés es el conocimiento de los procesos mentales que dirigen las acciones para intervenir modificando cognitivamente las estructuras, de manera que la medición favorezca otras estructuras más apropiadas y más complejas que permitan mayor autonomía a las personas en el aprendizaje y el conocimiento” (p. 99).

C) *Modelos centrados en la comprensión global del desenvolvimiento social* de las personas en la búsqueda de su felicidad como necesidad vital. “Ello conlleva necesariamente la consideración de que el funcionamiento de las personas en sociedad se produce mediante cognición y sentimiento, predominando en algunas situaciones comportamentales otras

dimensiones diferentes a la cognición” (p. 99).

### 3.1.2. Inteligencia emocional

Los modelos centrados en la comprensión global del desenvolvimiento social abren las puertas a la consideración de la inteligencia emocional, que es aquella inteligencia que se refiere a la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales de sí mismo y en los demás. No implica acumular emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. Esta área de desarrollo es un continuo que requiere de un trabajo constante y colaborativo entre casa y escuela.

Según Goleman (1996), la inteligencia emocional se define como la “capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones” (pág. 134).

Antes que Goleman, Gardner (1993) había revolucionado el mundo al incorporar nuevos tipos de inteligencia. Del grupo de ocho inteligencias propuestas por este autor, dos de ellas son la inteligencia intrapersonal e interpersonal. Así, lo que hace Goleman (1998) es proponer el término *inteligencia emocional* para la combinación de estas dos inteligencias, concibiendo la inteligencia emocional como “la manera que tiene todo ser humano para relacionarse con el mundo que le rodea; esto es, considera la inteligencia emocional” como la “capacidad para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros, siendo hábil para administrarlos al trabajar con personas”. De esta manera, se espera “que el individuo pueda ser efectivo cuando esté ante un escenario que amerite control emocional o control de impulsos para actuar ante situaciones de ira, miedo, felicidad, amor, sorpresa, disgusto o tristeza”.

Goleman (1998) destaca cinco elementos básicos de la inteligencia emocional:

1. Autoconciencia: referida a la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y la manera en que éstas afectan nuestras acciones y desempeño. Para desarrollar esta capacidad, es necesario que la persona tome conciencia de la emoción experimentada o sentida y comprenda el porqué de la misma; por otro lado, debe aprender a relacionar los sentimientos, las palabras y acciones y por el otro conocer que las emociones intervienen en las emociones que se tomen.
2. Autocontrol: asociado a la forma como se administran y controlan las emociones a partir de las situaciones o acontecimientos. El autocontrol invita a la búsqueda del equilibrio entre las emociones positivas y negativas. Existen cuatro tipos de emociones que se deben aprender a controlar, las cuales son: enfado o irritación; ansiedad o preocupación; estrés y tristeza o depresión ordinaria (Palacios, 2010). El objetivo es poder enfrentar situaciones que exijan un control emocional.

3. Automotivación: es lo que conduce a un individuo a actuar y comportarse de tal o cual forma, con más o menos vigor y focalizando su energía en una dirección determinada (Solana, 1993).
4. Empatía: relacionada con la inteligencia interpersonal de Gardner, se refiere a la capacidad de ser sensibles a la afectividad y estado de ánimo de los demás (Palacios, 2010)). Es decir, ponerse en el lugar del otro.
5. Habilidades sociales: también relacionadas con la inteligencia interpersonal descrita por Gardner (1993). Se refieren al modo de comportarse o conductas de las personas ante cualquier situación y a que esas conductas sean aceptadas por el resto del grupo. Éstas habilidades conjugan conductas que expresan la relación con el otro, sentimientos, actitudes y opiniones de forma adecuada y respetando siempre el punto de vista de los demás.

### 3.1.3. Inteligencia emocional y desarrollo psicológico

Las emociones se caracterizan por su rapidez, intuitividad e impulsividad. Las experimentamos sin darnos apenas cuenta. Las causas son conocidas e identificables, y nos orientan hacia conductas directas (Adam, 2003; López, 2009).

Es la evaluación, y no las situaciones vividas, las que provocan las emociones. Esta evaluación se relaciona con las relaciones interpersonales y el desarrollo social (Laorden, 2005). Las emociones no son ni buenas ni malas en sí mismas, aunque las podemos considerar como positivas o negativas. Su identificación en sí mismo y en los demás ayuda al niño a entenderse a sí mismo y a la realidad que le rodea.

Desde que el niño nace las emociones están presentes en sus relaciones con los que le rodean. Y es que la afectividad y los sentimientos son insustituibles en las relaciones sociales que se establecen a lo largo de la vida (Sadurní, Rostán y Serrat, 2003). Por eso, en la medida en que el niño esté estimulado por el entorno social aumentará su desarrollo emocional.

Este gana en complejidad de acuerdo con la evolución de las características personales de los niños. Inicialmente aparecen las emociones primarias, tales como la alegría, tristeza, el enfado y el miedo. Posteriormente surgen las secundarias (entre los 18 y 24 meses, de forma incipiente). Entre ellas destacan la vergüenza, el orgullo y la envidia. Para que estas se experimenten el niño tiene que tener conciencia de sí mismo (Enesco, 2003; Laorden, 2005).

Desde una perspectiva evolutiva, cada emoción se ha desarrollado para un propósito; de ahí que Shapiro (2002) afirme que eliminar las emociones negativas sea un error, pues son necesarias para el aprendizaje y parte de una competencia social y emocional adecuada. Por ejemplo, un niño que no experimente la vergüenza o la culpa no se desarrollará de forma positiva. Por tanto, el término negativo no tiene una connotación peyorativa.



Kail (2004) habla de tres períodos en el desarrollo de las emociones.

Tabla 1. Períodos en el desarrollo de las emociones

| Nivel: edad            | Características  | Ejemplo  |
|------------------------|--|--|
| Nivel 1:<br>5 años     | Una situación puede hacer que el niño experimente dos emociones diferentes.                                    | Un niño puede estar triste y enfadado porque en el colegio le han regañado.          |
| Nivel 2:<br>6 años y ½ | Una situación puede hacer que el niño experimente dos emociones diferentes, que además difieren en intensidad. | Un niño puede estar algo triste y muy enfadado porque en el colegio le han regañado. |
| Nivel 3:<br>8 años     | Una situación puede hacer que el niño sienta tanto una emoción positiva como otra negativa a la vez.           | Un niño puede sentirse contento, pero con miedo de que le dejen solo en casa.        |

Kail, 2004

Un aspecto importante es la expresión de las emociones: estudios como los de Barr, Kahn y Schneider (2008) muestran que una inhibición emocional puede provocar ansiedad, malhumor, estrés o depresión.

A los 6 años el niño empieza a comprender que los demás entienden las emociones que él expresa, por lo que comienza a regular sus propias emociones. A partir de los 7 años comprende que las emociones no son para siempre, pues el tiempo hace que disminuyan en intensidad. A los 8 años empieza a tener lugar la *distracción cognitiva*, teniendo pensamientos distractores mientras están haciendo alguna tarea; en este momento aprenden a modificar la interpretación de los hechos que suscitan emociones negativas, siendo ésta una estrategia reguladora (Ortiz, 1999).

Lo que es cierto es que existen muchas emociones, las cuales el niño va descubriendo poco a poco según su nivel evolutivo. Vallés y Vallés (2000) las clasifican según sean positivas, negativas, neutras o morales:

Tabla 2. Clasificación de las emociones

|                     | Emociones   |
|---------------------|---|
| Emociones negativas | Ira, miedo, ansiedad, tristeza, aversión, posesividad, venganza, avaricia, celos, egoísmo, envidia, impaciencia, insatisfacción, repugnancia, malevolencia, malhumor, odio y orgullo. |
| Emociones positivas | Alegría, buen humor, felicidad, amor, bondad, gratitud y alivio.  |
| Emociones neutras   | Sorpresa, esperanza y compasión.  |
| Emociones morales   | Altruismo, empatía, culpa y vergüenza.  |

Vallés y Vallés (2000, adaptación de Bisquerra, 2000, y Goleman, 1996)

#### 3.1.4. Reconocimiento y expresión de las emociones

En lo que se refiere al reconocimiento de las emociones, Shapiro (2002) señala que existen dos etapas fundamentales en su desarrollo, las cuales están relacionadas con los dos componentes de la empatía.

El primer componente es una *reacción emocional hacia los otros*, que comprende los primeros años de vida de la persona. Este periodo se subdivide en otros dos:

- En el primero, el niño no sabe diferenciar entre su mundo y el de los demás; por ejemplo, si ve a otro niño llorar llorará él también.
- En cambio, en el segundo período de esta primera etapa los niños reconocen que lo que sienten los demás no es lo que sienten ellos mismos.

El segundo componente es la *reacción cognoscitiva* que determina el grado en que se es consciente del punto de vista o la perspectiva de otra persona. Coincide con la etapa que tiene lugar en los niños a partir de los seis años. En este momento no es necesaria una comunicación emocional, debido a que el niño ya tiene desarrollado un modelo interno que hace referencia a cómo puede sentirse una persona en cualquier situación, lo exteriorice o no. Al finalizar esta etapa, alrededor de los 10-12 años, tiene lugar la *empatía abstracta*. Los niños expanden su empatía más allá de aquellos a los que conocen, incluyendo a personas que no han visto nunca. Por ejemplo, puede preocuparse por personas que viven en países que están pasando hambre, o cuando en la televisión ven una noticia sobre una catástrofe en otro país.

En cuanto a la expresión de las emociones, el desarrollo del lenguaje es un elemento esencial que contribuye al notable progreso que tiene lugar en los niños, debido a la amplitud de vocabulario que poseen a estas edades. En cuanto a la relación entre los estados y las expresiones emocionales, cuando los niños son pequeños es directa, pero los niños en edad

escolar pueden y saben disimular perfectamente sus emociones, sustituyéndolas por otras diferentes e incluso opuestas. El fin puede ser el de ajustarse en mayor medida a las circunstancias. Por ejemplo, si un amigo le regala a un niño una pelota o una muñeca que no es de su agrado, puede sonreír diciéndole que es muy bonito el regalo para que su amigo no se sienta mal. La capacidad de separar la experiencia emocional interna de su expresión proporciona al niño una enorme flexibilidad en la comunicación interpersonal y promueve las relaciones interpersonales positivas (Sadurní y Rostán, 2007).

La educación emocional en la escuela y en casa se convierte en el medio para que el niño se haga consciente de las emociones y de los sentimientos de él mismo y de los demás, y también de qué consecuencias tiene cada emoción en las personas y de cómo se expresan. Es decir, desarrollar en el niño una *conciencia emocional*, siendo ésta la capacidad de reconocer indicadores externos que le ayuden a conocer los propios sentimientos, a utilizarlos de forma adecuada y a actuar con coherencia.

### 3.1.5. Autorregulación y competencia emocional

Se define a *autorregulación emocional* como la capacidad del niño para sentirse competente emocional y socialmente; dentro del concepto debemos, por tanto, incluir las estrategias que se utilizan para poder ajustar la intensidad y la duración de los diferentes estados emocionales hasta que alcancen un nivel adecuado con el que poder alcanzar nuestros objetivos.

Cada emoción forma parte de un proceso que empieza con el surgimiento y termina con las consecuencias derivadas de la emoción:

- en primer lugar, se da el proceso cognitivo (interpretación de la información recibida por los sentidos);
- posteriormente se siente la emoción;
- por último, se lleva a cabo la acción a la que nos dirige.

El problema surge cuando la acción o parte de la acción es inadecuada; y es aquí donde juega un papel protagonista el autocontrol. Pongamos el ejemplo de un niño al que le pegan en el colegio unos compañeros de forma sistemática. Un día en el recreo les ve acercarse y piensa (cognición) que le van a pegar otra vez. Siente por ello miedo e ira (emoción), y experimenta la necesidad de pegarles él primero (conducta-acción). Si se controlara y su acción no fuera esa, sino dialogar o irse de ahí a otra zona del patio, cerca de los maestros, probablemente no le pegarían de nuevo. Pero si reaccionara de forma negativa, las consecuencias, seguramente, serían también negativas.

Eisenberg, Fabes y Losoya (1997) señalan tres procesos de regulación para que tenga

lugar un buen desarrollo social: 1. la regulación emocional; 2. la regulación de la conducta que sigue a la emoción, y 3. la regulación del contexto en sí mismo.

Conforme el niño va creciendo, va mejorando su autocontrol. Esto se debe, por un lado, a que va acumulando experiencias que le sirven de aprendizaje; pero también, a que gracias a los intercambios sociales obtiene una retroalimentación que le permite integrar nuevos aprendizajes conductuales. Además, conforme aumenta su nivel de desarrollo también mejoran los niveles de empatía, que Rothbart, Ahadi y Hershey (1994) relacionan con un adecuado autocontrol emocional a los siete años. Para controlar las emociones hay que experimentarlas; Palou (2004) recuerda que si la rabia no se expresa puede resultar difícil de controlar.

Cuando el niño aprende a regular sus emociones, a saber cuáles debe exteriorizar dependiendo del momento y del contexto en el que se encuentra, mejoran tanto su autonomía como sus relaciones sociales (Enesco, 2003). Por este motivo, las estrategias de regulación han de ser flexibles, para que el niño pueda utilizarlas y adaptarlas a diferentes contextos y situaciones. Hacia los 6 años estas estrategias evolucionan desde intentos por parte del niño de cambiar la situación externa, para poder así regularse (por ejemplo, si suspende un examen, al salir de clase se va a jugar al fútbol para cambiar de contexto y dejar de lado la emoción negativa), hasta intentar cambiar su pensamiento para dejar de sentir lo que provoca el malestar o descontrol. De esta forma, regula sus emociones para adaptarse al contexto que le rodea (Palacios e Hidalgo, 1999).

Adam (2003) señala que la regulación emocional es necesaria para conseguir un buen rendimiento académico, para disminuir el estrés y las acciones impulsivas; en cambio, su ausencia predice problemas socioemocionales y se relaciona con problemas de conducta externos, tales como una mayor agresividad o una mayor reactividad emocional.

Los padres y la educación que transmiten a sus hijos son muy importantes para el desarrollo de la autorregulación emocional. Cole, Dennis, Smith-Simon y Cohen (2009) afirman que los padres pueden enseñar la conciencia emocional por modelado o mediante instrucciones verbales sobre qué hacer con las emociones negativas.

Ato, González y Carranza (2004) indican que los padres son un factor exógeno de ayuda a la afirmación del autocontrol, y exógeno en cuanto al desarrollo de la atención. Además, una conducta de autorregulación es para ellos cambiar la atención del estímulo provocador de malestar hacia otro; otra es buscar consuelo mediante la autorrelajación o la búsqueda de contacto; también, atender al estímulo que provoca el malestar para así modificar el ambiente; por último, los mecanismos de aproximación-retirada.

También son importantes a estas edades los progresos en el entendimiento de la

ambivalencia emocional. Esta tiene lugar cuando se combinan en la persona sentimientos diversos, que pueden llegar a ser incluso contradictorios, y el niño poco a poco va comprendiendo que puede ser posible (Palacios e Hidalgo, 1999). Por ejemplo, ante una situación nueva, en el colegio puede sentir a la vez miedo y nerviosismo; y si el maestro o la maestra le regaña porque hace algo mal, ha de entender que en general ella le tiene afecto, pero que puntualmente le ha regañado por su comportamiento.

Harter y Budding (1987, en Palacios e Hidalgo, 1999) describe la evolución de este concepto en tres pasos:

- a) Entre los tres y los cinco años no admiten que una misma situación pueda causar dos o más emociones diferentes.
- b) Sobre los seis o siete años empiezan a admitir que una situación puede generar más de una emoción, pero siempre piensan que una precede a la otra.
- c) Alrededor de los siete u ocho años empiezan a entender que es posible experimentar dos emociones al mismo tiempo, incluso siendo estas contradictorias.

La ambivalencia emocional es un concepto que los niños tardan en entender, debido a que requiere un desarrollo cognitivo más complejo. Por otra parte, también necesitan tener una amplia experiencia social, para que hayan podido vivir situaciones en las que hayan comprobado que esas emociones contradictorias pueden convivir.

Con la maduración y la educación, los niños adquieren la competencia emocional. Saarni (1999) define a esta incluyendo términos como el conocimiento y la regulación para los intercambios sociales. En su modelo incluye la comprensión emocional y el control emocional, esenciales para el desarrollo adaptativo temprano.

### 3.2. Inteligencia emocional y creatividad

Sainz et al. (2011) analizan la relación entre creatividad y competencia emocional en distintos niveles de inteligencia (alta, media y baja). Y lo hacen convirtiéndolas en dos variables que tienen una gran importancia en el contexto académico. La muestra la componen alumnos con baja, media y alta inteligencia. Además, estudian la relación entre ambas variables en función de distintos grupos de habilidad.

Su segundo objetivo, analizar las diferencias entre los distintos grupos de inteligencia en relación con su competencia socio-emocional, arrojó unos resultados que indicaban al grupo de mayor inteligencia como el de mejor percepción de sus habilidades emocionales. Así, la percepción de los alumnos con alta inteligencia parece indicar un adecuado bienestar

psicológico.

Otros autores han que la influencia positiva de la emoción en una persona se relaciona con un mayor potencial creativo (Palomera, Fernández–Berrocal & Brackett, 2008). Sin embargo, otras perspectivas (Csikszentmihalyi, 1996), apuntan a que las personas creativas suelen experimentar cambios en el estado de ánimo, excitación, tedio, frustración o desesperación.

### 3.3. La inteligencia emocional en el aula

#### 3.3.1. La competencia emocional del maestro

Una de las premisas para promover que los niños desarrollen su inteligencia emocional dentro de la institución escolar es que el docente desarrolle también su propia inteligencia emocional. El docente enseña en su práctica su propia personalidad. Por tanto, la promoción y desarrollo de la inteligencia emocional en el aula, tanto del maestro como del alumnado, debe producirse de un modo coordinado.

En numerosas ocasiones se comprueba el temor de los maestros a mostrarse emocionalmente. De ahí que nos preguntemos por qué deben actuar como “estatuas de piedra” mostrando escasos sentimientos y no dejándose llevar por ellos; o por qué a veces parece que lo correcto sigue siendo mantenerse inocuo ante cualquier tipo de estímulo emocional. Parece que en determinados ámbitos de la educación sigue imperando la idea de que hay que ser rígidos: sobre todo, delante de nuestros niños.

Sin embargo, ser un modelo a seguir no implica no atender a nuestra afectividad; al contrario, implica expresar lo que sentimos y saber regular nuestras emociones, pudiendo mostrar alegría, euforia, tristeza, etc., y emocionarse ante determinados estímulos.

#### 3.3.2. Situaciones para la educación emocional

En el aula, el docente puede servirse de diversas situaciones para trabajar la inteligencia emocional. Por ejemplo:

- La asamblea
- Las actividades en los rincones: rincón de plástica, de juego simbólico, lógico-matemático, y tantos otros que surgen de las necesidades del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Las tutorías, tanto con los padres como con los niños.
- Las actividades dirigidas a educar emociones y a desarrollar la inteligencia emocional.

Lo importante es darse cuenta de que el adecuado reconocimiento, valoración y regulación de las emociones aportan dos grandes ventajas a la enseñanza:

- Apoyan la memoria; así, cuando vivimos algo que nos provocó una emoción lo recordamos con precisión, incluso el día, la hora, los detalles.
- Contribuyen a que se puedan detectar las amenazas con rapidez; es decir, las emociones logran agudizar nuestros sentidos. En la enseñanza esto implica una mayor habilidad para adaptarse al medio cambiante, a nuevos retos y conflictos a lo largo de la etapa escolar.

## 4. Contextualización

La familia es el primer agente socializador y el sistema inicial en el que el niño establece los primeros lazos afectivos. La relación con la familia nuclear contribuye al desarrollo personal, social, afectivo y emocional, dado que las primeras habilidades necesarias para tales desarrollos se adquieren en el seno familiar. Desde esta perspectiva, la familia es el principal núcleo afectivo desde el nacimiento del niño. Sin embargo, este no es el único socializador del niño. La escuela, los compañeros y los docentes tienen una labor muy importante en la educación emocional del niño.

La propuesta se piensa para el lugar de mi última experiencia educativa durante las prácticas, el centro educativo concertado Can Bonet, que pertenece a la Fundación Diocesana De Ibiza. El colegio se centra en la educación de niños y jóvenes desde los 3 a los 18 años de edad (de infantil a bachillerato) a través de los valores propios de la Iglesia católica. En cuanto a la metodología, el centro sigue trabajando con libros de texto y hay un marcado conservadurismo.

Nos centraremos en el grupo de clase donde realicé las prácticas. Se trata de 5º de primaria, con un total de veinticinco alumnos, cinco de ellos con Necesidades Educativas Especiales. A pesar de ello, existe una integración en clase, a excepción de las horas que asisten a Pedagogía Terapéutica. En el aula no existe una conducta disruptiva por parte de ninguno de ellos, ni dificultad alguna en el discurrir de la clase ni en el aprendizaje general del grupo. Además, para las clases de catalán, español y matemáticas se dispone de un segundo maestro de apoyo y se realiza un desdoblamiento de la clase. En general, la clase tiene un satisfactorio funcionamiento y los apoyos que reciben los alumnos son suficientes.



## 5. Propuesta

“La educación emocional a través de la Literatura infantil y juvenil”.

### 5.1. Competencias

Desde el año 2003 se introduce un nuevo concepto en la enseñanza y el aprendizaje: la competencia. Esta, se puede entender como la capacidad de responder a demandas de diversa complejidad, así como de realizar tareas de forma adecuada.

Tal y como sugiere la Unión Europea, desde la escuela debemos tratar de estimular la adquisición de las competencias clave, con el fin de lograr el desarrollo personal, social y profesional que se adapte al mundo globalizado en el que vivimos.

En esta propuesta se tienen en cuenta las competencias clave, que son:

1. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
2. Conciencia y expresiones culturales.
3. Aprender a aprender.
4. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
5. Competencia en comunicación lingüística.
6. Competencia digital.
7. Competencias sociales y cívicas.

Las competencias se entienden como “el saber hacer” aplicado al contexto académico, social y profesional. Son adquiridas de forma transversal e íntegra y deben abordarse desde todas las áreas de la comunidad educativa.

En relación a nuestra propuesta de educación emocional, existe una similitud entre la metodología que se busca seguir con las competencias y con el sentido de la propuesta misma. Ambas buscan la formación integral de las personas que, al finalizar la etapa académica, podrán ser capaces de extrapolar los conocimientos adquiridos a su estilo de vida. Ello les permitirá tener un pensamiento crítico, mejorar día a día, descubrir nuevas formas de acción, desarrollar nuevas habilidades que les permitan enfrentarse a la vida.

Por otra parte, de forma más específica, nombraremos las competencias, incluidas en las competencias clave, que se buscan trabajar en el proyecto:

- Interactuar con el espacio físico.
- Actuar para mejorar y preservar las condiciones de vida propia, de los otros y de todos los seres vivos.

- Adquirir y aplicar valores y actitudes personales.
- Transformar las ideas en acciones.
- Liderar proyectos.
- Reconocer las propias capacidades (intelectuales, emocionales y físicas)
- Disponer de un sentimiento de competencia personal.
- Adquirir autonomía en el aprendizaje.
- Organizar y planificar los aprendizajes y el propio trabajo.
- Comprender la realidad social.
- Conocer y comprender las características y valores del sistema democrático.
- Ejercer la ciudadanía activa.
- Utilizar el juicio ético para tomar decisiones.
- Apreciar y disfrutar con el arte y con las manifestaciones artísticas.
- Reflexionar y analizar críticamente el entorno artístico.
- Utilizar recursos artísticos para expresarse y para comunicarse.

## 5.2. Objetivos

- Identificar las emociones básicas (miedo, alegría, tristeza y rabia).
- Reconocer las emociones en sí mismos y en los demás.
- Comprender por qué se dan diferentes emociones en diferentes situaciones.
- Regular las emociones.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Ser capaces de expresar los sentimientos de forma asertiva.
- Potenciar la autoestima y el autoconocimiento.
- Desarrollar la capacidad para afrontar y resolver conflictos.

## 5.3. Contenidos

- El contenido de la propuesta se centra en la identificación de las emociones positivas y negativas y en poder gestionarlas y expresarlas.
- Así pues, los contenidos de la propuesta son la identificación, la expresión y la gestión

de las emociones.

#### 5.4. Cronograma

A continuación, presentamos las actividades propuestas para el desarrollo del proyecto. Se presentan en un orden caprichoso (unas actividades podrían ir antes, otras después, según el criterio del profesor), aunque el orden de otras responde a la lógica, dado que se empieza por actividades simples de reconocimiento de emociones y de toma de conciencia, para después pasar a la expresión de ellas y terminar con algo complejo y abstracto como es el concepto de emociones. Así pues, se propone la siguiente secuencia y guía de actividades:

1. Reconociendo emociones
2. Emocio-álbum
3. Adivina qué emoción es
4. Teatro de emociones
5. Empieza el cuento
6. Expresiones con el tono de voz
7. Creación de emoticonos
8. Diccionario de emociones
9. Poemas, reconociendo emociones
10. Lectura de cuentos y/o cómics

## 5.5. Actividades

### 5.5.1. Reconociendo emociones

#### **Objetivos:**

- Relacionar emociones en situaciones de la vida cotidiana.
- Reconocer emociones positivas y negativas fuera del contexto escolar.

#### **Descripción:**

Previamente, se elaboran piezas de puzzles con cartulina, para que encajen las piezas de dos en dos de la siguiente manera: una emoción y una situación de la vida cotidiana; por ejemplo: Miedo-Dormir a oscuras por la noche, Miedo-Ir al dentista, Alegría-Ir al parque. Son situaciones de la vida cotidiana de los alumnos.

Se divide a los alumnos en pequeños grupos (3 o 4), los cuales deberán buscar por la clase las piezas del puzzle que encajan entre sí. Después, cada grupo realiza una exposición del puzzle que ha compuesto explicando por qué han relacionado la emoción con la situación.

La actividad puede realizarse de forma individual.

#### **Material:**

Piezas de puzzles de cartulina previamente elaboradas. Es recomendable realizar tres puzzles por grupo de alumnos.

#### **Temporalización:**

La actividad se realiza en una sesión de clase de una hora de duración.

Previamente, la maestra debe haber elaborado las cartulinas-puzzle que utilizarán los alumnos para llevar a cabo la actividad.

#### **Evaluación de la actividad:**

La actividad se evaluará mediante la observación directa:

- coopera y trabaja en grupo, llegando a un consenso.
- explica de forma correcta el porqué de la relación emoción-situación.

## 5.5.2. Emocio-álbum

**Objetivos:**

- Identificar las propias emocionales y las de los demás a través de la interpretación del rostro.

**Descripción:**

En clase, se realiza cuatro fotos a cada alumno. En cada una, el alumno expresa una emoción básica: miedo, rabia, alegría y tristeza.

Una vez realizadas las fotos, los alumnos decoran cuatro murales, uno por emoción. En cada uno de ellos pegan las fotos según la emoción.

Los murales se disponen alrededor de la clase o en el rincón de las emociones, para que sirvan de guía para situaciones de clase en que se desee expresar lo que siente, haya conflictos o reconocernos si nos enfadamos, nos ponemos tristes, etc.

**Material:**

Cámara de fotos, impresora, cartulinas, pinturas, papel continuo.

**Temporalización:**

La actividad se realiza en dos sesiones de clase, de una hora cada una.

En la primera, se ayuda a los alumnos a reconocer las cuatro emociones básicas, y se procede a realizar las fotos a cada uno de ellos. Mientras, el resto de alumnos va preparando el mural, de cartulina o papel continuo.

En la segunda, cada alumno tiene sus fotos ya impresas. A continuación, se procede al montaje del mural, donde cada uno de los alumnos pega su propia fotografía correspondiente a la emoción. El título del mural puede ser: *Nosotros y las emociones*. Después, el mural se pega en la pared de la clase.

**Evaluación de la actividad:**

La actividad se evaluará mediante la observación directa:

- expresa las cuatro emociones: miedo, rabia, alegría y tristeza.
- muestra interés, iniciativa y esfuerzo por hacer un buen trabajo.

## 5.5.3. Adivina qué emoción es

**Objetivos:**

- Identificar las emociones básicas.
- Extrapolar las emociones del video a la vida real.
- Expresar verbalmente de las emociones.

**Descripción:**

Se realiza el visionado de un video de Youtube. En el video se pueden ver diferentes situaciones en las que los personajes expresan diferentes emociones. La tarea se realiza de forma individual, y cada alumno debe escribir el nombre de la emoción que caracteriza al personaje. Es importante que cada vez que se cambia de personaje, se ponga en pausa el video para que los alumnos puedan escribir.

Una vez terminado el visionado, se inicia un debate en el que se opina sobre cada personaje y sobre lo que cada alumno piensa sobre la emoción expresada. El maestro guía el debate para que se dirija hacia sus situaciones personales y los alumnos expresen experiencias reales en las que se ha dado esa emoción.

**Material:**

Ordenador, proyector, conexión a internet, lápiz y papel. El enlace al video: <https://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448>

**Temporalización:**

La actividad se realiza en una sesión de una hora de clase.

**Evaluación de la actividad:**

La actividad se evaluará mediante observación:

- Identifica al menos un tercio de las emociones expresadas en el video.
- Reflexiona sobre las emociones vistas y entiende las situaciones que las desencadenan.
- Se expresa de forma coherente y con sentido.
- Encuentra situaciones en las que se puede dar la emoción, en su propia vida o en las experiencias previas.

## 5.5.4. Teatro de emociones

**Objetivos:**

- Expresar las emociones mediante la comunicación no verbal.
- Reconocer las emociones de los demás.

**Descripción:**

El maestro elabora una serie de tarjetas en las que se muestra una situación determinada que implica una emoción: enfado porque no te han devuelto el lápiz, miedo a irse a la cama solo, enfado porque tu padre no te deja jugar más al videojuego, etc.

De forma individual, el maestro muestra la tarjeta a cada alumno, que debe representar la situación enfatizando la emoción que crea corresponde con la situación. El resto de la clase tiene que adivinar de qué emoción se trata. El actor puede utilizar únicamente su cuerpo; no es posible la comunicación verbal.

Se contemplan tres modalidades: empleo del rostro, corporal, empleo del tono de voz.

**Material:**

Tarjetas donde aparecen diferentes emociones.

**Temporalización:**

La actividad se puede realizar en una sesión de una hora de clase. Si el número de alumnos es alto, se puede dividir en dos sesiones para que todos puedan realizarla.

**Evaluación de la actividad:**

La actividad se evaluará mediante la observación de la acción de los alumnos:

- El alumno identifica correctamente la situación dada con la emoción.
- Justifican la respuesta de por qué identifican la tarjeta con determinada emoción.
- Identifican la emoción a través de la expresión corporal de sus compañeros.

## 5.5.5. Empieza el cuento.

**Objetivos:**

- Reconocer las emociones.
- Expresar las emociones de forma verbal y escrita.
- Emplear adecuadamente componentes emocionales en la creación de historias.

**Descripción:**

Se reparte a cada alumno un folio con una pequeña introducción de un cuento. En ella, se presentan personajes con emociones determinadas. A modo de ejemplo se puede presentar:

“Érase una vez en una triste isla, vivía un simpático pez...”

La instrucción es que cada alumno escriba una historia que continúe la introducción, y que el personaje manifieste cambios emocionales de manera coherente con lo que ocurra en el cuento.

Por último, cada uno lee su escrito, y la clase descubre qué emociones manifiestan los personajes de cada historia.

**Material:**

Folios con el inicio del cuento y material de escritura.

**Temporalización:**

Sesión de una hora, dividida en:

- breve explicación,
- realización del cuento,
- lectura del cuento.

**Evaluación de la actividad:**

La actividad se evaluará en dos partes:

- ejecución del cuento,
- lectura del cuento y comprensión de las emociones.



## 5.5.6. Expresiones con el tono de voz

**Objetivos:**

- Reconocer las emociones.
- Expresar las emociones de forma oral.
- Adecuar la expresividad oral a las distintas emociones de una secuencia.

**Descripción:**

Se presenta a los niños relatos o audiolibros en los que se aprecie el cambio de una emoción a otra; por ejemplo, *La Bella y la Bestia*, *El Rey León*, *Wall-e*, etc.

Se trata de que el alumno identifique la expresión verbal y el tono de voz con las diferentes emociones que se expresan en los relatos leídos por el maestro. De forma opcional, se podrá realizar una pequeña reproducción por parte de los alumnos.

**Material:**

Escenas de cuentos previamente seleccionados.

**Temporalización:**

Sesión de una hora, dividida en:

- escucha activa de cada video,
- identificación de las emociones,
- reproducción de las partes del relato.

**Evaluación de la actividad:**

La actividad se evaluará en dos partes:

- Escucha activa e identificación a través de la observación.
- Correcta reproducción de las frases del relato.

## 5.5.7. Creación de emoticonos

**Objetivos:**

- Reconocer y relacionar las emociones a través del dibujo y pintura.

**Descripción:**

El maestro narra en clase cinco historias diferentes de cinco animales. En las historias debe destacar una emoción por encima del resto. Por ejemplo, el relato del Patito Feo, donde los alumnos puedan imaginar y empatizar con el personaje y, después, realizar un dibujo basándose en la descripción que ha escuchado y en la percepción que ha tenido del personaje.

**Material:**

Cartulina amarilla para realizar los círculos previamente. Lápices.

**Temporalización:**

Sesión de una hora.

- Se narra una historia seleccionada previamente, de cuentos populares, clásicos, etc.
- Se dibuja inmediatamente después de haber escuchado la historia.

**Evaluación de la actividad:**

La actividad se evaluará a través de la observación:

- El alumno debe escuchar activamente.
- Debe saber relacionar lo ocurrido con cada personaje con una emoción.
- Puede expresar mediante el dibujo lo que ha interpretado del relato.

## 5.5.8. Diccionario de emociones

**Objetivos:**

- Identificar y definir cada emoción según corresponda.
- Realizar un listado de emociones que puedan servir de ayuda para expresar los sentimientos en clase.

**Descripción:**

El docente utiliza el libro *Emocionario* como recurso para esta actividad. En él, cada emoción es descrita de forma que pueda ser entendida por los niños, relacionando cada una de ellas con un color asociado. En clase, el docente leerá la definición de cada emoción y los alumnos deberán adivinar de cuál se trata, después harán un dibujo que esté relacionado con esa emoción.

**Material:**

Libro *Emocionario*, de Rosa Collado Carrascosa

**Temporalización:**

Sesión de una hora:

- El docente lee las definiciones de diferentes emociones y los alumnos deben adivinar.
- Se realiza el dibujo de la emoción.

**Evaluación de la actividad:**

La actividad se evaluará en dos partes:

- Respuestas de los alumnos relacionadas con la definición. Ya sean las acertadas o no, se debe aclarar en clase dando pistas o ejemplos de las situaciones en que se da esa emoción.
- El dibujo debe estar asociado de alguna manera a la emoción correspondiente.

## 5.5.9. Poemas, reconociendo emociones

**Objetivos:**

- Fomentar la lectura relacionada con la expresión de emociones a través de poemas y poesías.

**Descripción:**

El docente realiza una selección de poemas o poesías que utilicen las emociones. Entre todos, se lee una o varias lecturas y, guiados por el docente, se realiza una puesta en común de las emociones que se han tratado en las lecturas.

**Material:**

Diferentes poemas y/o cuentos cortos con moraleja y sentido de las emociones.

**Temporalización:**

Sesión de una hora:

- Lectura y puesta en común de las emociones tratadas en los poemas.

**Evaluación de la actividad:**

- Entendimiento de las lecturas y de su sentido, relacionadas con las emociones.

#### 5.5.10. Lectura de cuentos y/o cómics

**Objetivos:**

- Fomentar la lectura relacionada con la expresión de emociones a través de cuentos y cómics.

**Descripción:**

El docente selecciona cuentos cortos que utilicen las emociones y/o moraleja. Entre todos, se lee una o varias lecturas y, guiados por el docente, se realiza una puesta en común de las emociones que se han tratado en las lecturas.

**Material:**

Diferentes cuentos y/o cómics relacionados con emociones.

**Temporalización:**

Sesión de una hora.

- Lectura de cuentos cortos y/o cómics.

**Evaluación de la actividad:**

La actividad se evaluará en dos partes:

- Correcto entendimiento de las emociones que trata el cuento y entender qué ocurre en cada situación.

#### 5.6. Metodología

El planteamiento de este proyecto educativo radica en ser un modelo de enseñanza emocional en aulas de primaria, pudiéndose adaptar a ciclos posteriores adaptando las actividades al nivel necesario. Pretende ser una ayuda para los docentes en la educación de la inteligencia emocional de sus alumnos.

En este sentido, podemos hablar de los diferentes estilos de formación que se dan tanto en la enseñanza parental como en la educación docente. Ellos influyen en la forma en que los niños y niñas aprenden qué es la educación emocional y cómo gestionar las emociones.

Así pues, destacamos cuatro estilos de crianza relacionados con la educación emocional:

1. La importancia de la supervisión frente al control, en el sentido de que los docentes no deben controlar lo que sus alumnos hacen, sino supervisar que lo que está haciendo es correcto. A través de la supervisión, los niños podrán ir aumentando su sentido de la autonomía, la responsabilidad y la independencia, aunque guiados por los educadores.

2. Efectos de la aceptación y la sensibilidad del educador. El cariño y la sensibilidad mostrada por los padres hacia los hijos provoca un sentimiento de seguridad y de protección que facilita un buen funcionamiento psicológico. De la misma manera, un estilo educativo donde el docente es capaz de expresar, comprender y apoyar a sus alumnos desde las emociones dará lugar a una mayor confianza en sí mismos, autocontrol y salud psicológica.

3. Influencia de una disciplina consistente. Es decir, delimitar qué está bien y qué está mal, y además justificar y razonar por qué es así, ayuda al niño a regular su comportamiento. Una disciplina consistente permite al niño ir adquiriendo el conjunto de normas, consciente de las consecuencias de su propio comportamiento cuando infrinja dichas normas, y por consiguiente tendrá más información para regular su propio comportamiento.

4. Importancia del diálogo, la negociación y el consenso. En cualquier proceso de interacción la comunicación es esencial. Cuanto más flexibles sean los educadores (padres, docentes, etc.) al diálogo y a la negociación “razonada”, más partícipes se sentirán los hijos de la toma de decisiones. Del mismo modo, también ellos aprenderán a dialogar y a flexibilizar sus pretensiones y a ceder para lograr consensos, con todos los efectos que tales virtudes tienen en el desarrollo de las relaciones interpersonales.

### 5.7. Evaluación

Las actividades planteadas son consideradas como estrategias pedagógicas para desarrollar la inteligencia emocional en nuestros alumnos. Partiendo de este principio, podemos intuir que no es una tarea fácil realizar una evaluación de las actividades planteadas. Trabajar con la inteligencia emocional supone que influyan sentimientos, emociones, conductas subjetivas, etc. Aun así, trataremos de marcar unas pautas mínimas que se deben conseguir en las actividades.

Cabe decir que el éxito de la tarea no solo radica en el resultado, sino también en el proceso de realización de las actividades. A través de la observación, el maestro debe darse cuenta de cómo los alumnos reconocen las emociones, son capaces de comprenderlas dentro del contexto y pueden expresarlas.

Sería de gran ayuda utilizar una guía que permitiera valorar las características de los diferentes tipos de inteligencia. Para obtener una puntuación más o menos objetiva se puede puntuar distintos ítems, como la inteligencia intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés, etc., y demás actitudes que puedan servir como evaluación de la inteligencia

emocional.

Los aspectos a evaluar en las distintas actividades se corresponden con las competencias de la siguiente manera:

| Competencias Clave   | Evaluación  |
|--|---|
| <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p>Conciencia y expresiones culturales.</p> <p>Aprender a aprender.</p> <p>Competencia en comunicación lingüística. Competencias sociales y cívicas.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperación y trabajo en grupo, llegando a un consenso.</li> <li>• Explicación de forma correcta el porqué de la relación emoción-situación.</li> </ul>  |
| <p>Competencia en comunicación lingüística.</p> <p>Competencias sociales y cívicas.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión de las cuatro emociones: miedo, rabia, alegría y tristeza.</li> </ul>  |
| <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p>Conciencia y expresiones culturales.</p> <p>Aprender a aprender.</p> <p>Competencia en comunicación lingüística.</p>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación, al menos, de un tercio de las emociones expresadas en el video.</li> <li>• Reflexión de las emociones vistas y entendimiento de las situaciones que las desencadenan.</li> <li>• Expresión coherente y con sentido.</li> <li>• Concienciación de las situaciones en las que se puede dar la emoción</li> </ul> |
| <p>Conciencia y expresiones culturales.</p> <p>Aprender a aprender.</p> <p>Competencia en comunicación lingüística. Competencias sociales y cívicas.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de la situación dada con la emoción es correcta.</li> <li>• Identificación de la emoción a través de la expresión corporal.</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
| <p>Conciencia y expresiones culturales.</p> <p>Aprender a aprender.</p> <p>Competencia en comunicación lingüística. Competencias sociales y cívicas.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de cuentos.</li> <li>• Lectura de relatos y comprensión de las emociones.</li> <li>• Correcto entendimiento de las emociones y de las situaciones que las desencadenan.</li> </ul> |
| <p>Aprender a aprender.</p> <p>Competencia en comunicación lingüística. Competencias sociales y cívicas.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha activa e identificación a través de la observación.</li> <li>• Correcta reproducción de las frases del relato.</li> </ul>  |
| <p>Aprender a aprender.</p> <p>Competencia en comunicación lingüística. Competencias sociales y cívicas.</p> <p>Conciencia y expresiones culturales.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha activa.</li> <li>• Expresión correcta de las emociones a través del dibujo.</li> </ul>   |



## 6. Conclusiones

El proyecto nace de una necesidad de educar a través de las emociones y tomar conciencia de ellas para que los alumnos sean capaces de regularlas y crecer con equilibrio mental y emocional.

Por este motivo se ha elaborado un proyecto dirigido a alumnos de Educación Primaria, de entre 9 y 11 años, que permite su aplicación en el aula de forma transversal. Parte obligada en el diseño de este proyecto era la elaboración de un marco teórico que fundamentara el porqué de las actividades propuestas. En él nos hemos detenido en el concepto de inteligencia emocional a partir de las inteligencias múltiples de Gardner y de la articulación de la inteligencia interpersonal y de la intrapersonal de Goleman. Además, hemos incursionado en la relación entre una adecuada vivencia de las emociones y la creatividad, como también en algunas sugerencias de la educación de la inteligencia emocional en el aula.

Por su parte, pensamos que las actividades han sido diseñadas desde un aspecto lúdico y divertido, pero buscando también su coherencia y significación. Se ha buscado que sean aplicadas en un aula donde se reúnan la confianza, el respeto y la cohesión grupal de los alumnos y el maestro. En cuanto a su articulación, si bien el orden es en ocasiones fruto del azar, se empieza por actividades simples de reconocimiento de emociones y de toma de conciencia, para después pasar a su expresión y terminar con algo más complejo y abstracto como es el concepto de emociones.

En conclusión, se ha desarrollado un proyecto enfocado a orientar la educación hacia las emociones, utilizándolas como un medio para llegar a un fin académico y, más allá, para que contribuyan verdaderamente al desarrollo personal.

La vida adulta exige educar la inteligencia emocional desde los primeros años, de modo que su influencia en la conducta sea positiva. La sociedad actúa sobre las personas desde las emociones y estas tienen una presencia constante en nuestras vidas. Integrar y desarrollar la inteligencia emocional da lugar a actitudes positivas y ello, a un cambio del entorno que rodea a nuestros alumnos. La mayoría de los problemas no se deben a la falta de capacidad, recursos o conocimientos, sino a la gestión inadecuada de las emociones. Además, se debe tener en cuenta que la inteligencia emocional es una habilidad, no un rasgo, y las habilidades se pueden aprender.

Por último, el maestro o educador debe ser sensible emocionalmente y saber ayudar a expresar a sus alumnos lo que sienten; ser consciente de la importancia de aprender a percibir

las emociones propias y de los demás, comprenderlas y manejarlas.

## 7. Consideraciones finales

Para terminar, quería resaltar la necesidad que existe en nuestras escuelas públicas y privadas de educar emocionalmente. Se debe dar una respuesta educativa a la salud emocional y psicológica de los niños y niñas. Terminar con el analfabetismo emocional hace posible una mejora en la calidad de vida de los alumnos, los cuales, cuando sean adultos, deberán enfrentarse a mayores problemas y circunstancias más difíciles.

Surge la necesidad de que una competencia como la emocional adquiera el suficiente protagonismo en nuestro sistema educativo. El rendimiento académico está directamente relacionado con los aspectos emocionales, en una relación bidireccional.

Desde mi experiencia en la realización del Trabajo de Fin de Grado, considero que he aprendido a organizar mis ideas sobre la educación emocional y a plasmarlas en una planificación educativa. Todo ello me llena de satisfacción porque, aunque hay mucho escrito sobre las teorías y prácticas educativas desde la pedagogía y psicología, existe siempre el reto de poner en práctica con los alumnos, con fines de mejora, estas ideas.

La educación debe englobar el área cognitiva y la emocional del alumno. Es decir, fomentar un aprendizaje orientado a expresar nuestros propios sentimientos de un modo adecuado y eficaz, posibilitando la colaboración en la consecución de un objetivo común.

Las habilidades que conforman la inteligencia emocional deben ser fomentadas y desarrolladas en la educación escolar. Algunas de las más importantes son: conciencia emocional, autocontrol, motivación, empatía y habilidades sociales.

La escuela es uno de los principales espacios educativos para el desarrollo de la inteligencia emocional, de la capacidad para regular de forma inteligente las emociones, desarrollar habilidades interpersonales, desarrollar la capacidad de automotivarse y la capacidad de resolución de los problemas.

## 8. Referencias bibliográficas

- Adam, E. (2003). *Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela*. Barcelona: Graó.
- Amiguet, Ll. (2016, abril 11). Howard Gardner: Una mala persona no llega nunca a ser buen profesional. *La Vanguardia*. Recuperado el 22 de mayo de 2016 de: <http://www.lavanguardia.com/lacontra/20160411/401021583313/una-mala-persona-no-llega-nunca-a-ser-buen-profesional.html>
- Ato, E., González, C. y Carranza, J.A. (2004, junio). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de psicología* (1), pp. 69-79. Recuperado el 15 de junio de 2016 de: [http://www.um.es/analesps/v20/v20\\_1/07-20\\_1.pdf](http://www.um.es/analesps/v20/v20_1/07-20_1.pdf)
- Barr, L.K., Kahn, J.H. & Schneider, W. J. (2008). Individual differences in emotion expression: hierarchical structure and relations with psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27 (10), pp. 1045–1077.
- Cole, P.M., Dennis, T.A., Smith-Simon, K.E. & Cohen, L.H. (2009, May). Preschoolers' Emotion Regulation Strategy Understanding: Relations with Emotion Socialization and Child Self-regulation. *Social Development*, 18 (2), pp. 324–352. Recuperado el 17 de mayo de 2016 de (HTML versión): <http://onlinelibrary.wiley.com/enhanced/doi/10.1111/j.1467-9507.2008.00503.x>
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of Discovery and invention*. New York: Harper/Collins.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A. & Losoya, S. (1997). Emotional responding: regulation, social correlates and socialization. En P. Salovey y D. J. Sluyter. *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational implications* (pp. 129-167). New York: Basicbooks.
- Enesco, I. (2003). *El desarrollo del bebé. Cognición, emoción y afectividad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Kail, R. (2004). *Children and their development*. Mexico: Prentice Hall.
- Laorden, C. (2005). Educar emociones: un instrumento para trabajar el “sentimiento de culpa”.

- Pulso*, 28, pp. 125-138.
- López, F (2009). *Las emociones en la educación. Razones y propuestas educativas*. Madrid: Ediciones Morata.
- Ortiz, M. J. (1999). El desarrollo emocional. En F. López, I. Etxebarria, M. J. Fuentes y M. J. Ortiz. *Desarrollo afectivo y social* (pp. 95-124). Madrid: Pirámide.
- Palacios, Y. (2010). Educación emocional y creatividad en la I y II etapa de Educación Básica. *Revista de Investigación*, 34 (71), pp. 249-270. Recuperado en 21 de mayo de 2016, de: [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1010-29142010000300013&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1010-29142010000300013&lng=es&tlng=es).
- Palacios, J. e Hidalgo, V. (1999). Desarrollo de la personalidad desde los 6 hasta la adolescencia. En J. Palacios, A. Marchesi y C. Coll (Comps.), *Desarrollo psicológico y educación. Psicología evolutiva* (pp. 355-376). Madrid: Alianza.
- Palomera, R., Fernández-Berrocal, P. & Brackett, M. A. (2008). Emotional intelligence as a basic competency in pre-service teacher training: Some evidence. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6 (2), pp. 437-454.
- Palou, S. (2004). *Sentir y crecer: el crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Graó.
- Rothbart, M.K., Ahadi, S.A. & Hershey, K.L. (1994). Temperament and social behavior in childhood. *Merrill-Palmer Quarterly* (40), pp. 21-39.
- Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. Nueva York: Guilford Press.
- Sadurní, M. y Rostán, C. (2007). Desarrollo emocional de los niños en edad escolar. En E. Fernández de Haro, F. Justicia y M.C. Pichardo. *Enciclopedia de Psicología evolutiva y de la educación*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Sadurní, M., Rostán, C. y Serrat, M. (2003). *El desarrollo de los niños, paso a paso*. Barcelona: UOC.
- Sainz, M., Soto, G., Almeida, L., Ferrándiz, C., Fernández, M. C. & Ferrando, M. (2011). Competencias socio-emocionales y creatividad según el nivel de inteligencia. *REIFOP*, 14 (3). Recuperado el 2 de mayo de 2016 de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4625119.pdf>
- Salmerón, P. (2002). Evolución de los conceptos sobre inteligencia. Planteamientos actuales de la inteligencia emocional para la orientación educativa. *Educación XX1*, 5 (1), 97-121.
- Shapiro, L. (2002). *La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros*. Madrid: Grupo Zeta.

Solana, R. (1993). *Administración de Organizaciones*. Buenos Aires: Ediciones Interoceánicas.

Vallés, A. y Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS