

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Creciendo emocionalmente

Desarrollo de las competencias socioemocionales
en el 1r Ciclo de Primaria

Trabajo fin de grado presentado por:	Eva Olmedo Fernández
Titulación:	Grado de Maestro en Educación Primaria
Línea de investigación:	Propuesta de intervención
Director/a:	Mónica Romero Sánchez

Ciudad: Barcelona

26 de julio del 2013

Firmado por: Eva Olmedo Fernández

“Ahora más que nunca, la educación debe apuntar al corazón”

Eduard Punset

1. RESUMEN

Este trabajo propone una propuesta de intervención para mejorar las competencias socioemocionales de los alumnos de Primer Ciclo de Educación Primaria. Su objetivo es aportar una visión general de los beneficios de la educación emocional en el desarrollo de la personalidad del alumnado. Se inicia con un breve repaso de aspectos teóricos clave en esta materia, definiendo conceptos tales como emoción, inteligencia emocional, educación emocional y habilidades sociales. A continuación, se incide en la necesidad de incorporar las competencias socioemocionales al currículo escolar, analizando el papel de la escuela y la familia en este proceso. Finalmente, se incluye un programa de veinte actividades para fomentar las habilidades sociales y emocionales en el alumnado de Primer Ciclo de Educación Primaria.

PALABRAS CLAVE: Educación emocional, Inteligencia emocional, Habilidades sociales, Competencias socioemocionales, Educación primaria.

INDICE

1. RESUMEN	3
2. INTRODUCCIÓN	6
2.1. JUSTIFICACIÓN.....	6
2.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
2.3. OBJETIVOS.....	7
3. MARCO TEÓRICO	8
3.1. CONOZCAMOS NUESTRAS EMOCIONES.....	8
3.1.1. ¿Qué son las emociones?.....	8
3.1.2. Clasificación de las emociones.....	9
3.1.3 ¿Para qué sirven las emociones?.....	11
3.2. DEFINIENDO CONCEPTOS.....	12
3.2.1. Inteligencia emocional.....	12
3.2.2. Educación emocional.....	14
3.2.3 Habilidades sociales.....	16
3.3. ¿POR QUÉ ES NECESARIA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS ESCUELAS?.....	18
3.3.1. La educación emocional en el currículo escolar.....	19
3.3.2. La intervención en la escuela.....	21
3.3.3. La intervención de la familia.....	22
3.4. MODELOS ACTUALES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS ESCUELAS.....	24
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: “CRECIENDO EMOCIONALMENTE”	26
4.1. INTRODUCCIÓN.....	26
4.2. METODOLOGÍA.....	26
4.3. CRONOGRAMA.....	27
4.4. ACTIVIDADES.....	28

Módulo 1: Conociendo mis emociones.....	28
Módulo 2: Controlando mis emociones.....	32
Módulo 3: ¡Me quiero cómo soy!.....	35
Módulo 4: ¡Me gusta tener amigos!.....	39
4.5. EVALUACIÓN.....	43
4.5.1. Alumnado.....	43
4.5.2. Profesorado.....	44
4.5.3. Familias.....	44
4.5.4. Proceso de evaluación.....	45
5. CONCLUSIONES.....	45
6. PROSPECTIVAS.....	46
6.1. LIMITACIONES.....	47
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	47
8. BIBLIOGRAFÍA.....	48
9. ANEXOS.....	49
ANEXO 1.....	49
ANEXO 2.....	51
ANEXO 3.....	52
ANEXO 4.....	53
ANEXO 5.....	54
ANEXO 6.....	55
ANEXO 7.....	56
ANEXO 8.....	57
ANEXO 9.....	59

2. INTRODUCCIÓN

2.1. JUSTIFICACIÓN

La escuela se ha centrado en dotar al alumnado de múltiples conocimientos académicos, olvidando así una parte fundamental del ser humano: las emociones.

Éstas son innatas al hombre pero aunque vengan determinadas ello no implica que sean conocidas y/o controladas.

Por otro lado, debemos tener en cuenta que dado que los modelos familiares están cambiando, al igual que las formas de comunicación, esto afecta a los niños/as, modificando su manera de relacionarse.

Es en este punto donde las escuelas deben actuar, ayudando a los niños/as a desarrollar sus habilidades emocionales y sociales.

No obstante, esta tarea no es exclusiva de los colegios, también las familias deben participar de la formación emocional de los menores.

En este sentido, el presente trabajo pretende desarrollar una propuesta de intervención centrada en potenciar y desarrollar las capacidades emocionales y sociales de los alumnos de Primer Ciclo de Primaria, implicando para ello a instituciones educativas y familiares

2.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Imaginemos el primer día de curso en un colegio cualquiera: El alumnado de primer curso revolotea por el patio. Suena el timbre y todos corren a la fila para subir a su nueva clase. Cuando ya casi están colocados, llega uno empujando al suelo al primero de la fila y colocándose delante. El compañero se levanta le insulta y le tira del pelo.

Sólo han pasado tres minutos del inicio del curso y se presenta el primer conflicto.

Este episodio es un pequeño ejemplo del por qué de este trabajo. La idea surge de una realidad específica y concreta que tiene lugar en la escuela que trabajo en la actualidad.

Soy tutora del primer curso de Educación Primaria en un colegio de una población cercana a Barcelona. Este curso tiene unas características grupales muy concretas: dos niños con un diagnóstico de TGD (Trastorno general del desarrollo), varios alumnos con gran falta de autocontrol, un dominio pobre de las habilidades sociales, presencia notable de la violencia física y verbal en las relaciones grupales y, en la gran mayoría de casos, una sobreprotección extrema por parte de las familias.

Todos estos componentes dan lugar a un aula donde los conflictos sociales son muy frecuentes y la capacidad de concentración, atención y aprendizaje es escasa.

La propuesta del presente trabajo fin de grado consistirá en diseñar un programa de actividades y dinámicas que contribuyan a mejorar el clima social y de aprendizaje en el aula, basado en la mejora de las competencias emocionales y sociales del alumnado.

No obstante, el objetivo es crear un programa extensible a grupos con características similares. De hecho, cada vez son más frecuentes estas actitudes en la infancia, por lo tanto la escuela no puede quedarse al margen y debe integrar en su currículo formación específica en materia emocional y social.

2.3. OBJETIVOS

Objetivo general

- ❖ Diseñar un programa de actividades y dinámicas que posibiliten desarrollar competencias emocionales y sociales en el Primer ciclo de Educación Primaria.

Objetivos específicos

- ❖ Conocer el marco teórico actual en el ámbito de la educación emocional.
- ❖ Determinar la importancia de la competencia emocional y social en el desarrollo del niño.
- ❖ Concretar la actuación de la escuela y la familia en el campo de la educación emocional y las habilidades sociales.
- ❖ Desarrollar actividades para mejorar las relaciones interpersonales en el Primer Ciclo de Educación Primaria.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. CONOZCAMOS NUESTRAS EMOCIONES

Este trabajo no pretende elaborar una revisión bibliográfica pormenorizada sobre las emociones, pero se considera relevante delimitar y definir algunos conceptos clave al respecto. Así, será más fácil entender qué procesos físicos y mentales se ponen en funcionamiento, qué emociones existen y, sobre todo, por qué debemos conocerlas.

3.1.1. ¿Qué son las emociones?

Elaborar una definición sobre emoción es una tarea complicada, ya que es un término que abarca ámbitos muy abstractos como son los esquemas y procesos cerebrales.

Diferentes estudios¹ han probado que las emociones no se controlan desde el corazón sino desde el cerebro, por lo que implican numerosas conexiones nerviosas que desencadenan en reacciones físicas y mentales.

Las emociones son manifestaciones en su mayoría involuntarias que aparecen normalmente como respuesta a una situación inesperada y que generan diferentes estados fisiológicos y conductuales.

Por ejemplo, ante la muerte de un ser querido, experimentamos diferentes emociones: pena, tristeza, desconsuelo, soledad etc...Estas aparecen en forma de diferentes estados físicos: llanto, sudoración excesiva, expresiones faciales de desánimo, cansancio. También conductuales: necesidad de estar solo, mal humor, irascibilidad, etc...

En resumen, siguiendo las palabras de Bisquerra (2008), podemos definir la emoción como *“un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada”* (p. 61)

¹ Véase el capítulo I *El cerebro emocional* en Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós. También los estudios de Richard Lazarus y Antonio Damasio.

Este “estado complejo” se origina ante un acontecimiento inesperado que activa el sistema nervioso, el cual determina qué informaciones sensoriales envía al cerebro, donde se define que emoción se producirá y así se ponen en marcha las múltiples reacciones físicas y conductuales, que caracterizan a dicha emoción.

Por ejemplo, ante una situación de peligro o miedo, nuestro cuerpo manifestaría diferentes alteraciones físicas: la piel palidece, el corazón late más rápido, la respiración se acelera, sudamos, los músculos se contraen etc...Todas son manifestaciones fisiológicas de la emoción que hemos generado.

Las emociones se manifiestan de diferentes maneras. En primer lugar, tienen un *componente neurofisiológico* que corresponden a las alteraciones involuntarias del organismo como son la aceleración del ritmo cardíaco, la respiración, la sudoración, etc.

También cuentan con un *componente comportamental* el cual está relacionado en la forma en la que expresa nuestro cuerpo las diferentes emociones. Por ejemplo, los gestos, las expresiones faciales, el tono de voz, etc.

Por último, se distingue un *componente cognitivo* que permite reconocer que emociones sentimos, ponerles un nombre y asociarlas a un comportamiento social.

Es importante resaltar que la exteriorización de las emociones tiene una parte incontrolable, la fisiológica, y otra controlable y educable, la comportamental y cognitiva. Es en esta última parte donde debe incidir la educación emocional y por ello, es necesario, que se incluya en el currículo escolar.

3.1.2. Clasificación de las emociones

Si bien resulta importante definir las emociones aún es más necesario identificarlas. Existen múltiples clasificaciones de emociones atendiendo a diferentes criterios y metodologías de investigación.

Cabe destacar el estudio que realizó Paul Ekman (1978) sobre las expresiones faciales gracias al cual se demostró que las emociones básicas son innatas y no responden a patrones culturales. Su investigación se basó en mostrar fotografías de rostros que expresaban diferentes emociones básicas (ira, alegría, miedo, repugnancia, sorpresa, tristeza) a diferentes culturas del mundo (21 culturas

alfabetizadas y dos culturas vírgenes). Ekman registró reacciones y reconocimientos similares de las distintas emociones en todas las culturas estudiadas.

Este ha sido otro punto de controversia entre los estudiosos de las emociones. No hay una clasificación definitiva de las emociones básicas y universales, aunque como señala Bisquerra (2008) las más citadas son: ira, miedo, tristeza, aversión, sorpresa, alegría, ansiedad, amor, felicidad, vergüenza, disgusto, esperanza, compasión, culpa, desprecio.

El presente trabajo fin de grado hará uso de la clasificación proporcionada por Bisquerra, ya que esta se basa en como las emociones intervienen y modifican el comportamiento social, por lo que permitirá abordar uno de los objetivos propuestos. En este sentido, Bisquerra considera las emociones como un concepto abierto, un *continuum*, que permite que pasemos de una emoción a otra. Así, al igual que Goleman, agrupa a las emociones en familias enmarcadas en cuatro grandes tipos.

❖ Emociones negativas:

- **Ira:** Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, celos, envidia, hostilidad, impotencia, etc...
- **Miedo:** Temor, horror, pánico, terror, susto, fobia, desasosiego.
- **Ansiedad:** Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, nerviosismo, anhelo.
- **Tristeza:** Depresión, frustración, pena, dolor, pesar, pesimismo, melancolía, soledad, consuelo, morriña, preocupación.
- **Vergüenza:** Culpabilidad, timidez, inseguridad, pudor, rubor, etc...
- **Aversión:** Hostilidad, desprecio, antipatía, rechazo, etc...

❖ Emociones positivas:

- **Alegría:** Entusiasmo, euforia, contento, diversión, placer, satisfacción, capricho, alivio, regocijo.
- **Humor:** Provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad.
- **Amor:** Afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, confianza, amabilidad, respeto, devoción, etc.

- **Felicidad:** Gozo, tranquilidad, paz interior, placidez, bienestar, satisfacción, etc...

❖ **Emociones ambiguas:**

Sorpresa, esperanza, compasión. Se consideran ambiguas porque pueden ser positivas y negativas según la situación.

❖ **Emociones estéticas:**

Se originan cuando vivimos una experiencia estética o artística: arte, cine, teatro, música y también ante la observación del paisaje natural. Pueden ser negativas, positivas o ambiguas.

3.1.3 ¿Para qué sirven las emociones?

Las emociones determinan todos los ámbitos de nuestra existencia, como indican Bach y Darder (2002), "*estamos aquí gracias a las emociones*" (p. 19). Gracias a ellas, la humanidad ha evolucionado.

Por una parte, cumplen una función de protección contra diferentes amenazas externas y por otra, son el motor de la curiosidad que hace que el hombre busque nuevas formas de vida.

Así, ante una situación de peligro, la emoción del miedo, el temor, el pánico, etc... hace que nuestro organismo accione los sistemas de alarma y se pueda proteger. En este sentido, las emociones tienen una función informativa.

No obstante, este trabajo se centrará en la dimensión social de las emociones. Es en este campo donde cumplen un papel fundamental. Las emociones permiten expresar nuestro yo, manifestar como nos sentimos, como somos, etc... y, lo que es más importante, facilitan el conocimiento del resto de seres humanos. Son, por tanto, la base de las relaciones personales, la puerta que conduce a descubrirnos a nosotros mismos y a los demás.

En consecuencia, la escuela, como lugar de encuentro social, debe guiar y regular el proceso de construcción emocional de los individuos. Es decir, debe dotar de

recursos para ser capaces, en el futuro, de establecer relaciones personales satisfactorias.

3.2. DEFINIENDO CONCEPTOS

Hay muchos términos que intervienen en el desarrollo de esta propuesta de intervención con significados muy similares por eso es necesario delimitar y definir su contenido.

3.2.1. Inteligencia emocional

Este término aunque popularizado en 1995 por el *best seller* de Daniel Goleman tiene su origen en un artículo publicado en 1990 por los psicólogos norteamericanos Salovey y Mayer. Estos fueron los primeros en argumentar que las capacidades emocionales y cognitivas no se contradicen sino que se complementan. Asimismo, remarcaron la importancia de conocer y regular las emociones para mejorar las relaciones sociales.

Goleman (2000) recoge esta propuesta en su obra *Emotional Intelligence*. En ella afirma que la presencia de un alto cociente intelectual no garantiza el éxito en la vida personal y laboral. En cambio, alguien con una inteligencia emocional desarrollada aunque presente un cociente intelectual bajo puede llegar a ser feliz. Goleman defiende que la educación inculca muchos conocimientos que preparan a las personas para ser grandes universitarios pero que se olvida de formar en las habilidades básicas de la vida. Así, solo algunos lograrán un futuro académico prometedor, pero todos deberán enfrentarse a circunstancias vitales diversas.

En su opinión, la inteligencia emocional se estructura en cinco competencias básicas: conocer las emociones de uno mismo, manejar las emociones, la capacidad de motivarse a uno mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones.

Estas son también las competencias que serán tenidas en cuenta para planificar las actividades de intervención del presente trabajo.

Debemos mencionar en este punto una de las teorías que sostiene el concepto de Inteligencia emocional: la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (1983).

Esta teoría rechaza la idea de una inteligencia cognitiva única y afirma que el ser humano posee diferentes tipos de inteligencias. En concreto, define ocho tipos: lingüística, lógico-matemática, cinético-corporal, musical, espacial, naturalista, intrapersonal e interpersonal.



Figura 1: Clasificación de las inteligencias según Goleman (1983).

Figura extraída de www.profesorfrancisco.es

Esta teoría argumenta que hay muchas maneras de ser inteligente, por ejemplo, hay personas que tiene una gran capacidad para interpretar mapas o resolver operaciones, en cambio, son incapaces de seguir una melodía o hablar en público.

En concreto, para el desarrollo del presente trabajo, son especialmente importantes la inteligencia intrapersonal e interpersonal pues están íntimamente relacionadas con la noción de inteligencia emocional. La primera se basa en el conocimiento de uno mismo, la autoestima, la motivación, etc...La segunda, tiene que ver con la empatía, la asertividad, el respeto, la comunicación, la interacción social etc.

A modo de resumen, y tras haber sido expuestos los pilares básicos de la inteligencia emocional, una de las definiciones que recogen lo comentado hasta ahora sería la propuesta por Gallego y Gallego (2004), según la cual la emoción es:

“La capacidad que tiene el ser humano, gracias a su proceso evolutivo, para armonizar lo emocional y lo cognitivo, de manera que pueda atender, comprender, controlar, expresar y analizar las emociones dentro de sí, y en los demás. Todo ello le permitirá que su actuación sobre el entorno, y sus relaciones humanas, sean eficaces, útiles y tengan repercusiones positivas para él, los demás y el entorno en el que se desenvuelve.” (Gallego y Gallego, 2004, pp.85-86).

3.2.2. Educación emocional

¿Son educables las emociones? Esa es la primera cuestión que surge al plantear el término educación emocional. Aunque esto no pueda ser totalmente afirmado, pues las investigaciones en ese campo no son definitivas, sí puede decirse que las emociones son entrenables. Es decir, es posible conocer qué emociones se experimentan, como surgen y, en algunos casos, como controlarlas o reducirlas.

Este proceso es denominado “educación emocional”, a través del cual pueden llegar a mejorarse las relaciones sociales y, en definitiva, el bienestar personal experimentado.

Hay quienes sostienen que la educación emocional debe desarrollarse únicamente en la etapa escolar. Sin embargo, es un proceso vital que abarca todos los ciclos de la vida. Las situaciones personales y sociales que vivimos en la infancia y adolescencia no son las mismas que las de la madurez o vejez por tanto los recursos emocionales que gestionamos tampoco. Así, la educación emocional debe iniciarse desde el nacimiento y mantenerse a lo largo de toda la vida.

En definitiva, la educación emocional es el conjunto de prácticas que desarrollan las competencias emocionales y tiene como objetivo entre otros (Bisquerra et al, 2010):

- Mejorar el conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.

- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad para automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

A continuación, se expondrán los contenidos que pueden ser trabajados desde la educación emocional. Nos centraremos en cuatro bloques que agrupan competencias del ámbito personal y social, los cuales engloban las actividades que se detallarán en la propuesta de intervención.

-Conciencia emocional: Es la capacidad para reconocer y expresar emociones de uno mismo y los demás. Es fundamental tener un bagaje emocional extenso para saber que estamos sintiendo, ya que es el primer paso para controlar y educar nuestras emociones.

-Regulación emocional: Es la habilidad de controlar y moderar las emociones. Implica un vínculo entre las emociones, la razón y el comportamiento. Tiene que ver con el autocontrol pero sin llegar a la represión, es decir, ante una situación conflictiva podemos sentir emociones negativas pero aún así manejarlas para no perder el control, reconducir la ira que sentimos y consensuar una solución que genere una actitud positiva. En mi opinión, es una de las destrezas más difíciles de adquirir en la infancia. El autocontrol es una tarea compleja para los niños de primaria y necesitan del ejemplo y soporte de los adultos para desarrollarla.

-Autonomía emocional: Este bloque engloba diferentes conceptos como la autoestima, la motivación personal, la responsabilidad, el pensamiento positivo, etc...Desarrolla habilidades relacionadas con la construcción de una identidad propia: cómo me veo yo, cómo me ven los demás, la capacidad de fijarse objetivos y motivarse para conseguirlos, de superar situaciones adversas o emocionalmente estresantes (resiliencia), de actuar de manera positiva y optimista ante la vida.

-Competencia social: Es la capacidad de establecer relaciones interpersonales satisfactorias. Agrupa diversas destrezas tales como habilidades sociales básicas (escuchar, pedir disculpas, agradecer, saludar, pedir un favor, ofrecer ayuda, hablar con determinación, compartir, perdonar, etc...), comunicación y diálogo, respeto y tolerancia por los demás, asertividad, resolución de conflictos.

En la interacción social se manifiestan todas las otras competencias. Una persona con un amplio bagaje emocional, autocontrol y una autoestima y motivación adecuados está preparada para relacionarse positivamente con el resto de la sociedad. No podemos olvidar que el ser humano es un ser social, por tanto su felicidad está íntimamente ligada a los vínculos que establece con los demás.

3.2.3 Habilidades sociales

Se ha venido mostrando el carácter esencial que las habilidades sociales tienen dentro de los contenidos de la educación emocional.

En las escuelas, son numerosos los alumnos/as con dificultades para establecer relaciones con los demás o que no encuentran su lugar dentro del grupo. Las causas pueden ser múltiples: autoestima pobre, falta de recursos sociales básicos, de empatía, poco o excesivo apoyo familiar, etc.

Como lugar de encuentro social, los colegios deben dar respuesta a esta situación. El modo de relacionarnos que adquirimos en la infancia condicionará nuestra vida social como adultos. Aquel niño que sabe mantener una conversación apropiada, respetando los turnos de palabra, pedir ayuda cuando lo necesita, proponer juegos, pedir disculpas y reconocer sus errores (entre otras habilidades) tiene altas posibilidades de ser una persona socialmente hábil a lo largo de su vida.

Dada la importancia de las habilidades sociales, tanto a nivel social como personal, resulta necesario insertarlas en la programación escolar. No obstante, el dedicar un espacio delimitado dentro del horario escolar, puede llegar a ser un error, quizás resulte más apropiado insertarlas transversalmente, de tal forma que estén presentes en todas las asignaturas y ámbitos de la vida del centro. Las habilidades sociales pueden enseñarse al comenzar la jornada, en un conflicto de patio, al

compartir el material escolar, a la hora de participar en clase, cuando se preguntan dudas, etc. las posibilidades son infinitas.

En ocasiones, suponemos que los niños dominan estas habilidades por el mero hecho de observarlas, pero no es así, debemos enseñarlas ya sea a través del “role play”, modelos constructivos, ejemplos, etc.

En este sentido, se observa que muchos centros escolares están introduciendo espacios en el horario semanal para desarrollar estas habilidades dentro del marco de la educación emocional.

Paula (2000) recoge múltiples definiciones sobre que se entiende por habilidades sociales, poniendo de manifiesto la falta de consenso de los expertos en esta materia.

Entre las diversas definiciones, cabe destacar la que propone Monjas que resume el concepto de habilidades sociales como *“capacidades específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal”*. (Paula, 2000, p.27).

También resulta interesante mencionar la de Caballo que contempla las habilidades sociales como *“un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos y opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”*. (Paula, 2000, p.25).

En este sentido, existen una gran variedad de programas para mejorar las habilidades sociales en la infancia con objetivos, actividades y metodologías diversas. Una de las propuestas más interesantes, por la clasificación que realiza de las habilidades sociales, es la de Monjas (1996). Quien las agrupa en seis bloques de contenidos, desglosados en diferentes destrezas:

- **Habilidades básicas de interacción social:** saludar, presentarse, pedir favores, sonreír y reír, cortesía y amabilidad.
- **Habilidades para hacer amigos:** reforzar a los otros, iniciaciones sociales, unirse al juego con otros, ayudar, compartir y cooperar.

- **Habilidades conversacionales:** iniciar y terminar conversaciones, unirse a las conversaciones de otros, participar en conversaciones de grupo.
- **Habilidades relacionadas con las emociones, sentimientos y opiniones:** autoafirmaciones positivas, expresar y recibir emociones, defender los propios derechos y opiniones.
- **Habilidades de solución de problemas interpersonales:** identificar conflictos, buscar soluciones, anticipar consecuencias, elegir y probar soluciones.
- **Habilidades para relacionarse con adultos:** cortesía con el adulto, refuerzo y peticiones al adulto, solucionar problemas con el adulto.

Evidentemente, cada habilidad puede, a su vez, desglosarse en microhabilidades.

Por ejemplo, la habilidad de pedir favores implica diferentes pasos: pensar el favor y a quién se lo pedimos, preguntar de manera correcta y formal (por favor, necesitaría, etc.) utilizando gestos amables (sonrisa, mirada), dar las gracias.

Estas microhabilidades pueden enseñarse con metodologías muy diversas: el modelaje, “role play”, teatro, feedback y valoración de las actuaciones, reflexiones y aplicación a la vida cotidiana.

En conclusión, es importante que los niños identifiquen la necesidad de estas habilidades sociales para su desarrollo personal, sólo así podrán integrarlas en su rutina diaria.

3.3. ¿POR QUÉ ES NECESARIA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS ESCUELAS?

Las emociones han sido las grandes olvidadas del sistema educativo, dando prioridad a la dimensión cognitiva. Sin embargo, diversos estudios² han demostrado su importancia en el aprendizaje. Es decir, éste será más significativo cuando esté ligado a la emoción. Un alumno que se siente seguro, motivado, alegre y optimista integrará mejor nuevos contenidos. De ahí, la importancia de enseñar de manera lúdica y motivante: el niño/a aprenderá mejor si su experiencia es positiva y satisfactoria.

² Entre ellos destacan: Goleman (1996), Bisquerra (2008), Bach y Darder (2002).

Así, la educación tradicional se ha centrado en desarrollar los conocimientos académicos. Actualmente, habilidades más prácticas son fundamentales, habilidades como: el trabajo en equipo, la asertividad, las habilidades comunicativas, la creatividad, la empatía etc., son especialmente relevantes en el mundo laboral y social por lo que es preciso trascender los conocimientos teóricos y abordar aquellas habilidades más prácticas que repercuten necesariamente en el mundo laboral y social.

Es cierto, que la escuela está reaccionando a esta nueva situación y son muchas las que incluyen programas de educación emocional en su currículo.

No obstante, aunque las leyes educativas recogen la necesidad de la educación emocional, su presencia en el currículo obligatorio es todavía insuficiente. En los siguientes apartados se intentará concretar la situación actual de la educación emocional dentro del sistema educativo vigente, así como la responsabilidad escolar y familiar en este ámbito.

3.3.1. La educación emocional en el currículo escolar.

Es importante explicar de qué forma el sistema educativo actual incluye el desarrollo de la educación emocional. Referenciado en la LOE (Ley Orgánica de Educación) promulgada en mayo 2006, se observa que en el capítulo 1 (Principios y fines de la educación) se menciona la necesidad del desarrollo afectivo y social de los niños y jóvenes en los siguientes puntos:

Artículo 1: Principios

c) La transmisión y puesta en práctica de valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, así como que ayuden a superar cualquier tipo de discriminación.

k) La educación para la prevención de conflictos y para la resolución pacífica de los mismos, así como la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social.

Artículo 2: Fines

a) El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos.

c) La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos.

f) El desarrollo de la capacidad de los alumnos para regular su propio aprendizaje, confiar en sus aptitudes y conocimientos, así como para desarrollar la creatividad, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor.

Asimismo, dentro de los objetivos de la Educación Primaria (Capítulo II, artículo 17) aparecen múltiples referencias al bienestar personal y social del alumnado:

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

También es interesante la aportación de las competencias básicas recogidas en el Anexo I del Real Decreto 1513/2006 que establece las enseñanzas mínimas para la educación primaria.

De las ocho competencias básicas que el alumnado debe desarrollar hay dos íntimamente ligadas con la educación emocional y las habilidades sociales:

- **Competencia social y ciudadana:** Se refiere, por una parte, a la adquisición de aquellas habilidades sociales básicas para vivir en sociedad (estrategias de comunicación, fórmulas de cortesía, diálogo, respeto por la diversidad, resolución de conflictos, etc...). Por otra, a comprender y participar en la realidad social que nos rodea. Son clave conceptos como democracia ciudadana, cooperación, convivencia y toma de decisiones.
- **Autonomía e iniciativa personal:** Esta competencia se centra en trabajar diferentes actitudes personales como son: el control emocional, la autoestima, la creatividad, la perseverancia, la responsabilidad, la automotivación, la capacidad de asumir riesgos, de elegir con un criterio propio, etc...

Esta es una muestra de como el marco legal educativo incluye la educación emocional. Es difícil especificar cómo se trabajan dentro del currículo, más bien, se desarrollan como un aprendizaje transversal, que se lleva a cabo en todos los ámbitos de la vida escolar. Sin embargo, es necesario dedicar espacios concretos dentro del horario escolar para asegurar un proceso de enseñanza-aprendizaje satisfactorio. Hoy en día, es frecuente incluir contenidos de educación emocional en la hora de tutoría o incluso ofrecer asignaturas complementarias u optativas.

3.3.2. La intervención en la escuela.

El debate sobre quién tiene la responsabilidad de educar (escuela o familia) es ya muy antiguo. En el ámbito de la educación emocional se plantea también esta dicotomía. No obstante, la respuesta más apropiada debe ser conciliadora: la responsabilidad debe ser compartida, el compromiso debe ser mutuo.

Si bien, la familia es el primer agente socializador, el que ofrece las primeras experiencias emocionales al niño; la escuela puede modificar, orientar y mejorar dichas experiencias.

En el centro escolar, son muchos los agentes que intervienen en la educación emocional. Por una parte, el grupo de iguales que condiciona la manera de interactuar, relacionarse y conversar. En él, el menor observa las actitudes del resto de compañeros/as y con frecuencia las imita e incorpora a su conducta.

Por otra, el gran referente a nivel emocional es el profesorado, encabezado por el tutor/a del aula.

Los docentes deben tener claro que todas las actuaciones dentro de la clase inciden en el alumnado, ya sea positiva o negativamente. El modo de hablar, de actuar, de expresarse, etc... contribuye a crear su propia imagen y a formar su personalidad.

Es mucha la responsabilidad depositada en el docente por lo que deben evitarse determinados comportamientos que afecten al desarrollo social y emocional del alumnado. En este sentido, Anna Carpena (2012) señala algunos:

- No utilizar etiquetas ni frases categóricas: “Eres un vago, siempre estás mal sentado”.

- Utilizar refuerzo positivo en vez de negativo: “Felicitó a Pedro por levantar la mano para participar”.
- No castigar a la persona sino la conducta: “Alba no ha actuado bien en vez de Alba es mala”.
- Autoritarismo excesivo en vez de un liderazgo positivo.

También es fundamental crear un clima de confianza y respeto en el aula, para que el alumno/a tenga libertad para expresar sus emociones y pensamientos. Es importante que dentro de la jornada escolar existan momentos de diálogo entre docente y alumnado. A veces, se está tan ocupado en corregir, registrar notas, completar programaciones que se olvidan otros aspectos como escuchar y ver cómo se sienten los alumnos/as.

A menudo, el estado emocional sirve de alarma para identificar posible trastornos de conducta o aprendizaje. Una de las funciones del tutor/a es precisamente velar por el bienestar emocional de su clase.

Sin embargo, a veces no recordamos que el docente posee una vida emocional propia cuando entra en el aula. Así, la estabilidad emocional debe empezar por uno mismo. No se puede enseñar autocontrol a los alumnos/as, cuando es el propio docente el que pierde los nervios ante la menor dificultad o grita ante una situación desagradable o difícil de controlar. Es por ello, por lo que siempre se debe recordar, el modelo emocional que el propio docente aporta

En consecuencia, la formación del profesorado tiene que incluir contenidos de educación emocional. De hecho, determinadas titulaciones universitarias la ofertan en sus planes de estudio, formando también parte de las opciones de formación permanente.

3.3.3. La intervención de la familia.

Como apunta Goleman “la vida familiar es la primera escuela de educación emocional” (Goleman, 1996, pág.282). De hecho, es donde se construyen los primeros esquemas emocionales del niño/a que condicionarán su interacción con el mundo que le rodea.

Así, los padres son los primeros modelos emocionales y sus actuaciones repercuten en el desarrollo emocional del menor ya en sus primeros meses de vida. Sin embargo, como sostiene Shapiro (2002), los padres acostumbran a preocuparse por la salud física de sus bebés pero no tanto por la emocional.

Una de las razones es la falta de preparación en este campo. Muchos padres saben cuándo debe andar un niño o comer sólido pero desconocen como controlar las rabietas o dialogar con su hijo.

Desde mi experiencia personal, me he encontrado con algunos padres que no entienden que su hijo/a de siete años tenga la autoestima baja, no juegue con otros niños y le guste estar sólo. En parte, porque en ese ámbito no saben como actuar ni ayudar, por tanto reclaman la intervención de un especialista.

En este punto, creo que la escuela podría contribuir a aumentar la formación en educación emocional de las familias. Es importante que las familias estén informadas en todo momento de los objetivos y contenidos que se trabajan en relación a la educación emocional, así como, transmitir la necesidad de que colaboren y se impliquen desde casa.

Pero no debemos caer en el adoctrinamiento, como ya hemos dicho, la responsabilidad tiene que ser compartida.

Una buena estrategia sería organizar charlas, debates, reuniones, talleres donde, entre todos, crear un espacio para compartir experiencias, formación en este ámbito. De hecho, muchos centros disponen de escuelas de padres y madres que ofrecen este tipo de actividades.

Como en el caso de los docentes, las familias deben dedicar momentos del día a conversar con sus hijos, interesarse por su estado de ánimo, ofrecerles apoyo emocional cuando lo necesiten, ayudarles a superar sus miedos y enfados, expresar su amor y cariño, etc...En las apretadas agendas de hoy en día, se hace difícil a veces encontrar estos espacios pero son fundamentales para potenciar las competencias emocionales de los niños y jóvenes.

3.4. MODELOS ACTUALES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS ESCUELAS.

Las transformaciones sociales y económicas de los últimos años en España, han modificado el *modus vivendi* de la sociedad de nuestro país. Nos acercamos peligrosamente a una sociedad volcada en las nuevas tecnologías, el consumismo masivo y la individualidad. Fernández Berrocal (2008) sostiene que las patologías mentales son la causa más frecuente de enfermedad en Europa y ratifica que el 9 % de los españoles sufren algún trastorno mental y que más del 15 % lo padecerán durante su vida (según datos del 2008).

Estas cifras son alarmantes y demuestran que hay un gran déficit social en el manejo de las competencias sociales y emocionales.

Como ya venimos afirmando, la escuela no puede permanecer ajena a esta situación y es necesario que participe en el desarrollo de estas competencias.

La cuestión es cómo y cuando debe hacerlo.

En los últimos años se han generado multitud de programas para implantar la educación emocional en los currículos escolares tanto a nivel nacional como internacional.

Como experiencias internacionales son remarcables la creación en Reino Unido del movimiento SEAL (*Social and Emotional Aspects of Learning*) o en Estados Unidos de CASEL (*Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning*) formado en 1994. Ambos países han promovido la inclusión de las competencias sociales y emocionales y son pioneros en la creación de actividades y dinámicas para trabajarlas en los centros escolares. Un ejemplo es que uno de los cofundadores de CASEL es precisamente Daniel Goleman, impulsor de la Inteligencia emocional a nivel mundial.

A nivel nacional también han surgido muchos grupos y programas de intervención en materia emocional. Por ejemplo, el GROP (Grup de Recerca en orientació Psicopedagògica) en Cataluña que organiza masters y postgrados sobre educación emocional en colaboración con la Universidad de Barcelona, y ha publicado multitud de títulos sobre este tema. Destaca en este grupo Rafael Bisquerra que además es cofundador de FEM (Fundació per l'Educació Emocional)

Cabe mencionar el proyecto INTEMO y el *Laboratorio de emociones*, liderados por Pablo Fernández Berrocal, que desarrolla en la Universidad de Málaga. Así como, el proyecto *Educación Responsable* en Cantabria, impulsado por la Fundación Marcelino Botín.

En fin, son muchos los proyectos que se llevan a cabo en las diferentes comunidades autónomas y que contribuyen a la difusión de la educación emocional.

Asimismo, son muchos los autores que han publicado manuales sobre inteligencia y educación emocional, destinados a docentes, familias, jóvenes, etc...y más recientemente se están introduciendo libros de texto como *Sentir y Pensar* de editorial SM, *Món d'emocions* de Barcanova i *Conviure* de editorial Cruïlla.

Pero, ¿cómo se trabaja realmente la educación emocional en los centros escolares? ¿Cómo integrarla a la rutina diaria del aula?

Ante la diversidad de teorías y programas existente, se podría decir que cada centro adapta los programas en función de sus necesidades.

Hay diversos modelos para introducir la educación emocional en el aula, entre ellos:

- Tutoría: Las actividades se llevan a cabo dentro de las sesiones de tutoría grupal y son lideradas por el tutor de grupo.
- Asignatura complementaria u optativa: Algunos centros destinan una hora dentro del horario semanal para trabajar estas competencias. Puede recibir nombres diferentes: Competencias sociales, Inteligencia emocional, Educación emocional, etc...
- Materia transversal: Implica la inclusión de los contenidos de educación emocional en todas las asignaturas y en todos los cursos. Todos los docentes son responsables de su integración en el currículo.
- Comunidades de aprendizaje: todos los agentes educativos se implican en el desarrollo de las competencias emocionales y sociales. Es quizás el modelo más comprometido con la filosofía de la educación emocional.

En conclusión, cada centro debe escoger el método que mejor se adecue a sus características, teniendo en cuenta que la prioridad es la mejora de las habilidades sociales y emocionales de los alumnos.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: “CRECIENDO EMOCIONALMENTE”

4.1. INTRODUCCIÓN

El programa “Creciendo emocionalmente” nace a partir de mi experiencia como tutora en una clase con grandes déficits en materia emocional y social.

Esta dirigido a mejorar las competencias emocionales y sociales de los alumnos de Primer ciclo de Primaria (entre 6 y 8 años).

Es en esta etapa el niño amplía su campo de socialización, el ambiente escolar adquiere mayor protagonismo y se interesa por actuar con autonomía. También empieza a formarse una imagen de si mismo (autoconcepto y autoestima), condicionada, en parte, por las interacciones con el resto de iguales. Se inicia la capacidad de modular las emociones y aumenta el interés por los juegos en equipo. Así, nos encontramos ante una etapa crucial en la formación de la personalidad de un ser humano, por esta razón es fundamental potenciar el conocimiento y manejo de las emociones y las habilidades sociales básicas.

La propuesta está organizada en cuatro módulos que corresponden a los cuatro contenidos especificados en el apartado Educación Emocional del marco teórico: conciencia, regulación y autonomía emocional y competencia social donde se incluirá el trabajo de habilidades sociales y resolución de conflictos.

4.2. METODOLOGÍA

Es imprescindible para que esta propuesta se desarrolle con éxito que en el aula exista un clima social positivo. El profesor debe crear un ambiente de confianza y respeto donde el alumno se sienta escuchado y comprendido, ya que muchas de las actividades se basan en la libre expresión de las emociones y opiniones. Se tendrá en cuenta a los alumnos con NEE, facilitando su participación y expresión oral en las actividades.

La mayoría de las sesiones se realizarán durante la hora de tutoría y las llevará acabo el tutor.

La metodología del programa es activa, participativa y basada en el aprendizaje mutuo. Los protagonistas del aprendizaje deben ser siempre los alumnos. Su participación y motivación en las actividades son la clave para que su resultado sea satisfactorio.

El tutor ejerce de guía en el proceso de enseñanza- aprendizaje. Se encarga de dinamizar y presentar las actividades, así como de garantizar la implicación y participación de todos los miembros del grupo. Debe actuar como ejemplo y modelo de conducta y mantener en todo momento una actitud positiva, receptiva y flexible.

Las técnicas de enseñanza- aprendizaje en las actividades son muy variadas: dinámicas de grupo, juegos cooperativos, cuentos, role play, reflexiones colectivas e individuales, ejercicios de relajación, actividades interactivas, etc...

4.3. CRONOGRAMA

El programa de actividades está dividido en cuatro módulos que atienden a diferentes procesos claves en el desarrollo de la educación emocional. Dicho programa está desarrollado de cara a su aplicación a lo largo del Primer Ciclo de Educación Primaria

Cada módulo constará de 5 actividades que se distribuirán entre los dos cursos que forman el Primer Ciclo. Algunas actividades tienen una duración anual por lo que se llevarán acabo a lo largo de todo el curso, otras tienen una duración limitada y todas se incluirán en la programación de tutoría.

Primer Curso

Actividades	Temporalización
Módulo 1: Conociendo mis emociones	
¿Cómo te sientes?	1 hora
Emociones interactivas	1 hora
Emociónate bailando	1 hora
Módulo 2: Controlando mis emociones	
Me muevo así	1 hora
Parar a tiempo	1 hora
1,2,3 Respira	1 hora

Módulo 3: ¡Me gusta como soy!	
La libreta viajera	Anuar
¡Soy yo!	30 minutos
Decido yo	1 hora
Módulo 4: ¡Me gusta tener amigos!	
Habilidades sociales 1	8 sesiones de 1 hora
La caja de los conflictos	30 minutos/semana
¡Lo has hecho a propósito!	1 hora

Segundo Curso

Actividades	Temporalización
Módulo 1: Conociendo mis emociones	
Emociones interactivas	1 hora
El domino de las emociones	2 horas
¡Ponte en mi lugar!	1 hora
Módulo 2: Controlando mis emociones	
1,2,3 Respira	1 hora
Viaja con la mente	1 hora
Un paseo por las estrellas	1 hora
Módulo 3: ¡Me gusta como soy!	
La libreta viajera	1 hora
¡Mira qué se hacer!	1 hora
¡Así soy!	1 hora
Módulo 4: ¡Me gusta tener amigos!	
Habilidades sociales 2	7 sesiones de 1 hora
La caja de los conflictos	30 minutos/semana
Colores compartidos	1 hora

4.4. ACTIVIDADES

Módulo 1: Conociendo mis emociones.

Este módulo consta de 5 actividades que tienen como objetivo mejorar la identificación de las emociones propias y ajenas, así como de conocer sus manifestaciones físicas y mentales.

ACTIVIDAD 1: ¿CÓMO TE SIENTES?	
Objetivos	-Identificar diferentes emociones a partir de expresiones faciales. - Expresar emociones a través del lenguaje corporal.
Destinatarios	Primer curso
Desarrollo de la actividad	El tutor muestra diversas fotografías con personas expresando una emoción. Los alumnos deben reconocerlas y clasificarlas entre emociones positivas y negativas. Se dispondrá de dos cartulinas para clasificar las emociones: una para las positivas y otra para las negativas. Los niños irán pegando las fotos a medida que identifiquen la emoción. Una vez estén todas clasificadas, el tutor propondrá un juego de mímica, en la que un niños tendrá que identificar la emoción que representa su compañero. Las emociones que se trabajarán serán 8: tristeza, felicidad, preocupación, sorpresa, ilusión, aburrimiento, tranquilidad, miedo.
Recursos	Fotografías con diversas expresiones faciales (Anexo 1), dos cartulinas, pegamento. Aula del grupo
Temporalización	1 hora

ACTIVIDAD 2 : EMOCIONES INTERACTIVAS	
Objetivos	-Ampliar el conocimiento sobre las emociones. -Participar en actividades grupales adecuadamente. -Utilizar las TIC como recurso educativo.
Destinatarios	Primer curso y Segundo curso, en función de las actividades interactivas escogidas.
Desarrollo de la actividad	Esta actividad consiste en utilizar diversos juegos y tareas interactivas relacionadas con las emociones. La mayoría de actividades están en ingles, así que necesitarán de la ayuda del tutor para entender algunas instrucciones. Todos los juegos se realizarán de manera grupal, cambiando en función de las necesidades de agrupación: grupos pequeños, dos grupos, etc... Las webs propuestas son: En ingles: - Face game : Debe descargarse e instalarse. Propone diferentes actividades por niveles: juegos de memoria,

	<p>reconocer y clasificar emociones, diferencias, etc... http://www.senteacher.org/FileDetails/7/FaceGames.xhtml</p> <p>-Smarty Pants: Identificación de emociones según la expresión facial, creación de personajes con emociones distintas. http://www.helpkidzlearn.com/find-out/smarty-pants#</p> <p>-Feelings: Permite crear personaje y situaciones que implican diversas emociones. Necesidad un nivel de inglés alto del tutor, para poder transmitir las instrucciones. http://www.bbc.co.uk/scotland/education/health/feelings/flash/index.shtml?swf=base</p> <p>-Feelings game: Identificar emociones a través de gestos y el lenguaje corporal http://www.dotolearn.com/games/feelingsgame/index.htm</p> <p>-En español:</p> <p>-Sentimientos y emociones: Paquete de 18 actividades introducidas por un PowerPoint muy interesante sobre las emociones. Material creado por el equipo docente del CEIP-Isaac Perol del Ferrol. http://www.edu.xunta.es/centros/ceipisaacperal/aulavirtual/file.php/1/Libros_Lim/E_como/E_como_castelan/sentimientos/sentimientos_y_emociones.html</p> <p>Durante los juegos, el tutor puede preguntar acerca de las experiencias personales de los alumnos con las emociones que vayan apareciendo: ¿Te has sentido así alguna vez?, ¿Recuerdas como te sentiste?, ¿Hay alguna emoción que no has sentido nunca?</p>
Recursos	PDI, ordenador, proyector, conexión a internet. Aula del grupo o de informática.
Temporalización	2 sesiones de 1 hora (1 hora en el primer curso y otra en el segundo)

ACTIVIDAD 3 : EMOCIONATE BAILANDO	
Objetivos	-Ser capaz de expresar emociones a través del lenguaje corporal. -Fortalecer la cohesión de grupo.
Destinatarios	Primer curso
Desarrollo de la actividad	Es una dinámica similar al juego de las sillas pero con algunas modificaciones. En un espacio abierto, los alumnos se distribuyen libremente. El tutor explica que escucharán una música alegre y tiene que bailar por el

	<p>aula individualmente. Después de un tiempo, el profesor para la música y dice una emoción en voz alta, por ejemplo: ¡vergüenza! Los alumnos deben buscar una pareja y representar con mímica esa emoción. Siguen bailando, la próxima vez que se pare la música deberán agruparse en 4, y después en grupos de 6, 8, etc... hasta que todos formen un único grupo. Las emociones pueden ser muy diversas: alegría, tristeza, celos, miedo, preocupación, enfadado. Es recomendable que la última emoción sea positiva: amor, felicidad, etc...</p> <p>Al finalizar la actividad, se establecerá una breve reflexión en la que los niños expliquen como se han sentido.</p>
Recursos	Radio, CD de música alegre. Espacio abierto.
Temporalización	1 hora

ACTIVIDAD 4 : EL DOMINO DE LAS EMOCIONES³	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Relacionar diversas situaciones de la vida cotidiana con las emociones que nos provocan. -Respetar el turno de participación en el juego. - Ampliar el vocabulario sobre las emociones
Destinatarios	Segundo curso
Desarrollo de la actividad	<p>La actividad consiste en elaborar un domino gigante sobre las emociones. Cada alumno realiza una ficha, dividida en dos partes, en una escribe un sentimiento, en la otra una situación que represente una de las emociones que aparecerán en el juego.</p> <p>Los alumnos deben decidir las emociones y situaciones que aparecerán en el dómينو y con la ayuda del tutor distribuirse el trabajo. Una vez acabado el domino, podrán comenzar el juego. Se coloca la primera ficha al azar y se lee la situación: "Hoy es mi cumpleaños". El tutor pregunta ¿Cómo estas? El niño que tiene la emoción correspondiente coloca la ficha y así sucesivamente hasta que se terminen las fichas. Es más divertido, si las fichas se reparten al azar una vez acabadas.</p>
Recursos	<p>Cartulinas blancas tamaño A4 (una por alumno).Ver muestra en Anexo 2.</p> <p>Rotuladores</p> <p>Aula del grupo</p>

³ Adaptación de Carpena, A (2012)

Temporalización	2 sesiones: una para fabricar el domino, otra para jugar.
------------------------	---

ACTIVIDAD 5: ¡PONTE EN MI LUGAR!⁴	
Objetivos	-Reconocer diferentes estados emocionales en los demás. -Interpretar emociones a través del lenguaje corporal, el tono de voz y los gestos.
Destinatarios	Segundo curso
Desarrollo de la actividad	Los alumnos se distribuyen en círculo y el tutor se coloca en medio. Con los ojos cerrados, da vueltas señalando a los alumnos. Cuando quiera, para, abre los ojos y se acerca al alumno que le ha tocado. Éste le pregunta ¿Cómo estas? .El tutor representa con el cuerpo y la voz una emoción pero sin revelar su nombre. Ejemplo: ¡Me voy de vacaciones al Caribe! (agitando las manos y con tono de voz exclamativo! El alumno identifica la emoción: Estas feliz, contento, entusiasmado, etc... (puede haber varias opciones). Si es correcto, el alumno pasa a ocupar el lugar central, si no el tutor repite. Es importante explicar previamente el juego para que los niños puedan pensar que emoción representarán. Al finalizar, se propondrá una reflexión basada en las siguientes preguntas: ¿Cómo has reconocido la emoción?, ¿Cómo te has sentido en el juego?, ¿hay alguna emoción que te haya costado reconocer?
Recursos	Espacio abierto: aula, patio, etc...
Temporalización	1 hora

Módulo 2: Controlando mis emociones

Este módulo está organizado en cinco actividades que pretenden trabajar la capacidad de relajarse, controlar y reconducir algunas emociones negativas como la rabia, el enfado, la tristeza.

⁴ Adaptada del WINGS Helping Kids Soar (Sin fecha) *Bullying*. Recuperado el 2 de Julio del 2013 de <http://www.wingsforkids.org>

ACTIVIDAD 1 : ME MUEVO ASÍ	
Objetivos	-Ser capaz de relajarse a través del movimiento. -Controlar el cuerpo al realizar movimientos con ritmos diferentes (muy calmado, rápido, acelerado, lento)
Destinatarios	Primer curso
Desarrollo de la actividad	Los niños se distribuyen libremente por el aula. Cierran los ojos y siguen las indicaciones del tutor. El tutor describe diversos movimientos a través de elementos diversos y los alumnos deben realizarlos. El ritmo será progresivo desde la aceleración a la calma. El tutor utiliza siempre la misma frase: Soy/Estoy.... y me muevo así. Ejemplos: Movimientos rápidos: Soy un león/pájaro/conejo/pelota/cohete y me muevo así, estoy nadando/saltando/corriendo y me muevo así. Movimientos relajados: soy un globo/nube/tortuga/títere/viento/árbol y me muevo así, estoy cansado/tomando el sol/flotando y me muevo así. Es importante que haya un ambiente relajado y silencioso. Puede utilizarse una música suave como fondo. Al finalizar la sesión se realizará una reflexión grupal para expresar como se han sentido
Recursos	Aula con ambiente silencioso, relajado. Música de relajación (opcional)
Temporalización	1 hora

ACTIVIDAD 2 : PARAR A TIEMPO⁵	
Objetivos	-Ser capaz de controlar los impulsos. -Respetar el espacio físico de los demás. -Identificar alternativas en un conflicto.
Destinatarios	Primer curso
Desarrollo de la actividad	En un espacio abierto y amplio, se distribuyen los alumnos. El tutor explica que se imaginen que son robots y cada uno debe inventarse su manera de caminar. Sólo podrán avanzar en línea recta. Si se encuentran con un obstáculo (pared, compañeros, muebles) deben pararse y respirar tres veces profundamente. Después, pueden girar

⁵ Adaptación de una dinámica propuesta en Boqué, M.C (2008): *Conviure 2: Activitats per al desenvolupament de les competències personals i socials*. Barcelona, Cruïlla. Pág.13

	<p>y seguir andando.</p> <p>Tras 10 minutos de actividad, se propone un comentario guiado por las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Cómo te has sentido cuando te encontrabas un obstáculo? -¿Te ha sido útil respirar? -¿Qué otra cosa podrías hacer en esa situación?
Recursos	Espacio abierto y amplio
Temporalización	40 minutos

ACTIVIDAD 3 : 1,2,3...RESPIRA	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender técnicas de respiración para disminuir la tensión corporal. -Tomar conciencia de la importancia de la respiración
Destinatarios	Primer y Segundo curso
Desarrollo de la actividad	<p>Ejercicios de respiración: Con voz suave el tutor guía el proceso de respiración, narrando los ejercicios. (Ver anexo 3).</p> <p>Esta actividad se puede realizar en una sesión completa o utilizando algunos ejercicios en diferentes momentos del día.</p>
Recursos	<p>Aula del grupo</p> <p>Música relajante</p> <p>Guía de ejercicios de respiración (Anexo 3)</p>
Temporalización	1 hora si se realiza la sesión completa.

ACTIVIDAD 4: VIAJA CON LA MENTE	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Mejorar la capacidad de concentración y atención. -Potenciar las imágenes positivas y la sensación de bienestar interior.
Destinatarios	Segundo curso
Desarrollo de la actividad	<p>Seguimos las consideraciones previas de los ejercicios de respiración. En este caso, los niños deben estar estirados en el suelo.</p> <p>El tutor con voz suave guía la sesión y propone diversas imágenes interiores (ver Anexo 4)</p>

Recursos	Aula del grupo Música relajante Guía de ejercicios de visualización (Anexo 4)
Temporalización	1 hora si se realiza la sesión completa. Cada visualización dura entre 2 y 3 minutos

ACTIVIDAD 5 : UN PASEO POR LAS ESTRELLAS	
Objetivos	-Conocer diferentes maneras de controlar la rabia y el enfado. -Compartir sentimientos y experiencias propias con los demás. -Reconocer emociones propias en otras personas
Destinatarios	Segundo curso
Desarrollo de la actividad	Los alumnos se colocan alrededor del tutor, para propiciar un ambiente más cercano. El tutor explica el cuento <i>Un paseo por las estrellas</i> . Cuando ha acabado, se reparte una ficha de lectura (Anexo 5) que los alumnos responden individualmente. Al finalizar, se inicia una puesta en común, procurando que todos participen.
Recursos	Cuento: Un paseo por las estrellas ⁶ Ficha de lectura (Anexo 5) Aula del grupo
Temporalización	1 hora

Módulo 3: ¡Me quiero cómo soy!

Este módulo contiene 5 actividades para potenciar la autoestima y autoconcepto de los alumnos, centradas en valorar la imagen que se tiene de uno mismo y su proyección en los demás.

⁶ Incluido en Ibarrola, B (2003) *Cuentos para sentir. Educar las emociones*. Madrid, Editorial SM. Explica la historia de Teresa, una niña que no sabe porque sus padres se enfadan tanto con ella. Su abuela Josefina le enseña un juego muy divertido para calmarse cuando está enfadada: imaginar que pasea por las estrellas.

ACTIVIDAD 1: LA LIBRETA VIAJERA	
Objetivos	-Compartir vivencias personales -Reforzar la imagen positiva de uno mismo. -Fortalecer el vínculo grupal
Destinatarios	Primer y Segundo curso
Desarrollo de la actividad	La actividad consiste en realizar una libreta que contenga vivencias personales de todos los alumnos. Cada fin de semana, la libreta viaja a la casa de un niño de la clase, que explicará algo que ha hecho el durante la semana que le ha gustado mucho, con lo que se ha divertido, aprendido, etc....Según el nivel, pueden ser cuatro o cinco frases o un texto corto acompañados siempre de un dibujo. El primer día después del fin de semana, el niño lee la libreta delante de sus compañeros y enseña el dibujo. Al finalizar, se abre un turno de preguntas para la clase. Si los alumnos no participan, el tutor puede motivar la conversación.
Recursos	Libreta tamaño A4 Aula
Temporalización	Anual (una semana cada alumno)

ACTIVIDAD 2: ¡SOY YO!⁷	
Objetivos	-Potenciar la autoimagen. -Reconocer el valor de uno mismo.
Destinatarios	Primer curso
Desarrollo de la actividad	Esta actividad sólo se puede llevar a cabo una vez, ya que cuando la conocen desaparece el factor sorpresa. El tutor muestra una cajita a los alumnos y les explica que dentro hay un gran tesoro que deben descubrir uno a uno. Todos verán que hay dentro de la cajita pero no pueden hablar hasta que el último la haya abierto. Les explica que les dará unas pistas para ver si descubren que es: "Dentro de la cajita, hay una persona muy importante, la más importante de vuestra vida, que es maravillosa y vale mucho. Una persona que queréis mucho y muy querida por los demás. Una persona que tiene muchas cosas positivas: es amable, respetuosa,

⁷ Adaptación de la actividad "La cajita" en Marsal, Núria (2007).

	divertida, etc...” Los alumnos miran la cajita y cuando la abren ven su imagen reflejada en el interior. Al finalizar comentarán entre todos cómo se han sentido, que pensaban que habría, etc...
Recursos	Una cajita con un espejo dentro. Aula del grupo
Temporalización	30 minutos

ACTIVIDAD 3: ¡MIRA QUÉ SE HACER!⁸	
Objetivos	-Aumentar la confianza en uno mismo. -Valorar positivamente las habilidades propias. -Reconocer aspectos positivos en los demás
Destinatarios	Segundo curso
Desarrollo de la actividad	El tutor introduce la actividad hablando sobre el talento que cada uno tenemos, aquello que sabemos hacer muy bien, ya sea porque lo hemos practicado mucho o porque tenemos habilidades innatas. Se invita a los alumnos durante dos minutos a pensar en su talento especial. Se forma un círculo entre todos y un voluntario se coloca en el medio y mima una cosa que sabe hacer muy bien. Los demás tienen que adivinar que sabe hacer bien. Quien lo adivine va al centro y así hasta que todos hayan mostrado su talento único. Para acabar, sentados en círculo se inicia un diálogo basado en las siguientes preguntas: -¿Cómo te has sentido cuando estabas en el centro? -¿Donde has aprendido tu talento especial? -¿Te ha sorprendido la actuación de algún compañero? Como complemento, realizarán una actividad escrita explicando su talento especial y se mostrarán todas en un mural en la clase bajo el título: ¡Todos tenemos talento!
Recursos	Ficha : Mi talento especial (Anexo 6) -Lápiz, colores, goma, etc... Aula del grupo. Espacio para colocar el mural
Temporalización	2 sesiones: 1 hora para la dinámica /1 hora para la ficha

⁸ Adaptación de la actividad *Guarda cosa fare* en Loos y Vittori (2011, p. 80)

ACTIVIDAD 4: ASÍ SOY	
Objetivos	-Conocer valores positivos de uno mismo -Reforzar la autoimagen -Fortalecer los vínculos grupales -Reconocer cualidades positivas en los demás
Destinatarios	-Segundo curso
Desarrollo de la actividad	Los alumnos realizan un dibujo de si mismos a partir de una silueta y completan datos relevantes sobre ellos (Anexo 7), sin escribir su nombre. Cuando finalizan, el tutor lee en voz alta la información de cada ficha y enseña el dibujo. Los alumnos tienen que adivinar quién es. Al final, con todas las fichas, hacemos un mural con el título "Así somos" para mostrar las cualidades y opiniones de los miembros de la clase.
Recursos	-Ficha Así soy (Anexo 7) -Lápiz, colores, goma, etc. -Espacio para el mural
Temporalización	2 sesiones de 1 hora

ACTIVIDAD 5: DECIDO YO⁹	
Objetivos	-Pensar y decidir sus preferencias por uno mismo. -Experimentar le hecho de tomar decisiones propias sin depender de los demás
Destinatarios	Primer curso
Desarrollo de la actividad	Se trata de escoger preferencias entre varias opciones. Los niños deberán responder rápidamente sin mirar lo que hacen los demás. Para responder deben moverse al lugar que indique el tutor. Las consignas deben ser sencillas, del tipo: -Los que prefieran jugar al futbol al lado de la ventana, los que prefieran el básquet al lado de la puerta. -Los que prefieran le verano sentados, los que prefieran el invierno de pie. -Los que prefieran comer helado de chocolate a la derecha, los que lo prefieran de vainilla a la izquierda, a los que no le guste en el centro. Al finalizar se propone una breve reflexión para que compartan sus opiniones: cómo se han sentido, algo que les haya sorprendido.

⁹ Adaptación de Carpena, A (2012)

Recursos	Aula del grupo
Temporalización	1 hora

Módulo 4: ¡Me gusta tener amigos!

Este módulo consta de 5 actividades que desarrollan las habilidades sociales básicas y algunos aspectos relacionados con la convivencia escolar como la resolución de conflictos, el diálogo y la empatía. El foco central del módulo son las habilidades básicas que se trabajarán siguiendo el modelo propuesto por Isabel Paula Pérez (2000) que se basa en los siguientes pasos:

- **Instrucción verbal:** Presentar la conducta que se va a trabajar, ofreciendo ejemplos de situaciones en las que se pone en práctica. Es necesario que los alumnos entiendan porque y para que es necesaria esa habilidad.
- **Modelado:** Ofrecer un modelo del comportamiento que se está presentando. Puede ser el mismo tutor, el profesorado, un video, fotografías, etc.
- **Práctica, imitación, role-play:** Los alumnos experimentan y ensayan la conducta a aprender. Puede ser a nivel individual, pequeñas dramatizaciones, obras de teatro, etc...
- **Feedback, reforzamiento:** El tutor debe valorar la actuación de los alumnos, resaltando los aspectos positivos y señalando aquellos que debe mejorar.
- **Mantenimiento y generalización:** Se trata de que utilicen lo aprendido en otros contextos, por ellos se propondrán pequeñas tareas a realizar en casa o en la escuela.

Así, las dos primeras actividades se centran en proponer las habilidades sociales básicas que se deben trabajar en casa curso. Cada habilidad debe trabajarse siguiendo estos pasos. Las habilidades sociales propuestas están extraídas del Programa de habilidades sociales de Monjas (1996). Como pauta de trabajo se puede ver el Anexo 8. Estas dos actividades tendrán una duración extensa, ya que para trabajar cada habilidad se necesita como mínimo 1 hora.

ACTIVIDAD 1 : HABILIDADES SOCIALES 1	
Objetivos	-Desarrollar habilidades sociales básicas relacionadas con la interacción con los demás. -Identificar modelos de conducta en los demás
Destinatarios	Primer curso
Desarrollo de la actividad	Seguir las pautas de trabajo propuestas en la introducción del modulo y ver el ejemplo (Anexo 8) Las habilidades sociales a trabajar en el primer curso son: <ul style="list-style-type: none"> - Saludar - Dar las gracias - Pedir un favor - Pedir ayuda - Hacer una pregunta en voz alta - Pedir disculpas - Esperar el turno de palabra - Pedir permiso para jugar
Recursos	Aula el grupo Dibujos, ilustraciones, videos si son necesarios para el modelado de la habilidad social a trabajar
Temporalización	1 hora por cada habilidad- 8 sesiones

ACTIVIDAD 2 : HABILIDADES SOCIALES 2	
Objetivos	-Desarrollar habilidades sociales básicas relacionadas con la interacción con los demás. -Identificar modelos de conducta en los demás
Destinatarios	Segundo curso
Desarrollo de la actividad	Seguir las pautas de trabajo propuestas en la introducción del modulo y ver el ejemplo (Anexo 8) Las habilidades sociales a trabajar en el segundo curso son: <ul style="list-style-type: none"> - Unirse a un grupo - Ofrecer ayuda - Seguir las normas de un juego. - Iniciar y terminar una conversación de manera amable. - Compartir el material escolar /los juguetes - Pedir a alguien que juegue con nosotros - Querer ser siempre el primero
Recursos	Aula el grupo Dibujos, ilustraciones, videos si son necesarios para el

	modelado de la habilidad social a trabajar
Temporalización	1 hora por cada habilidad- 7 sesiones

ACTIVIDAD 3 : LA CAJA DE LOS CONFLICTOS	
Objetivos	-Ser capaz de expresar un conflicto. -Identificar las posibles causas de un conflicto -Buscar soluciones diferentes para un conflicto
Destinatarios	Primer y segundo curso
Desarrollo de la actividad	Se trata de tener un a caja donde recoger los conflictos ocurridos durante la semana que no se han podido solucionar satisfactoriamente. Los niños escribirán en un papel: el problema y los nombres de los implicados. Cada semana, se dedicará media hora a leer los mensajes de la caja. Los implicados explicarán las causas y entre todos pensarán soluciones justas para superar el conflicto. El tutor puede utilizar estas preguntas para guiar la actividad: -¿Cuál es el problema? -¿Cómo te has sentido? -¿Qué ha pasado antes? -¿Cómo podemos solucionarlo? -¿Cuál es la mejor solución? (si hay varias opciones)
Recursos	Una caja, papel y lápiz. Aula del grupo
Temporalización	30 minutos cada semana (según necesidades)

ACTIVIDAD 4: ¡LO HAS HECHO A PROPÓSITO!	
Objetivos	-Entender que hay diferentes puntos de vista -Comprender otros puntos de vista sobre un mismo hecho
Destinatarios	Primer curso
Desarrollo de la actividad	Es muy común que los niños de esta edad pronuncien alguna vez la frase:¡lo ha hecho queriendo! Podemos explicar que a veces malinterpretamos las situaciones y lo que parece un conflicto es en realidad un accidente. El objetivo es que los alumnos representen algunas situaciones (role-playing) y puedan interpretar si ha sido a propósito o no.

	<p>Ejemplos: Una niña esta bebiendo agua y un compañero que corría sin verla, la empuja y se moja.</p> <p>Un niño chuta la pelota muy fuerte y le da en la cara a otro.</p> <p>Una niña que está corriendo muy rápido se choca con otra que salía del lavabo despistada.</p> <p>Has estado mucho tiempo levantando la mano y la profesora no te ha dado la palabra.</p>
Recursos	Aula del grupo
Temporalización	1 hora

ACTIVIDAD 5 : COLORES COMPARTIDOS	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Fomentar la cooperación para conseguir un objetivo -Poner en práctica habilidades sociales básicas -Fortalecer el vínculo grupal. -Expresar cualidades positivas de los demás.
Destinatarios	Segundo curso
Desarrollo de la actividad	<p>Se organiza a los alumnos en grupos de cuatro. El tutor explica que tienen que realizar un dibujo libre en grupo. Entre todos deben decidir el tema y quién dibujará cada elemento. El único problema es que cada grupo tendrá sólo un color. Si quieren utilizar otro color en su dibujo tendrán que pedirselo a otro grupo. Para ello deberán decir algo positivo de uno de sus miembros y utilizar las palabras por favor y gracias. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Necesitamos el rojo, por favor. - Como eres muy simpática, ¿nos lo dejas? -Gracias <p>Al finalizar presentarán sus dibujos, explicando cómo lo han hecho, qué colores necesitaron, como los pidieron, etc...</p>
Recursos	<p>Folios A3</p> <p>Colores (tres o cuatro colores del mismo tono por grupo)</p> <p>Aula del grupo</p>
Temporalización	1 hora

4.5. EVALUACIÓN

La evaluación de esta propuesta de intervención se llevará a cabo en diferentes fases y ámbitos: escolar (alumnos y docentes) y familiar.

Asimismo seguiremos el modelo de evaluación de programas de Educación Emocional que propone el GROPE¹⁰:

- Elaboración de los instrumentos de evaluación (cuestionarios, sociograma, fichas de valoración, entrevistas).
- Recogida de datos
- Análisis y valoración de los datos
- Presentación de la información

4.5.1. Alumnado

Se elaborará una evaluación inicial a través de un sociograma y un cuestionario para determinar las habilidades sociales y emocionales de cada alumno. El objetivo es diseñar el cuestionario y el sociograma adaptados a los alumnos de Primer Ciclo de Educación Primaria.

El sociograma servirá para conocer las relaciones entre los distintos miembros del grupo, si hay algún niño rechazado o quienes son los líderes de la clase. Se basará en preguntar individualmente dos cuestiones:

- Dime el nombre de tres niños o niñas de la clase con los que más te gusta jugar.
- Dime el nombre de tres niños o niñas de la clase con los que menos te gusta jugar.

Es necesario recordar a los niños que tienen que ser sinceros en sus respuestas. En el primer curso se hará de forma oral y en el segundo curso, si se cree conveniente, por escrito.

¹⁰ Álvarez González et al. (2001)

El cuestionario aportará información individual de cada alumno sobre sus competencias emocionales y sociales (ver Anexo 9).

Al finalizar el programa en el Segundo curso, los alumnos volverán a completar el mismo cuestionario y también el sociograma para valorar que cambios se han producido.

4.5.2. Profesorado

En cuanto a la actuación del docente, este realizará una ficha de valoración de cada actividad para valorar su efectividad en el aula. Esta ficha incluirá varios ítems:

- Interés del alumno
- Participación de los alumnos
- Adecuación de los recursos
- Consecución de los objetivos
- Modificaciones realizadas durante la actividad

Asimismo, observará la evolución y participación de los alumnos en las actividades, registrando los cambios más significativos.

4.5.3. Familias

El tutor del grupo incluirá en las entrevistas individuales a las familias algunas preguntas sobre las competencias emocionales y sociales en el ámbito familiar. Por ejemplo: si suele conversar con gente conocida, juega con niños que no conoce en el parque, acostumbra a decir gracias, por favor, etc..., como resuelve los conflictos. EL tutor registrará toda la información obtenido en la ficha del alumno. También informará a la familia sobre el programa que se está realizando, insistiendo en la necesidad de continuar y fortalecer en casa el trabajo iniciado en la escuela.

4.5.4. Proceso de evaluación

Una vez recogidos todos los datos necesarios, el tutor revisará, valorará y contrastará todas las informaciones para analizar la viabilidad del programa en el futuro. Este análisis debe hacerse al finalizar el segundo curso.

Una vez, se obtenga una valoración, se comunicarán los resultados al resto de equipo docente y a las familias. Asimismo, según los resultados obtenidos se realizarán las modificaciones pertinentes para su utilización en otros cursos.

5. CONCLUSIONES

El presente trabajo pretende contribuir al desarrollo y expansión de las competencias socioemocionales en los centros escolares. Cabe decir que, en la actualidad, muchos centros aplican programas similares, sin embargo, es necesario institucionalizar la educación emocional en las escuelas. No debe ser una propuesta individual, impulsada por docentes motivados, tiene que ser incluida en las leyes educativas. Este es, posiblemente, el único camino para que el alumnado pueda formarse en estas competencias independientemente de su localización geográfica.

A lo largo del trabajo se han desarrollado diversos términos clave para entender la necesidad de incorporar las competencias socioemocionales a los planes de estudio, entre ellos: educación emocional, habilidades sociales, inteligencia emocional.

No obstante, la parte central del estudio es el programa de actividades para potenciar estas competencias. Todas ellas tienen un objetivo común: contribuir a la formación emocional y social del alumnado. Se trata de dotar a los niños/as de herramientas que les permitan, en un futuro, desarrollar una vida personal y profesional plena y satisfactoria.

Como ya se ha mencionado, esta tarea no es exclusiva de la escuela. Las familias tienen que participar en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las competencias socioemocionales. Es cierto, que muchas no tienen la preparación o recursos necesarios o incluso creen que no les corresponde. Nuevamente, el sistema educativo debe dar respuesta a esta situación, ofreciendo formación y apoyo a las familias que tengan estas necesidades.

Paralelamente, como ya se ha comentado, los docentes deben ser los primeros en reclamar esta formación específica. Como se ha expuesto en el marco teórico, las investigaciones en este campo son muy extensas y se renuevan muy rápidamente. Los docentes deben actualizar sus conocimientos teóricos para mejorar la práctica diaria en el aula.

Cabe destacar que la bibliografía sobre este tema es muy extensa y dispersa. Hay multitud de manuales que recogen actividades para mejorar las competencias socioemocionales, pero, se echa en falta un proyecto común general que se pueda llevar a cabo en cualquier centro escolar del país.

6. PROSPECTIVAS

La presente propuesta se plantea, como recoge la introducción, para dar respuesta a una situación concreta en la escuela en la que trabajo. Está diseñada, para un alumnado con unas características concretas, pero puede ser utilizada también con las pertinentes adaptaciones en cualquier tipo de aula de Primer Ciclo.

La duración prevista es de dos cursos escolares, repartiendo las actividades en las diferentes sesiones de tutoría u otros espacios del horario escolar. Asimismo, se parte de la premisa que la educación emocional puede darse en cualquier momento o espacio de la jornada escolar: un conflicto de patio, un diálogo en el aula puede dar lugar a una lección magistral sobre la gestión de las emociones.

El objetivo de este programa de actividades es que después de su aplicación, el alumnado sea capaz de relacionarse de manera calmada, adquieran una base sólida en habilidades sociales. Es importante recordar, que la educación emocional se debe desarrollar a lo largo de toda la vida, adaptando los contenidos a las necesidades de cada etapa vital. Es decir, este programa debe continuarse en los ciclos sucesivos de la etapa de primaria y secundaria. Como mínimo se debe garantizar que la educación obligatoria contenga formación en competencias socioemocionales. Es tarea de los docentes que esto sea una realidad en un futuro no muy lejano.

6.1. LIMITACIONES

La propuesta de intervención diseñada tiene una limitación fundamental: su imposibilidad de ponerla en práctica durante la realización del presente trabajo. En consecuencia, se hace difícil valorar los posibles resultados en el alumnado. Aún así, en el apartado dedicado a la evaluación se recogen diversas herramientas que permitirán mejorar, en un futuro, este programa de actividades.

Otra limitación que puede surgir es la falta de formación del profesorado en este ámbito. Todas las tareas están programadas en base a un corpus teórico que avala y justifica la propuesta. Es necesario que los docentes posean una base consistente sobre educación emocional para no caer en la realización mecánica de juegos y dinámicas. No se debe olvidar que el objetivo final es mejorar las competencias socioemocionales del alumnado.

Finalmente, otra limitación que puede encontrarse a la hora de aplicar el proyecto de la actitud del profesorado. En este sentido, es imprescindible que el profesorado disponga de una cierta flexibilidad a la hora de realizar las actividades, ya que, en ocasiones, los alumnos/as pueden necesitar más tiempo del recomendado para alcanzar los objetivos de las tareas. Además, es importante que el docente mantenga una actitud abierta y respetuosa con las intervenciones del alumnado en los momentos dedicados a la reflexión. Solo así, éstos podrán sentirse cómodos y seguros para expresar sus emociones y pensamientos.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, M. (Coord.), Bisquerra, R., Filella, G., Fita, E., Martínez, F., y Pérez, N. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis
- Bach, E., y Darder, P. (2002). *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós
- Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolster Kluwer.
- Bisquerra, R. (Coord.), Agulló, M.J., Filella, G., García, E., y López, E. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori

- Boqué, M.C (2008) *Convivre 2: Activitats per al desenvolupament de les competències personals i socials*. Barcelona, Cruïlla.
- Carpena, A. (2012). *Com et sents? Educació socioemocional dels cincs als dotze anys*. Vic: Eumo.
- Fernández-Berrocal, P. (2008). *La Educación Emocional y Social en España*. en C. Clouder et al. *Educación Emocional y Social. Análisis Internacional*. Santander: Fundación Marcelino Botín.
- Gallego, D.J. y Gallego, M.J. (2004). *Educación la Inteligencia Emocional en el aula*. Madrid: PPC.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Ibarrola, B. (2003). *Cuentos para sentir. Educar los sentimientos*. Madrid: SM.
- Loos, S y Vittori, R (2011) *Gruppo gruppo delle mie brame: Giochi e attività per un'educazione cooperative a scuola*. Torino: Gruppo Abele.
- Marsal, N (2007). *Activitats per fomentar l'atenció i la reflexió en l'alumnat de primària*. Llicència retribuïda pel Departament d'Educació.
- Monjas, M. I. (1996). *Programa de entrenamiento en habilidades de interacción social (PEHIS)*. Madrid: CEPE.
- Paula, I. (2000). *Habilidades sociales, educar hacia la autoregulación: conceptualización, evaluación e intervención*. Barcelona: Horsori.
- Shapiro, L. (2002). *La salud emocional de los niños*. Barcelona: EDAF.
- WINGS Helping Kids Soar (Sin fecha) *Bullying*. Recuperado el 2 de Julio del 2013 de <http://www.wingsforkids.org>

8. BIBLIOGRAFÍA

- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.
- Sastre, G., y Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.

9. ANEXOS

ANEXO 1





Fuente de las imágenes: <http://www.primaryresources.co.uk/>

ANEXO 2

EGOISTA	ME TOCA SALIR A LA PIZARRA A RESOLVER UNA RESTA MUY DIFÍCIL
---------	--

NERVIOSO/A	DOY UN PASEO CON MI FAMILIA
------------	--------------------------------

RELAJADO	MI HERMANA NO ME DEJA SUS JUGUETES
----------	--

ANEXO 3

EJEMPLOS DE EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN¹¹

Consideraciones previas:

-Explicar la importancia de la respiración como técnica para calmarse y relajarse. Poner ejemplos de emociones negativas que alteran el cuerpo y como la respiración lo relaja.

-Disponer de un aula silenciosa, ventilada, con luz tenue y música relajante.

-Antes de la sesión: Pautar una postura de relajación para comenzar la sesión: postura correcta en la silla, espalda recta, hombros relajados, ojos cerrados, silencio. Siempre utilizaremos la misma cuando practiquemos esta actividad.

-Al finalizar la sesión: Mover lentamente las manos, piernas, hombros, espalda y abrir los ojos poco a poco. Realizar pequeños estiramientos y bostezos si se necesita. Comentar en voz alto como nos hemos sentido

-Inicio: Respiraciones profundas (de 5 a 10). El aire entra por la nariz y sale lentamente por la boca. Tranquilamente, notando como fluye el aire.

-Respiración consciente: Gran inspiración, hinchamos el abdomen como si fuéramos un globo. Contamos hasta 5 y expulsamos lentamente el aire por la boca como si el globo se desinflara.

-Me relajo respirando: Pensamos en algo que nos enfada, tensamos todo el cuerpo y inspiramos respiración. Contamos hasta 5 con los músculos tensos y aguantando la respiración. Después, expiran y relajan los músculos. Imaginan como el enfado se va a través de la respiración y distensión de músculos. Proponer este ejercicio cuando estén enfadados, con rabia, etc...

-El reloj: Imaginar un reloj de aguas que marca la 1 y respirar profundamente, después imaginar que marca las 2, y haced 2 respiraciones y así sucesivamente hasta las 12, realizando las respiraciones correspondientes.

-Respirar profundamente: Vaciar los pulmones de aire, expirando (como si soplasteis las velas de un pastel). Inspirar lentamente por la nariz hasta que no quepa más aire. Retener 3 segundos y expirar por la boca muy suavemente.

-Relajación muscular: Consiste en ir tensando y destensando las diferentes partes del cuerpo desde los pies a la cabeza. Ejemplo: Centrar la atención en vuestros pies mientras inspiráis, tensar todos los músculos del pie, contar hasta 5, y expirar por la boca mientras relajáis los músculos del pie.

Repetir ejercicio con: las piernas, los glúteos, el abdomen, la espalda, los hombros, los brazos, las manos, la cara. Al final, tensar todos los músculos a la vez.

¹¹ Adaptación de los ejercicios propuestos en Marsal, Núria (2007). Pàg. 107-109.

ANEXO 4**EJEMPLOS DE VISUALIZACIONES¹²**

Debemos considerar que en esta edad, los niños pueden tener dificultades en encontrar imágenes en su mente. En consecuencia, las propuestas deben ser sobre elementos fácilmente reconocibles y la narración debe ser breve. Entre cada imagen deben pasar entre 2 y 3 minutos.

Cierra los ojos e imagina:

- Un círculo azul, una estrella dorada, un triángulo verde, etc...
- Como acaricias un gato/perro/conejo
- Alguien que te coge la mano
- El olor de una flor/fruta/tu madre/padre/el mar
- El sabor de un helado/tu plato favorito/caramelos
- El sonido de las olas/la lluvia/un río/pájaros/el viento
- Que caminas por la arena de la playa, mientras miras el mar.
- Que flotas en el mar, sintiendo el agua por todo el cuerpo, el vaivén de las olas, el olor a sal, el viento, el calor del sol,...
- Estas estirado/a en la hierba, miras el sol, las nubes, una mariposa que pasa, oyes los pájaros, ...
- Tu sitio ideal, donde te sientes bien, acompañado/a, querido/a, tranquilo/a. ¿Qué ves? ¿Quién está contigo?

¹² Adaptado de Carpena, A (2012)

ANEXO 5

UN PASEO POR LAS ESTRELLAS



1. ¿Cómo se siente Tesi cuando está enfadada?

2. ¿Te has sentido así alguna vez? ¿Qué te pasó?

3. ¿Qué haces tú cuando te enfadas?

4. Dibuja cómo te imaginas un paseo por las estrellas.

ANEXO 6

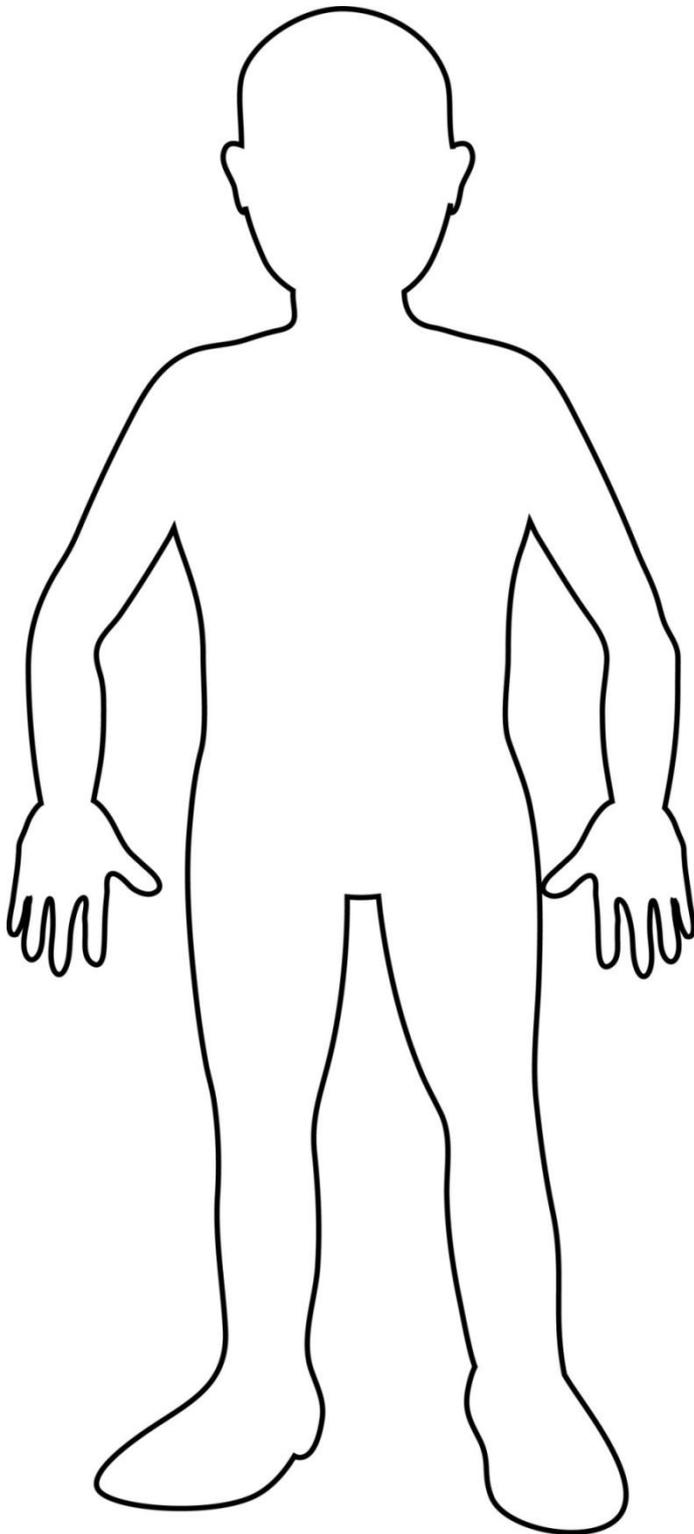


MI TALENTO ESPECIAL

Todas las personas tienen un talento especial. ¿Cuál es el tuyo?

Soy bueno en _____

ANEXO 7



Familia:

Amigos:

Me gusta mucho:

No me gusta:

**Algo interesante sobre
mi:**

Soy una persona...

MI NOMBRE ES

ANEXO 8**HABILIDAD SOCIAL: Pedir permiso para jugar con alguien**¹³

INSTRUCCIÓN VERBAL: Esta habilidad es muy importante para los niños ya que les permitirá relacionarse con otras personas, conocer gente y hacer amigos y amigas. Si un niño sabe como establecer contacto, cómo iniciar interacciones, no se aburre, puede jugar con los demás y puede aprender cosas de ellos.

El tutor hace ver a los alumnos la importancia de empezar una relación con otra persona, lo bien que se pasa juntos, lo que se aprende juntos, etc y lo importante que es para iniciar una relación no quedarse quieto sin decir nada, siendo mejor, dirigirse a los otros niños y decirles lo que queremos, aunque cueste al principio. Si no les decimos lo que queremos, ellos no lo podrán adivinar.

Pasos conductuales:

Para iniciar una relación o unirnos al juego de otros:

- Decidir con que niños o grupo de niños quieres hablar, jugar o hacer algo.
- Elegir el momento y el lugar adecuado. Acercarse, observar.
- Acercarse, mirar y sonreír.
- Decir algo que ayude a iniciar el contacto:
 - Un saludo: ¡hola!
 - Una presentación: me llamo...
 - Para entrar en conversación: cómo te llamas, dónde vives, eres nuevo, etc.
 - Hacer una invitación: ¿quieres jugar conmigo? ¿quieres ver este libro que tengo?
- Una vez que se ha entrado en el juego, la conversación, etc., hay que contestar y responder adecuadamente, participar correctamente. Al principio es conveniente imitar lo que hacen los otros, no proponer cambios bruscos.
- Decir algo agradable y agradecer que nos hayan dejado participar.
- Si no nos responden o nos dan una negativa, podemos: estar tranquilos, buscar otra estrategia, insistir pero sin molestar, buscar a otras personas.

Si otro niño quiere unirse a nuestro juego:

1. Le aceptamos cordialmente su entrada (si os parece bien) y le decimos: ¡Vale! ¡Por supuesto!
2. Si por lo que sea no queremos que entre, lo expresamos de modo cordial dando las razones de la negativa y disculpándose: lo siento el juego ya ha empezado” “no queremos que juegues porque nos rompes los juguetes”

2 MODELADO: El profesor, elige una situación concreta y hace el modelado, verbalizando en voz alta las preguntas que se hace a sí mismo para poner en práctica la habilidad social.

¹³ Pauta recogida en Monjas (1996)

3. PRÁCTICA, IMITACIÓN, ROLE-PLAYING: Los alumnos practican mediante dramatizaciones distintas situaciones para poner en práctica la habilidad.

4. FEEDBACK, REFORZAMIENTO: El educador informa a los niños de lo que han hecho bien citando ejemplos del empleo adecuado. Debe ser un reforzador positivo (decir algo agradable al niño) y estar centrado en algo que los niños hayan hecho bien, aunque sea sólo haberse esforzado por seguir ensayando en una situación difícil.

5. MANTENIMIENTO Y GENERALIZACIÓN:

- En el recreo empezar a hablar con otros niños de otras clases y unirse al juego con ellos.
- Observar a niños que juegan y ver que hacen cuando otro niño quiere entrar en su juego.
- En el fin de semana practicar en el parque con otros niños.

ANEXO 9**Cuestionario de Educación Emocional¹⁴ - Primer Ciclo de Educación Primaria**

Responde con la máxima sinceridad a las siguientes preguntas. Para ello, piensa en ti antes de responder. Coloca una X en la casilla que tú consideres mas adecuada.

	 Siempre	 A veces	 Nunca
Me encuentro a gusto en la escuela			
Soy cariñoso con los demás			
Me gusta explicar las cosas que me pasan			
Cuando tengo algún problema pido ayuda			
Pienso que las cosas que hago me saldrán bien			
Me enfado muy rápido si algo me molesta			
Me gusta ayudar a los demás			
Me pongo muy nervioso si algo no sale como a mi me gusta			
Sonríó y saludo a la gente que conozco			
Me gusta como soy			
Me da vergüenza cuando me dicen que he hecho algo muy bien			
Me pongo muy nervioso cuando tengo que hablar delante de la clase			
Participo mucho en la clase			
Si me enfado con alguien se lo digo			
Me cuesta hablar con personas a las que conozco poco			

¹⁴ Adaptación del CEE propuesto en Álvarez, M et al. (2001)

