

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Inteligencia emocional en el segundo ciclo de E.P.

Trabajo fin de grado presentado por:

Alicia García García

Titulación:

Grado de Maestro en Educación Primaria

Línea de investigación:

Propuesta de intervención

Director/a:

Sonia Bartol

Ciudad: VALLADOLID

26 de junio de 2014

Firmado por:

CATEGORÍA TESAURO: Educación. 1.1.9 Psicología de la Educación

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objeto el conocimiento de los beneficios sociales y personales que se obtienen a través de un adecuado desarrollo de las emociones. A lo largo de este informe se muestra la importancia de trabajar el desarrollo emocional desde edades tempranas y se da a conocer el papel que desempeña la escuela para que los alumnos lleguen a manejar adecuadamente sus emociones. Se ha partido de la idea de que uno de los principales objetivos de la educación es la consecución de una educación inclusiva. Es por ello que ha sido elaborada una fundamentación teórica basada en las Inteligencias Múltiples, y concretamente en el concepto de Inteligencia Emocional. Posteriormente se ha llevado a cabo una propuesta de trabajo para la gestión de las emociones a través de una serie de actividades, junto con su evaluación correspondiente, con la finalidad de servir como guía a maestros en su aplicación a los alumnos del segundo ciclo de Educación Primaria.

El actual aumento de la heterogeneidad existente en las aulas, consigue plantearnos una manera diferente de llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje para mejorar su eficacia, cuestión en la que el presente trabajo pretende tomar parte, realizando una propuesta de trabajo en la que el alumnado consiga implicarse en su propio aprendizaje a través del autoconocimiento.

PALABRAS CLAVE: Inteligencia Emocional, Competencias Emocionales, Educación Primaria, educación integral.

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN	5
1.1	Justificación.....	5
1.2	Objetivos	6
1.3	Estructura.....	7
2	MARCO TEÓRICO	8
2.1	Variaciones del concepto de “inteligencia”	8
2.2	Teoría de las Inteligencias Múltiples	8
2.3	Influencia de diferentes autores en el término “inteligencia emocional”	11
2.4	¿Qué son las emociones?.....	13
2.5	Características psicoevolutivas de los alumnos de Educación Primaria.....	14
2.5.1	Ámbito cognitivo	15
2.5.2	Ámbito motor	16
2.5.3	Ámbito afectivo y social	16
2.6	Habilidades emocionales a desarrollar en primaria.	18
2.7	Trabajar la inteligencia emocional.....	20
2.8	Trayectoria de la educación emocional en España	21
3	Propuesta de trabajo	22
3.1	Introducción.....	22
3.2	Metodología.....	23
3.3	Objetivos	23
3.4	Actividades	24
3.4.1	Bloque 1. Conciencia emocional	24
3.4.2	Bloque 2. Regulación emocional.....	26
3.4.3	Bloque 3. Autoestima.....	28
3.4.4	Bloque 4. Habilidades socioemocionales.....	31
3.4.5	Bloque 5. Habilidades de vida y bienestar.	33
3.5	Evaluación	36
4	Conclusiones	37
5	Prospectiva.....	39
6	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
7	BIBLIOGRAFÍA.....	40
8	ANEXOS	42
8.1	ANEXO I. Actividad 1 Bloque 1.....	42
8.2	ANEXO II. Actividad 2 Bloque 1.	43
8.3	ANEXO III. Actividad 3 Bloque 1.	44
8.4	ANEXO IV Actividad 3 Bloque 2.....	45

8.5	ANEXO V Actividad 1 Bloque 3.	46
8.6	ANEXO VI Actividad 2 Bloque 4.	47
8.7	ANEXO VII Actividad 1 Bloque 5.	48
8.8	ANEXO VIII Actividad 2 Bloque 5.	50
8.9	ANEXO VIII Actividad 3 Bloque 5.	51

1 INTRODUCCIÓN

1.1 Justificación

A lo largo de nuestra vida experimentamos multitud de situaciones, cada una de las cuales va acompañada de sentimientos y emociones. Estas emociones van a determinar que la propia persona desarrolle o no su proyecto de vida. Es por ello que pienso que el aprendizaje de las emociones propias y ajenas, desde conocerlas hasta controlarlas, resulta imprescindible. De este modo he escogido el tema de la Inteligencia Emocional para la realización del presente trabajo de fin de grado, porque me parece importante fomentar su desarrollo en la escuela y me gustaría contribuir a favorecer ese desarrollo.

Basándome en el REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, reitero la importancia del desarrollo de la Inteligencia Emocional en esta etapa. El principal objetivo que se persigue en la Educación Primaria es la consecución de una educación inclusiva con la que se consiga el desarrollo integral de la persona. La inclusión de las Inteligencias Múltiples en la escuela, y con ellas la Inteligencia Emocional, permite conseguir dicho objetivo. Haciendo hincapié en la educación inclusiva en el aula, el artículo 6.2 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación refleja que “la finalidad de las enseñanzas mínimas es asegurar una formación común a todos los alumnos y alumnas dentro del sistema educativo español y garantizar la validez de los títulos correspondientes”. Valoro la Inteligencia Emocional como garantía de educación inclusiva porque consigue conocer, controlar y comprender nuestras emociones, y con ellas nuestro comportamiento, así como comprender las emociones y los comportamientos ajenos.

Destaco igualmente del REAL DECRETO mencionado varios artículos que inciden en las emociones de los alumnos:

- Artículo 2, en el que se especifican los fines que se buscan en la Educación Primaria. Me centraré en los aspectos que tratan sobre las habilidades de comprensión y expresión, el desarrollo de las habilidades sociales y los aspectos relacionados con la afectividad.
- Artículo 3, compuesto por los objetivos de la Educación Primaria, centrándome en los siguientes:
 - o “B”, relacionado con la adquisición y desarrollo de la confianza en sí mismo.
 - o “M”, relacionado con el desarrollo de las capacidades afectivas y en sus relaciones con los demás.
- Artículo 4. Introduce las áreas de conocimiento en Educación Primaria. Este artículo se vincula con las emociones puesto que el clima de trabajo debe ser afectivo para que el

alumno se sienta cómodo. Si se mejora el clima del aula el proceso de aprendizaje será mejor, consiguiendo un mayor desarrollo del alumnado en lo que a su autoestima se refiere, mejorando el desarrollo de sus habilidades sociales y afectivas dentro y fuera del ámbito escolar.

- Artículo 6. Constituido por las competencias básicas, a través de las cuales trabajamos el autoconocimiento, el control emocional y la autoestima.
- Artículo 7. Hace referencia a los objetivos, contenidos y criterios de evaluación. Al tener relación con los artículos anteriores ayuda también al desarrollo de las emociones del alumnado.

Partiendo de la premisa de que la Educación Primaria tiene como finalidad el desarrollo integral del niño en los aspectos sociales, afectivos e intelectuales, debemos enseñar a los alumnos a que aprendan a expresar sus emociones desarrollando su Inteligencia Emocional. Sus sentimientos deben formar parte de su propia identidad para conseguir el desarrollo pleno de su persona. Es por ello que toda la comunidad educativa debe contribuir en este aspecto trabajando con propuestas innovadoras.

Relacionaré además la temática de este Trabajo de Fin de Grado con los objetivos planteados en estos estudios de Maestro en Educación Primaria. Puesto que el objetivo principal del Grado es formar profesionales capacitados para la educación, elaborando y siguiendo la propuesta pedagógica a la que hace referencia el Artículo 16 de la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación, he fundamentado este trabajo en los conocimientos teóricos, formales y prácticos que he adquirido a lo largo de este Grado.

1.2 Objetivos

Generales:

- Crear una propuesta de actuación que trabaje la Inteligencia Emocional en alumnos del segundo ciclo de Educación Primaria.

Específicos:

- Conocer la Inteligencia Emocional desde las diferentes aportaciones realizadas a lo largo de la historia.
- Saber qué son las emociones.
- Valorar la importancia de fomentar la Inteligencia Emocional en los alumnos.
- Conocer y diferenciar las competencias emocionales necesarias para trabajar en el aula de Primaria.
- Llevar a cabo una propuesta sobre la Inteligencia Emocional.

1.3 Estructura

En este trabajo de fin de grado se recogen los aspectos básicos que rodean al concepto de Inteligencia emocional, así como una propuesta de trabajo en el aula para desarrollar la inteligencia emocional en los alumnos de segundo ciclo de Educación Primaria.

La elaboración del informe comienza con una introducción en la que se justifican las razones por las que se ha escogido esta temática, siendo tanto personales como formales. A continuación podemos encontrar los objetivos que se buscan con el desarrollo del trabajo, diferenciando entre generales y específicos. Una vez marcados enunciados los objetivos, se presenta una descripción de todos los contenidos tratados en el presente informe.

Más adelante encontramos un marco teórico, a través del cual se exponen los aspectos teóricos que se han tenido en cuenta para la elaboración del presente informe. Algunos de los aspectos, entre otros, son la variación del concepto de “inteligencia” e “inteligencia emocional” en particular, la teoría de las inteligencias múltiples, la definición del concepto de “emoción”, y características de los alumnos de Educación Primaria. Además se especifican cuestiones como qué habilidades deben desarrollarse en la etapa de Primaria y cómo trabajar la inteligencia emocional en individuos de esas edades. Para finalizar este apartado se incluye la trayectoria que ha tenido el desarrollo de la inteligencia emocional en nuestro país.

Siguiendo este apartado se desarrolla la propuesta de trabajo, comenzando para ello con una introducción en la que se especifican cómo se ha diseñado y a qué alumnos va dirigida, seguida de la metodología de trabajo empleada en las actividades y los objetivos marcados para ellas. A continuación se desarrollan las actividades propiamente dichas, diferenciándolas en diferentes bloques, tal y como se explica previamente a su desarrollo. Este apartado concluye con las pautas a seguir para la adecuada evaluación de las actividades.

Para finalizar el informe se presentan unas conclusiones sobre el presente trabajo, abordando aspectos personales, laborales y pedagógicos. Siguiendo dichas conclusiones se exponen posibles líneas futuras a seguir que pueden resultar de interés para continuar investigando sobre el desarrollo emocional.

Se concluye el trabajo con las referencias bibliográficas utilizadas y la bibliografía consultada para la realización del mismo, y con un apartado de anexos en el que se han incluido fichas ya elaboradas para las actividades que se han diseñado.

Habiendo analizado la estructura del trabajo se procede a desarrollar el marco teórico a través del cual ponemos en conocimiento los aspectos teóricos que se han tenido en cuenta para la elaboración de la propuesta de actuación.

2 MARCO TEÓRICO

2.1 Variaciones del concepto de “inteligencia”.

Resulta complicado definir “inteligencia”. La Real Academia de la Lengua en su 22ª edición (2001) le otorga varias acepciones:

1. Capacidad de entender o comprender.
2. Capacidad de resolver problemas.
3. Habilidad, destreza o experiencia.
4. Trato y correspondencia secreta de dos o más personas o naciones entre sí.

Al igual que las necesidades humanas han ido evolucionando a lo largo de la historia, éste término también ha sufrido variaciones, sobre todo en el siglo XX. A continuación se detallan algunos cambios que han sucedido respecto a este término a lo largo de los años:

- En sus inicios, el concepto de Inteligencia se relacionaba con la capacidad de lograr la supervivencia del grupo al que se pertenecía. Se trataba de conseguir la unión de los componentes de dicho grupo y hacer avanzar a la comunidad.
- A partir del siglo XVI, como consecuencia del desarrollo de la sociedad y los avances en la industria, el concepto de inteligencia varía y se vincula a las habilidades lingüísticas y lógico-matemáticas, las cuales consiguen un crecimiento industrial y, por lo tanto, social.
- En 1904, Binet desarrolló junto con otros colegas un método que permitía saber qué alumnos eran susceptibles de sufrir fracaso escolar. El objetivo era ayudar a dichos alumnos. Crearon test capaces de medir la inteligencia de forma objetiva y expresarse con una cifra o puntuación (Armstrong, 2006, p.17).
- En 1912, Stern propuso medir el “Cociente de Inteligencia” como él mismo lo denominó. Estas pruebas tenían la finalidad de calcular la edad mental y la edad cronológica de la persona multiplicada por 100. Estas pruebas se aplicaron con frecuencia en la práctica educativa en Estados Unidos y Europa Occidental.
- Thurstone (1938) y Guilford (1986) comenzaron a rebatir la concepción clásica de Inteligencia, considerando que el intelecto humano abarcaba diferentes habilidades psíquicas.
- En 1997 Howard Gardner aporta una visión pluralista de la mente con su Teoría de las Inteligencias Múltiples.

2.2 Teoría de las Inteligencias Múltiples

Se trata de un modelo propuesto por Gardner, en el que la inteligencia pasa de ser un concepto comprendido como algo unitario para convertirse en un conjunto de inteligencias múltiples (distintas e independientes). Varios autores coinciden y defienden esta teoría:

- Louis L. Thurstone, junto con otros psicólogos, llevaron a cabo estudios sobre los factores de los tests en la Universidad de Chicago. Thurstone sostiene la existencia de los factores de la mente, los cuales representan las habilidades mentales primarias, relativamente independientes unas de otras.
- J. P. Guilford (1977) afirma que la inteligencia está constituida por 120 capacidades independientes (más adelante las amplía incluso a 150). Cada capacidad está caracterizada por la intersección de una de cinco operaciones mentales: cognición, memoria, pensamiento divergente, pensamiento convergente y evaluación.
- Robert J. Sternberg, en 1985, propone la Teoría Triárquica de la Inteligencia, en la que describe la inteligencia en función de tres categorías:
 - o Inteligencia componencial–analítica: procesa la resolución de problemas o toma de decisiones
 - o Inteligencia experiencial–creativa: opera al encontrarse con situaciones nuevas o relaciona hechos inconexos.
 - o Inteligencia contextual–práctica: capacidad de adaptarse a la situación o bien ajustar el contexto a las necesidades.

Gardner considera el término “inteligencia” como “la capacidad para resolver problemas o para elaborar productos que son de un gran valor para un determinado contexto comunitario o cultural” (Gardner, 1998, p.25). Añade además que “las inteligencias trabajan juntas para resolver problemas y alcanzar diversos fines” (Gardner, 1998, p.27).

Podemos realizar varias afirmaciones al respecto:

- Consideramos “inteligencia” como la capacidad para resolver problemas y destreza para crear productos que sean valorados en una comunidad o en un contexto cultural determinado.
- La inteligencia no es estable ni es única, es múltiple y dinámica. Puede entrenarse y mejorarse.
- Todos somos inteligentes aunque de manera diferente, cada uno poseemos un talento.
- La Teoría de las Inteligencias Múltiples permite una mayor atención a los alumnos, y trabajar desde esta perspectiva multiplica el aprendizaje.

Gardner, en 1983, dio a conocer la existencia de, al menos, siete inteligencias básicas (Armstrong, 2006, p.17). Más tarde añadió una octava inteligencia, aunque deja abierta la posibilidad de que pueda haber una novena. Las ocho inteligencias son las siguientes: lingüística, lógico–matemática, espacial, musical, cinestésica–corporal, naturalista, intrapersonal e interpersonal.

Gardner señala en la *Revista de Psicología y Educación* (2005) que dentro de estas 8 inteligencias ha tenido en cuenta tanto las consideradas “tradicionales” como otras no convencionales denominadas hasta ahora como “talentos”.

La teoría de Piaget en la que “consideraba inteligencia como aquella habilidad para proporcionar respuestas sucintas de forma veloz a problemas que implican habilidades lingüísticas y lógicas” (Gardner, 1998, p.13) influye directamente en el libro de Howard Gardner *Frames of Mind: The theory of Multiple Intelligences*. En él, Gardner expone una educación diferente que se centre en el individuo. De esta forma nos habla de una “visión pluralista de la mente, que reconoce muchas facetas distintas de la cognición, (...), la inteligencia es polifacética” (Gardner, 1998, p.24).

Coincidiendo con los planteamientos actuales de la enseñanza, Gardner propone que el objetivo de las escuelas debe ser “desarrollar las inteligencias y ayudar a la gente a alcanzar los fines vocacionales y aficiones que se adecúen a su particular espectro de inteligencias” (Gardner, 1998, p.27). Al atender a las características psicológicas de cada alumno y centrándonos en sus intereses conseguimos personas implicadas y con plenas competencias para formar parte de la sociedad de manera constructiva. Gardner afirma que no todos los individuos tienen las mismas capacidades ni los mismos intereses, siendo la forma de llegar al conocimiento de diferente manera en cada persona. Expone además que “nadie puede llegar a aprender todo lo que hay que aprender” (Gardner 1998, p.27).

Teniendo en cuenta los ocho tipos de inteligencias existentes según Gardner, será en las dos últimas (intrapersonal e interpersonal) en las que nos centraremos, puesto que tienen referencia directa con la Inteligencia Emocional.

Inteligencia Intrapersonal. Es la capacidad de actuar en función del autoconocimiento. Las personas con inteligencia intrapersonal tienen una imagen precisa de sí mismos, conociendo sus puntos fuertes y sus limitaciones. Son conscientes de sus estados de ánimo, motivaciones e intenciones. Tienen una gran autoestima, autodisciplina y autocomprensión. Podemos estimularla a través de:

- Diarios personales
- Crear altos desafíos personales
- Festejar los logros y el esfuerzo

Inteligencia Interpersonal. Es la capacidad de percibir y diferenciar los estados de ánimo, motivaciones, intenciones y sentimientos de otras personas. Las personas con inteligencia interpersonal comprenden a los demás, tienen habilidad para resolver conflictos y muestran sensibilidad hacia los gestos, voces y expresiones faciales, sabiendo responder con eficacia a esas señales. Podemos estimularla a través de:

- Trabajos cooperativos
- Juegos de *role playing*

2.3 Influencia de diferentes autores en el término “inteligencia emocional”

No se puede considerar que el término “inteligencia emocional” esté definido claramente, puesto que no existen muchas evidencias para que se pueda implantar como “definitivo” el conocimiento actual. El estudio de las emociones ha sido uno de los ámbitos más tratados por los psicólogos. Existen varias teorías al respecto, puesto que las emociones son amplias y complejas.

La Inteligencia Emocional tiene su origen en el siglo XX. El término surge con Salovey y Mayer con su artículo *Emocional Intelligence* (1990) y su difusión se otorga a Goleman (1995) con sus libros “Inteligencia emocional” y “La práctica de la inteligencia emocional”. En la década de los noventa los investigadores llegan a la conclusión de que la teoría cognitiva no es suficiente para explicar ciertos hechos y se adentran en el campo emocional, haciendo énfasis en la importancia que tienen las emociones en el desarrollo personal y la adaptación social.

La definición que Goleman (1995) realiza de inteligencia emocional es “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”. Su modelo de Inteligencia Emocional consta de cinco dominios:

- Conocer las propias emociones, ser consciente y reconocer las emociones cuando se experimentan.
- Reconocer las emociones en los demás, capacidad empática.
- Manejar las emociones propias, controlarlas y adecuarlas a las situaciones que se presenten.
- Motivarse a uno mismo, controlar la vida emocional.
- Capacidad de relacionarse con los demás, controlar las emociones en las relaciones sociales.

Salovey y Mayer, por su parte, definen la Inteligencia Emocional en 1997 como “una forma de inteligencia social que implica la habilidad para dirigir los propios sentimientos y emociones y los de los demás”. El modelo de Mayer y Salovey (1993) sobre la Inteligencia Emocional y el de Mayer, Salovey y Caruso (2000) lo forman cuatro áreas:

- Percepción, valoración y expresión de la emoción. Consiste en el análisis y comprensión de las propias emociones.
- Facilidad emocional del pensamiento. Se refiere a ser conscientes de las emociones experimentadas y el estado de ánimo que se derivan de ellas.
- Comprensión y análisis los estímulos emocionales. Saber nombrar los estados de ánimo.

- Regulación de la emoción con el fin de promover un crecimiento intelectual. Consiste en ser capaz de regular las emociones, ya sean positivas o negativas, tanto en uno mismo como en los demás.

Al referirse a estas cuatro áreas, los autores afirman que “permiten percibir y valorar la información, expresar las emociones y los sentimientos adecuadamente, utilizar las emociones y los sentimientos para facilitar el pensamiento, entender, expresar y acceder, regular y favorecer el crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1993, p. 396-420).

La definición de Inteligencia Emocional que concretan Mayer et al. (2000) es “la capacidad de procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones” (Mayer et al., 2000, p. 109). Más tarde Salovey y Mayer (2007) proponen la participación familiar en el proceso educativo para trabajar la Inteligencia Emocional. La familia influye sobremanera en la inteligencia emocional de los niños, ya que si los padres y familiares cercanos desarrollan sus emociones de manera adecuada y hacen partícipes de ello a sus hijos, será más sencillo que éstos consigan una buena inteligencia emocional.

Destaco entre otros autores a Daniel Goleman en el estudio de la Inteligencia emocional. Este autor afirma que aunque una persona tenga un coeficiente intelectual alto no tiene por qué tener éxito en la vida, puesto que “la Inteligencia Emocional puede ser tan decisiva –y, en ocasiones, incluso más– que el coeficiente intelectual” (Goleman, 1996, p. 75). Goleman plantea en 1996 un modelo en el que se mezcla la motivación, la inteligencia, la actividad social y los estados de conciencia. Posteriormente, en 1998, modifica ese modelo y se centra en la autorregulación, autoconciencia, automotivación, habilidades sociales y empatía. A continuación, en 1999, se centra en las habilidades que se utilizan en las relaciones, la persuasión, resolución de conflictos, trabajo en equipo y cooperación. Analiza además la influencia que otorga la Inteligencia Emocional en el terreno laboral, siendo unos trabajadores más eficientes aquellos que desarrollan adecuadamente su inteligencia emocional y son capaces de canalizar sus sentimientos de manera positiva.

Considero importantes también las aportaciones de otros autores a este respecto:

- Mayer y Cobb consideran la Inteligencia Emocional como “la habilidad para procesar la información emocional que incluye la percepción, la asimilación, la comprensión y la dirección de las emociones” (Mayer y Cobb, 2000, p. 273).
- Valles (2005) habla sobre la Inteligencia Emocional y la define como “la capacidad intelectual donde se utilizan las emociones para resolver problemas” (Valles, 2005, p. 33).
- Bisquerra (2012), por su parte, define la Inteligencia Emocional como “la habilidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, y la capacidad para regularlas” (Bisquerra, 2012, p. 9)

Cabe destacar a Gardner, al que podemos considerar el autor por excelencia refiriéndonos a las Inteligencias Múltiples. Este autor coincide con Goleman afirmando que la inteligencia va más allá del coeficiente intelectual. Considera que un alto CI con una falta de productividad no puede asemejarse al concepto de inteligencia. Gardner añade además en 1999 que el pensamiento de una inteligencia general queda obsoleto.

Tras la exposición de estas definiciones podemos concluir que el término de Inteligencia Emocional se refiere a una manera de relacionarse con el exterior, teniendo en cuenta sentimientos y emociones propias y ajenas, pudiendo englobar habilidades como la motivación, la perseverancia, el entusiasmo y, por lo tanto, la agilidad mental.

2.4 ¿Qué son las emociones?

Puesto que las emociones son un aspecto fundamental en este tema se hablará de ellas a través de varios autores. Comenzaremos aportando una serie de definiciones del término “emoción”.

La Real Academia Española (2001) define la emoción como “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta emoción somática”.

Por otra parte, Goleman (1996) aporta su definición: “el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracteriza” (Goleman, 1996, p. 432). Añade además que se pueden enmarcar los centenares de emociones que existen en ocho tipos:

- Ira
- Tristeza
- Miedo
- Alegría
- Amor
- Sorpresa
- Aversión
- Vergüenza

Otra definición que cabe destacar es la de Bisquerra en el año 2000: “es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción” (Bisquerra, 2000, p. 61). Para él, actúan tres componentes cuando una emoción se experimenta:

1. Neurofisiológico, referido a las alteraciones que refiere el cuerpo humano ante ello (aumento o disminución de las pulsaciones, sudor, sonrojo, etc.)
2. Comportamental: gestos, lenguaje no verbal, posturas, tono de la voz, velocidad de las palabras, etc.
3. Cognitivo, en el que se le otorga un nombre determinado a la emoción.

Bisquerra (2000) clasifica las emociones en positivas, negativas, ambiguas y estéticas:

1. Positivas.
 - Alegría: diversión, entusiasmo, satisfacción, excitación, euforia, etc.
 - Humor, generando risa, carcajada, sonrisa, etc.
 - Amor: simpatía, ternura, cariño, afecto, cordialidad, respeto, amabilidad, empatía, etc.
 - Felicidad: bienestar, placidez, gozo, tranquilidad, etc.
2. Negativas. Resultan necesarias y no deben confundirse con emociones que debemos evitar o sean perjudiciales.
 - Ira: furia, odio, rabia, indignación, etc.
 - Miedo: horror, pavor, terror, pánico, etc.
 - Ansiedad: desesperación, angustia, nerviosismo, preocupación, inquietud, etc.
 - Tristeza: pena, melancolía, decepción, etc.
 - Vergüenza: pudor, timidez, inseguridad, etc.
 - Aversión: rechazo, desprecio, resentimiento, etc.
3. Ambiguas. En función de las circunstancias pueden considerarse positivas o negativas. Como ejemplo podemos señalar la sorpresa o la esperanza.
4. Estéticas. Tienen lugar al estar en contacto con una experiencia estética como la pintura, la danza o la música.

En 2004 Mora y Sanguinetti realizan una definición de emoción en su diccionario de neurociencia: “reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo” (Mora y Sanguinetti, 2004, en Bisquerra, 2011, p.15).

Varios autores aportan su visión sobre la influencia de las emociones en el desarrollo personal, tanto a nivel personal como social: “las emociones son un factor necesario para el desarrollo de las habilidades morales, retomándose así la tesis emotivista de que las distinciones morales se derivan de un sentimiento moral” (Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Palomera, R., Ruiz-Aranda, D., Salguero, J.M. y Cabello, R., 2009, p. 21)

2.5 Características psicoevolutivas de los alumnos de Educación Primaria

En este apartado se detallan las características psicoevolutivas que tienen los alumnos de la etapa de Primaria. También se tratan los aspectos a tener en cuenta para poder trabajar la Inteligencia Emocional en Primaria. La etapa de la que hablamos incluye a los alumnos de 6 a 12 años. Rafael Padilla (2009) afirma que se trata de un periodo donde los niños se desarrollan en el ámbito cognitivo, afectivo, social y motor.

2.5.1 Ámbito cognitivo

Los procesos cognitivos se han estudiado a través de diferentes modelos de investigación, y será la Psicología cognitiva la que otorga mayor importancia a estos procesos. La importancia radica en su interés por comprender y explicar los procesos mentales relativos a la conducta. Su principal objetivo es predecir y explicar el comportamiento, por lo que su objeto de estudio será el estudio de la atención, la percepción, la memoria, el pensamiento y el lenguaje.

En este apartado resulta imprescindible señalar la teoría de Piaget en la que establece ciertas fases que todo individuo debe superar para conseguir completar el desarrollo cognitivo. Los estadios que se desarrollan en esta etapa de Primaria se encuadran en el periodo de las operaciones concretas, el cual se desarrolla en edades comprendidas entre los 2 y los 11/12 años. A partir de este periodo el niño se adentra en un nuevo estadio denominado operaciones formales, cuyo desarrollo se encuentra fuera de nuestra etapa, aunque conviene tenerlo presente puesto que se desarrolla de los 11/12 años en adelante y algunos alumnos del último ciclo pueden comenzar a mostrar algunas de sus características.

Los rasgos que definen el periodo de las operaciones concretas desde los 6 a los 12 años son las siguientes:

- Reversibilidad. Esta característica se refiere a que el pensamiento es capaz de verse “liberado” de la percepción inmediata, pudiendo ordenar mentalmente acontecimientos hacia atrás y hacia adelante, tanto en el espacio como en el tiempo. El pensamiento evoluciona volviéndose más ágil, móvil y flexible. Un ejemplo que clarifica esta característica es la siguiente: si un niño que no razona de forma operacional lógico concreta pierde un juguete, lo buscará en todas las habitaciones. En cambio, si razona de forma operacional lógico concreta pensará tranquilamente y decidirá de manera lógica donde puede haberlo perdido.
- Operaciones integradas en una estructura de conjunto. En este sentido las operaciones adquieren una interdependencia entre ellas. En esta etapa los niños adquieren las nociones de peso, cantidad, masa, volumen y tiempo de manera cada vez más compleja.
- Pensamiento flexible. El pensamiento no se limita al aquí y al ahora, sino que es multidimensional y menos egocéntrico.

El niño en la etapa de primaria aprende métodos y estrategias que mejoran su memoria. Craig (2001) señala los siguientes:

- Repaso. Durante el primer ciclo el niño lleva a cabo este método repitiendo varias veces las cosas. A partir de los 9 años empieza a agrupar la información y mejora su capacidad de retenerla en la memoria a corto plazo, donde la transferirá a la memoria a largo plazo.

- Organización. Los niños organizan grupos de palabras teniendo en cuenta las características comunes. Por ejemplo agrupan “peras”, “manzanas”, “plátanos” porque son frutas.
- Elaboración semántica. Los niños recuerdan lo que deducen. Su deducción consiste en emplear la inferencia lógica en lugar de recordar una copia perfecta de lo que se les dice. Un ejemplo que puede aclarar este punto es que si presentas a un niño una oración como “Tu primo barrió la casa” y les preguntas si su primo tenía una escoba, los niños de 7 años no intuyen la presencia del objeto como requisito para poder barrer, pero los niños de 11 años sí que lo hacen.
- Imaginación mental. Los niños construyen imágenes por su cuenta gracias a su imaginación, lo que les ayuda a memorizar.
- Recuperación. Los niños de primer ciclo buscan en la memoria las letras de una palabra para deletrearlas, en los ciclos posteriores ya no las buscan.
- Guiones o rutinas. A través de ellos recuerdan datos. A lo largo del primer ciclo necesitan guiones específicos, más adelante crean los suyos propios.

2.5.2 Ámbito motor

A lo largo de la etapa de Primaria los cambios físicos y el crecimiento se vuelven más estables y lentos que en años anteriores. El crecimiento continúa hasta los 9 años en el caso de las niñas y hasta los 11 en los niños. En este sentido influyen directamente el nivel de actividad y ejercicio que lleven a cabo, así como la alimentación y los factores genéticos. Las niñas suelen ser más pequeñas y con menor peso que los niños hasta llegar a los 9 años, momento en el que su crecimiento se acelera puesto que el estirón llega antes en las niñas que en los niños. Los cambios internos se centran en el esqueleto, cerebro y tejido muscular.

El desarrollo motor se produce en dos sentidos:

- Habilidades gruesas, que posibilitan el dominio de los movimientos. Se consolidan las habilidades físicas permitiendo que se interesen por los deportes temerarios, aumenta la distancia en los lanzamientos así como su exactitud al realizarlos.
- Habilidades finas, que permiten acciones más delicadas como por ejemplo la escritura

2.5.3 Ámbito afectivo y social

El ámbito social y afectivo es un punto en el que prestaremos mayor atención puesto que guarda relación directa con la Inteligencia Emocional. Tanto las capacidades sociales como las afectivas requieren que se produzcan tres procesos para su desarrollo:

- Procesos mentales, relacionados con la adquisición de conocimientos necesarios para la integración en la sociedad, como valores, costumbres y normas.

- Procesos afectivos, referidos al establecimiento de vínculos con los individuos que encontramos alrededor. El desarrollo afectivo se centra particularmente en estos procesos.
- Procesos conductuales, aludiendo a la adquisición de comportamientos adecuados socialmente.

Los sentimientos pueden interpretarse como estados afectivos que se asocian a recuerdos o incluso ideas que se alargan en el tiempo, como el cariño y la amistad. En la etapa de Primaria los sentimientos comienzan a reforzarse, apareciendo lazos de amistad y ya en el tercer ciclo pueden surgir los primeros sentimientos amorosos. Los niños también descubren la ambivalencia (sentimientos positivos y negativos a la vez).

La experiencia social proporciona al niño la posibilidad de experimentar las emociones y observar las de los demás. Reconocer los sentimientos no implica que se controlen. Marchesi (2000) afirma que los niños a partir de 6 años comienzan a diferenciar entre las emociones internas y su expresión, pudiendo ocultar los propios sentimientos a los demás a través de la modificación conductual externa. El desarrollo de esa capacidad lleva a la construcción de la propia identidad del niño, llevándose a cabo a través del propio conocimiento (autoconcepto) y la valoración de sí mismo (autoestima).

La educación familiar y las relaciones sociales determinan en gran parte la autoestima de los niños. Las familias que ejercen un estilo educativo democrático caracterizado por una delimitación clara y razonada de las normas y tienen un alto nivel de exigencia sin olvidar las posibilidades de cada niño. Las relaciones que se mantienen entre los miembros de la familia son afectuosas y cálidas, basándose en el diálogo, aceptación y respeto mutuo. Esta tipología promueve una alta autoestima en los niños.

La autoestima se ve también condicionada por las atribuciones de éxito. Los niños que poseen una alta autoestima se atribuyen mayor responsabilidad personal ante un éxito que ante un fracaso. En cambio, los niños con baja autoestima atribuyen los éxitos a factores externos y se convencen de que sus fracasos son debidos a su falta de capacidad.

Cada individuo es una realidad única e irrepetible, que debe aprender a socializarse y enriquecerse de ello. Podemos definir la socialización como un proceso interactivo a través del cual se satisfacen las necesidades sociales, se asimila la cultura y, por consiguiente, se desarrolla la sociedad. La socialización es un proceso que dura toda la vida, puesto que a lo largo de todo el ciclo vital se desarrollan las capacidades sociales. Según Marchesi (2000) el conocimiento social se manifiesta en tres ámbitos:

- El desarrollo de la comprensión de los demás. Los niños de la etapa de Primaria pasan de describir factores externos (como rubio, alto o corre mucho) a hacer descripciones internas

(como tranquilo, educado o generosa). Además buscan coherencia en las explicaciones, realizando frases completas para utilizar los términos, como por ejemplo “mi amigo nunca llora delante de los demás para no mostrarse débil, pero es muy sensible”.

- Comprensión de las relaciones interpersonales. Se relacionan tres conceptos con este proceso: la amistad, la autoridad y la resolución de conflictos.
 - o Entre los 5 y los 8 años la amistad es un concepto basado en el apoyo unidireccional y en la ayuda (“somos amigos porque jugamos juntos y me dejas tus juguetes). De los 8 años en adelante la amistad se convierte en algo recíproco (“lo pasamos bien juntos”) y aparece el afecto, la compatibilidad y la preocupación de una parte hacia la otra. La amistad puede dejar de serlo a causa de discusiones.
 - o Entre los 6 y los 9 años se concibe la autoridad como una consecuencia del que tiene más poder (físico o social), es decir, los adultos. A partir de los 10 años la autoridad depende de ciertas cualidades personales como el conocimiento de un tema en particular o el liderazgo.
 - o La resolución de conflictos por parte del niño indica la competencia social que han adquirido relacionándose con otros niños.
- Comprensión de los sistemas sociales. Desde los 9 años comienzan a definirse términos referidos a los estratos sociales, como “ganancia” cuando se refiere a la economía.

Actualmente la mayoría de los centros escolares están compuestos de grupos de alumnos mixtos, y se debe tener en cuenta que emocionalmente hablando actúan de manera deferente. Cabe destacar a este respecto la aportación de Saami (1993) al apuntar que las niñas tienen una mayor facilidad para expresar las emociones, a excepción de la ira, que los niños expresan en mayor medida. Añade además que esta característica se mantiene hasta la vida adulta. Hyde (1994) coincide con Saami diciendo que a modo general los niños tienen niveles de agresividad más altos que las niñas. Por su parte, Deborah Yurgelun-Todd (1991) junto con sus colegas de la Universidad de Harvard, realizaron varias investigaciones que dieron como resultado una explicación sobre este comportamiento. La tendencia de los niños a esconder sus emociones tiene que ver con la estructura cerebral y en las hormonas masculinas. Descubrieron que la parte del cerebro emocional tiene pocas conexiones con la que se ocupa del habla. En cambio, existen multitud de conexiones entre ambos hemisferios cerebrales y la amígdala, que producen que la mujer exprese mejor los sentimientos. Además, cuando la mujer está sometida a situaciones de estrés genera una hormona llamada oxitocina, que ayuda a compartir emociones.

2.6 Habilidades emocionales a desarrollar en primaria.

En este apartado se exponen las habilidades y competencias emocionales que debemos trabajar para conseguir alumnos equilibrados y emocionalmente inteligentes.

Previamente a la descripción de dichas competencias nos centraremos en la definición que Bisquerra y Pérez (2007) otorgan al concepto “competencia”: “capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (Bisquerra y Pérez, 2007, p. 64).

Las competencias emocionales que trabajaremos estarán basadas en el modelo que presenta Bisquerra (2009), diferenciando cinco bloques:

Conciencia emocional

Se puede definir esta competencia como la capacidad de tener conciencia de las propias emociones y las de los demás. Podemos incluir además la captación del clima emocional de un contexto. En este apartado se pueden destacar una serie de aspectos: concienciarse de las propias emociones, comprender las emociones de los demás y otorgar nombre a las emociones.

Regulación emocional

Esta competencia se refiere a la habilidad para controlar las emociones adecuadamente. A través de la regulación emocional se toma conciencia de la relación existente entre cognición, emoción y comportamiento. Dentro de este bloque se encuentra la expresión emocional, las habilidades de afrontamientos, la regulación de los sentimientos y emociones y la competencia para generar una misma emociones positivas.

Autonomía emocional

Podemos entender la autonomía emocional como un amplio concepto en el que se incluyen aspectos que guardan relación con la autogestión. Dentro de la autogestión podemos incluir la responsabilidad, la autoestima, la actitud positiva, la capacidad de analizar las normas de manera crítica y la automotivación.

Competencia social

La competencia social podemos definirla como la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas. Para ello el individuo debe saber controlar las habilidades sociales básicas y tener actitudes prosociales y cooperativas, así como tener adquirido el respeto hacia los demás, saber gestionar situaciones emocionales y practicar la comunicación receptiva y expresiva.

Competencia para la vida y el bienestar

Ambas competencias hacen referencia a la capacidad para adoptar un apropiado comportamiento para afrontar y resolver posibles conflictos de cualquier índole (personales, sociales, laborales...).

Estas competencias engloban estos elementos: toma de decisiones, búsqueda de recursos y ayuda, ciudadanía participativa, activa, comprometida y responsable.

2.7 Trabajar la inteligencia emocional

Partiendo de la definición que realiza Bisquerra de Educación Emocional: “La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2000), podemos entender la importancia de comenzar la educación emocional desde edades tempranas.

Podríamos marcar unos objetivos generales en función del desarrollo de la Inteligencia Emocional en el aula de Primaria:

- Aprender a identificar las propias emociones y las de los demás.
- Ser capaz de regular las emociones que se experimentan.
- Desarrollar la autoestima y la automotivación.
- Adquirir habilidades para fomentar emociones positivas y canalizar las negativas.

Debemos tener en cuenta que la consecución de los objetivos marcados pueden modificarse en función del grupo de alumnos con el que trabajemos, teniendo en cuenta tanto la edad como el número de personas que vayan a participar en las actividades, sin olvidar las características individuales de los componentes del grupo.

El maestro debe conocer las emociones y saber identificarlas, de modo que le permitirá trabajar con ellas y hacerlas entender a los alumnos. En ocasiones es más sencillo identificar las emociones de los demás que las propias, en el caso de los niños pueden identificar las emociones de los niños de su entorno, y en la vida adulta podemos centrarnos en el entorno social, laboral o familiar. De este modo, reconociendo las emociones de los demás (empatía), el siguiente paso es reconocer las emociones propias, para lo que se debe desarrollar una escucha interior. Debemos estar atentos y darnos cuenta de lo que nos ocurre, identificando la emoción y conseguir desarrollarla o frenarla en cada caso. Igualmente importante es localizar el hecho que desencadena esa emoción

Es de vital importancia comprender que el desarrollo y conocimiento de las competencias emocionales no es garantía del buen uso de las mismas. Es posible que estas habilidades puedan utilizarse con fines no deseados y desencadenen un *bullying* escolar, por lo que los profesores deben estar atentos a ello. Es necesario acompañar las actividades propuestas con principios éticos y fomentar valores positivos para la vida.

La metodología más adecuada para el desarrollo de la Inteligencia emocional es la práctica, como por ejemplo a través de *role playing*, dinámica de grupos o juegos. El contacto con los demás se considera imprescindible para el buen desarrollo de las habilidades emocionales.

La educación emocional no debe llevarse a cabo únicamente en el entorno escolar, siendo la familia un factor importante para conseguir el equilibrio emocional de los alumnos. Las relaciones familiares de los alumnos, ya sea con los padres, hermanos, abuelos, etc., es una fuente continua de emociones ya que pueden darse todo tipo de situaciones, desde alegrías hasta conflictos. Los padres de los alumnos deberían ser conscientes de la importancia de la educación emocional y deberían ocuparse de tener ellos mismos una Inteligencia Emocional para poder encaminar a sus hijos hacia ella. Para conseguirlo, pueden realizarse preguntas a diario como por ejemplo “¿Cómo me siento hoy y por qué?”. De este modo se consigue poner una etiqueta a las emociones y poco a poco podrán ayudar a sus hijos a etiquetar las de ellos. También es positivo que compartan con los demás miembros de la familia (sobre todo con los hijos) sus sentimientos, lo que aumentará el vocabulario de los más pequeños. Es positivo hablar de las emociones que se experimentan, igual que saber controlar las emociones negativas. Si una persona está enfadada es legítimo, pero la reacción a esa emoción debe ser respetuosa con los demás. Por ejemplo, si un niño siente enfado y da una patada a un compañero, lo que hay que controlar es el acto de dar una patada, y hacerle entender que ese sentimiento puede tenerse, buscar lo que lo ha desencadenado, pero hacerle entender que la reacción de dar una patada al compañero es impulsiva y no es correcta.

2.8 Trayectoria de la educación emocional en España

La educación emocional en España resulta muy reciente, podemos remontarnos a los últimos 15 años.



La Comunidad Autónoma que más desarrollo emocional ha implantado es **Cataluña**. Allí se creó en 1997 el GROU, *Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*, que junto con la Universidad de Barcelona se centra en la investigación sobre Educación Emocional. En el GROU se han desarrollado más de diez tesis doctorales sobre Educación Emocional y han publicado, además de trabajos teóricos sobre este tema, material didáctico para todas las edades con el fin de que los profesores puedan incluir la Educación emocional en las aulas.

A partir del año 2000 se celebra en Barcelona el Congreso Estatal de Educación Emocional y desde 2005 se llevan a cabo en la Universidad de Barcelona las Jornadas sobre Educación Emocional. Además, en 2007 se crea (también en Barcelona) la *Fundació per l'Educació Emocional*, para divulgar la Educación Emocional.

Cabe destacar el programa que se desarrolla en la escuela La Salle Bonanova en Barcelona. En 1999 se planteó dicho programa y para la preparación por parte de los profesores se realizaron cursos

preparatorios con los miembros del GROP. Ellos mismo realizaron los materiales utilizados en el aula. Las familias fueron incluidas en el programa recibiendo una charla de Rafael Bisquerra. Gracias a la gran acogida del programa en este centro hizo que se extendiera su práctica realizándose en la actualidad en las escuelas La Salle.



Begoña Ibarrola (2003), perteneciente a la Universidad Complutense de Madrid, ha publicado dos programas “Sentir y Pensar”, que tratan sobre Educación Emocional, además de ser autora de la inclusión de la Educación Emocional de los libros de SM, por ejemplo “Trotamundos” o “Proyecto Duendes”. Por otra parte, en la Universidad de Educación a Distancia (UNED), se lleva a cabo una línea de formación e investigación en Educación Emocional de la mano de Juan Carlos Pérez González y Elvira Repetto.



En Andalucía se desarrollan también programas para la Inteligencia Emocional. En Sevilla destaca Luis Núñez Cubero, con gran relevancia en la Educación Emocional en el entorno educativo. En Málaga se lleva a cabo desde 2007 el Congreso de Inteligencia Emocional, reconocido internacionalmente. No podemos pasar por alto el grupo dirigido por Pablo Fernández Berrocal, que ha llegado a ser el más productivo de España en lo que a Inteligencia Emocional se refiere.



En Castilla-La Mancha la Inteligencia Emocional tiene gran importancia. En esta comunidad, a las ocho Competencias Básicas, se le añade una novena: la Competencia Emocional. Esto queda recogido en el Decreto 68/2007, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha: “la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha amplía a nueve las competencias básicas, añade la competencia emocional y las incorpora como referente curricular en todas las etapas”, justificando el desarrollo de la competencia emocional como herramienta para fomentar la autoestima y el autoconcepto.

3 Propuesta de trabajo

3.1 Introducción

La propuesta que se expone a continuación se ha diseñado para poder trabajar en momentos concretos, formando parte de la rutina diaria en el aula. Las actividades se proponen con la finalidad de conseguir los objetivos expuestos en el apartado 2.2 de este mismo documento. La propuesta se basa en el desarrollo de la conciencia sobre uno mismo y sobre los demás, buscando el control de las propias emociones.

Para desarrollar la propuesta nos basaremos en las cinco competencias emocionales que han sido estudiadas anteriormente en el marco teórico:

- Conciencia emocional.
- Regulación emocional.
- Autoestima.
- Habilidades socioemocionales.
- Habilidades de vida y bienestar.

Los ejercicios propuestos están destinados al segundo ciclo de Educación Primaria, y han sido elaborados para llevarse a cabo en grupo, puesto que, como hemos apuntado anteriormente, se trata de la metodología de trabajo más adecuada para la educación emocional. Las actividades pueden ser adaptadas para diferentes grupos, de modo que pueden utilizarse con diferentes grupos y en cualquier centro escolar. Puesto que las actividades no requieren un nivel elevado de conocimiento, pueden desarrollarse en cualquier ciclo educativo, excepto los ejercicios de la competencia “habilidades de vida y bienestar”, que es complicado llevarlas a cabo durante el primer ciclo, ya que los alumnos que lo trabajen deben ser capaces de fijar objetivos, llevar a cabo estrategias de negociación e identificar problemas, acciones que se desarrollan a partir del segundo ciclo de Primaria.

Además, cabe mencionar la importancia de la constante información hacia los familiares de los alumnos, por las razones citadas anteriormente. La información a las familias se realizará al inicio, durante y a la finalización del programa.

3.2 Metodología

Las metodologías utilizadas deben priorizar el aprender a aprender: aprender haciendo y participando. La metodología utilizada estará basada en la comprensión y en la participación. La metodología participativa se caracteriza por la cooperación de los alumnos entre ellos para la consecución de un fin. Requiere de un compromiso por parte de los compañeros. La utilización de esta metodología mejora la relación interpersonal de los alumnos y crea un ambiente positivo. Buscaremos la participación activa de los alumnos en las actividades y nos preocuparemos de que comprendan la finalidad de cada ejercicio. Se buscará que los propios alumnos sean los creadores del conocimiento a través de sus reflexiones. Se fomentará, además, la educación en valores y las relaciones sociales, premiando las conductas positivas y rechazando las negativas.

3.3 Objetivos

Los objetivos que se persiguen con las actividades estarán incluidos al comienzo de cada actividad, pudiendo generalizar algunos:

- Identificar y describir diferentes emociones.

- Expresar emociones.
- Desarrollar la autoestima y el autoconcepto.
- Dominar las emociones.

3.4 Actividades

3.4.1 Bloque 1. Conciencia emocional

En este apartado se desarrollarán actividades en torno al reconocimiento e identificación de varias emociones. Estas actividades conllevan además adquisición de vocabulario emocional para que comiencen a expresarse adecuadamente.

3.4.1.1 ACTIVIDAD 1. ¡Nos ponemos en situación!

Objetivos didácticos:

- Identificar y clasificar diversas emociones.
- Clasificar de manera adecuada diferentes emociones.
- Ampliar vocabulario emocional.

Duración: 50 minutos

Recursos: Fichas previamente preparadas.

Desarrollo:

Actividad individual y grupal. La actividad tendrá lugar en el aula convencional. Basándonos en la clasificación de Goleman (1996) de las emociones, entregaremos a los alumnos una ficha con el nombre de los ocho tipos de emociones:

Alegría	
Amor	
Sorpresa	
Ira	
Tristeza	
Miedo	
Aversión	
Vergüenza	

Tras poner en común el significado de cada emoción, los alumnos escribirán en la casilla de la derecha una situación que les haya hecho experimentar esa emoción.

Por turnos, pondrán en común con sus compañeros las situaciones que han escrito, pudiendo comentar entre ellos si están de acuerdo o no y por qué.

Si algún alumno no encuentra una situación para alguna emoción, podrán tomar ejemplos de otros compañeros para recordar una situación que les evoque dicha emoción.

3.4.1.2 ACTIVIDAD 2. ¡Encuentra la emoción!

Objetivos:

- Describir diferentes emociones en función de una situación determinada.
- Utilizar adecuadamente el vocabulario emocional

Duración: 50 minutos

Recursos: Fichas previamente preparadas

Desarrollo:

Actividad individual y grupal. La actividad se desarrollará en el aula convencional. Tendremos preparadas unas fichas que contendrán, por un lado, viñetas que muestran emociones, y por otro, nombres de las emociones. Facilitaremos más emociones que viñetas, creando así diferentes opciones de respuestas. Bajo las viñetas, los alumnos tendrán que escribir la emoción que crean que corresponde. Les explicaremos que no pueden repetir la misma emoción dos veces. Una vez realizada esta parte, se pondrán en común las respuestas y se debatirán las respuestas para concluir cual es la emoción más adecuada para cada viñeta.

3.4.1.3 ACTIVIDAD 3. Los rostros emotivos

Objetivos:

- Tomar conciencia de las diferentes emociones.
- Identificar una emoción en un rostro.
- Ampliar vocabulario emocional.

Duración: 50 minutos.

Recursos: Fichas previamente preparadas.

Desarrollo:

Actividad individual y grupal. La actividad la llevaremos a cabo en el aula convencional. Entregaremos unas fichas en las que podrán verse una serie de fotografías con gestos faciales que muestran emociones. Al lado de cada fotografía los alumnos deberán responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué expresa su cara?
- ¿Cómo está colocado el cuerpo?
- ¿Qué crees que está pensando?

Una vez completada esta parte, pondremos las respuestas en común con el resto de compañeros.

3.4.2 Bloque 2. Regulación emocional

En este apartado se desarrollarán actividades en torno al uso de estrategias de regulación emocional: estrategias de control de las emociones, estrategias de relajación... Estas actividades se trabajarán a nivel individual ya que las estrategias son personales y no pueden generalizarse.

3.4.2.1 ACTIVIDAD 1. Nos relajamos

Objetivos:

- Aprender a relajarse.
- Valorar la relajación.
- Adquirir conciencia del propio cuerpo.

Duración: 30 minutos

Recursos: Equipo de música.

Desarrollo:

Actividad grupal. Esta actividad puede llevarse a cabo en el aula convencional o en el gimnasio del centro escolar. Si hubiera posibilidad de tumbarse en el suelo se realizará de esa manera, de lo contrario se puede tener como alternativa los pupitres del aula.

El profesor pondrá música tranquila mientras los alumnos se tumban en el suelo o sobre los pupitres. Se les dará las siguientes instrucciones despacio y con voz muy suave:

- Pensamos en nuestro pie, nos damos cuenta de que tenemos cinco dedos y pensamos en cada uno de ellos: meñique, anular, corazón, índice y pulgar.
- Pensamos en nuestro tobillo izquierdo, subimos y encontramos la rodilla, continuamos por el muslo hasta finalizar la pierna.
- Pensamos en nuestro tobillo derecho, subimos y encontramos la rodilla, continuamos por el muslo hasta finalizar la pierna
- Pensamos en nuestra mano con sus cinco dedos: meñique, anular, corazón, índice y pulgar.
- Pensamos en nuestra muñeca izquierda, subimos y encontramos el codo, continuamos por el brazo hasta el hombro.
- Pensamos en nuestra muñeca derecha, subimos y encontramos el codo, continuamos por el brazo hasta el hombro.
- Pensamos en nuestra cabeza, en nuestras orejas, nuestros labios, nuestra nariz y nuestros ojos.
- Pensamos en nuestro cuerpo de forma general y pensamos en la relajación que tienen en este momento nuestros músculos.

En este momento subimos un poco la música y se dejan dos minutos de relajación. Poco a poco iremos volviendo a la normalidad dejando que se levanten despacito y comenten lo que han sentido, poniendo en común las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué diferencias notas desde antes de comenzar la actividad?
- ¿Has notado alguna emoción?
- ¿Has sentido frío o calor?

3.4.2.2 ACTIVIDAD 2. ¡Así me relajaría yo!

Objetivos:

- Identificar situaciones que necesitan de un estado de calma.
- Adquirir estrategias para relajarse.

Duración: 50 minutos

Recursos: pizarra digital o video-proyector.

Desarrollo:

Actividad grupal. Esta actividad puede llevarse a cabo en el aula ordinaria si ésta tuviera pizarra digital. En caso de que no la tenga podemos dirigirnos a la sala de video-proyector. Tendremos

preparados varios vídeos con situaciones de estrés o conflictos entre personas e irán mostrándose por partes. Después de ver uno de los vídeos pediremos a los alumnos que comenten de qué forma pueden solucionar la situación a través de la relajación. Para ello deberán, por turnos, ponerse en la situación del personaje, e interpretarán cómo se relajarían ellos mismos en esa situación (respirando hondo, pensando cosas relajantes, etc).

3.4.2.3 ACTIVIDAD 3. ¿Cómo es el silencio?

Objetivos:

- Reflexionar sobre la propia percepción del silencio
- Diferenciar sensaciones con imágenes.

Duración: 50 minutos

Recursos: Fichas previamente preparadas.

Desarrollo:

Actividad individual. Esta actividad se llevará a cabo en el aula ordinaria. Se entregará a cada niño una ficha con tres fotografías. La primera de las imágenes mostrará un parque con muchos niños jugando y pasándoselo bien. En la segunda imagen se podrá ver un atasco de coches pitando. La tercera imagen será un niño estudiando en su cuarto. Los alumnos deberán escribir debajo de la fotografía la emoción que más se adecúe según ellos a cada fotografía. Además encontrarán una casilla en blanco para que hagan su propio dibujo de “el silencio”. Además deberán escribir la emoción que sienten ellos cuando se relajan y se encuentran en silencio.

3.4.3 Bloque 3. Autoestima

En este apartado se desarrollarán actividades dirigidas al conocimiento de uno mismo, la propia confianza, el conocimiento de las limitaciones personales y la valoración de las propias capacidades. La autoestima es una actitud básica que define a una persona, influyendo en su comportamiento y, por lo tanto, en su rendimiento escolar. Este concepto está unido al de autoconcepto (concepto sobre uno mismo). La influencia que la escuela otorga a estos dos conceptos es importante, por lo que el trabajo de esta competencia puede considerarse imprescindible.

3.4.3.1 ACTIVIDAD 1. ¿Quién soy yo?

Objetivos:

- Conocer las propias fortalezas y debilidades.
- Ampliar vocabulario.

Duración: 50 minutos.

Recursos: Fichas previamente preparadas.

Desarrollo:

Actividad individual y grupal. La actividad se llevará a cabo en el aula ordinaria. Cada alumno recibirá una ficha en blanco en la que se encontrarán dos columnas, la de la izquierda se encabezará con “Fortalezas / Lo que se me da bien” y la otra con “Debilidades / Lo que no se me da tan bien”. Los alumnos tendrán que rellenar las columnas con las cosas que ellos creen que son su fortalezas y debilidades. Una vez realizado esto, pondrán sus respuestas en común con sus compañeros, los cuales podrán participar diciendo si están de acuerdo o no.

3.4.3.2 ACTIVIDAD 2. ¡Esto me gusta!

Objetivos:

- Fomentar el sentimiento de grupo.
- Aprender a valorar los propios gustos
- Apreciar las habilidades y gustos ajenos

Duración: Esta actividad se llevará a cabo durante 5 días, cada uno de ellos con una duración de veinte minutos.

Recursos: Pegatinas para premiar a los alumnos que van realizando la actividad.

Desarrollo:

Actividad grupal. Esta actividad se llevará a cabo en el aula ordinaria. Se realizarán grupos de cuatro o cinco alumnos. Cada día será el turno de uno de los grupos. Cuando sea su turno, cada alumno expondrá a la clase:

- Un objeto que estime.
- Un dibujo que le haya gustado hacer (puede hacer uno para la ocasión)

- Cantará una canción que le guste. Los demás compañeros podrán unirse a cantar la canción si la conocieran.

Al exponer estas tres cosas, explicará por qué ha decidido exponerlo y por qué le gusta. Al terminar su exposición se le aplaudirá y se le entregará una pegatina a modo de premio.

3.4.3.3 ACTIVIDAD 3. ¡Adiós miedos!

Objetivos:

- Conocer los propios miedos.
- Comprender que los miedos pueden superarse.
- Comparar los sentimientos previos y posteriores a la actividad

Duración: 50 minutos

Recursos: Globos, rotulador negro.

Desarrollo:

Actividad individual y grupal. La actividad se desarrollará en el aula ordinaria. Se les pedirá a los alumnos que piensen en algo que les de miedo. Les explicaremos que todas las personas tienen miedo a algo. También pueden optar por una sensación desagradable o una situación que hayan vivido y les resulte desagradable. Por turnos irán exponiendo lo que les da miedo, se inflará un globo y se pondrá con rotulador negro aquello de lo que se está hablando. Los compañeros comentarán posibles soluciones a su miedo, pasándose el globo de unos a otros como si fuera el objeto que da permiso para hablar. Una vez hecho esto y habiéndonos concienciado de que todo problema tiene solución, el alumno que ha expuesto su miedo explotará el globo a modo reivindicativo y gritará: ¡Fuera!

3.4.3.4 ACTIVIDAD 4. ¡Así me ven!

Objetivos:

- Trabajar la autoestima.
- Valorar las facetas positivas de los demás.

Duración: Esta actividad se llevará a cabo durante varios días, dependiendo del número de alumnos que participen en la actividad. Cada sesión tendrá una duración de media hora.

Recursos: Cartulinas y rotuladores.

Desarrollo:

Previamente al inicio de esta actividad, habremos dedicado una hora a fabricar tréboles de cuatro hojas de con una cartulina de tamaño folio, una por cada alumno.

Cada sesión tendrá como protagonistas a cinco alumnos. Por turnos, los compañeros señalarán cuatro facetas positivas de ese compañero. Una vez hecho esto, los niños protagonistas cogerán su trébol y anotarán en cada hoja las facetas que les han señalado sus compañeros, añadiendo su nombre en el centro del trébol. Más tarde se colgarán los tréboles en una pared destinada a ello.

3.4.4 Bloque 4. Habilidades socioemocionales

En este apartado se desarrollarán actividades dirigidas a desarrollar la conciencia grupal, al entendimiento de las emociones ajenas y al trabajo en equipo.

3.4.4.1 ACTIVIDAD 1. ¡Esto es lo que hago yo!

Objetivos:

- Conocer sus propios sentimientos.
- Identificar emociones.
- Aprender a expresar sus emociones.

Duración: 50 minutos

Recursos: Fichas previamente preparadas

Desarrollo:

Actividad individual. Esta actividad se llevará a cabo en el aula ordinaria. Se pedirá a los alumnos que piensen en una situación conflictiva que hayan experimentado en la última semana. Deberán redactar la situación de manera completa en un folio. A continuación explicarán cómo se han sentido a lo largo de esa situación y cómo se solucionó. Además deberán escribir todo aquello que les hubiera gustado decir a la persona con la que hayan tenido el conflicto. Debemos explicar que en el próximo conflicto deberían exponer todas las ideas que quieran, siempre y cuando no se pierda la compostura.

Las fichas las guardaremos en un fichero abierto especialmente para ello.

Repetiremos la actividad varias veces y compararemos la forma de actuar de los alumnos para comprobar si han evolucionado al respecto.

3.4.4.2 ACTIVIDAD 2. Así se sienten

Objetivos:

- Pensar en diferentes maneras de actuar.
- Identificar emociones.
- Aprender a pensar en los sentimientos ajenos.

Duración: 50 minutos

Recursos: Fichas previamente preparadas.

Desarrollo:

Actividad en parejas. Esta actividad se llevará a cabo en el aula ordinaria. Dividiremos a los alumnos de dos en dos. A cada pareja le entregaremos una ficha de trabajo que presentará una pregunta general y dos columnas. La pregunta general será:

- “¿Cómo crees que se sienten los protagonistas de estas situaciones?

La columna de la izquierda tendrá las siguientes situaciones:

- A Jorge no le han invitado a la fiesta de cumpleaños de Sandra.
- Sofía se ha encontrado encima de su cama el regalo que había estado esperando los últimos tres meses.
- Tu compañero te ha dejado su bolígrafo preferido y se te ha perdido.
- Tu mejor amigo tiene una competición de natación y te ha pedido que vayas a verle, pero no puedes porque tienes mañana un examen y tienes que estudiar.

La columna de la derecha estará destinada a contestar a la pregunta general.

Una vez realizada esta parte, se pondrán en común las respuestas, justificando el por qué de cada una de ellas.

3.4.4.3 ACTIVIDAD 3. Trabajando en equipo.

Objetivos:

- Describir emociones.
- Aumentar vocabulario.
- Valorar el trabajo en equipo.

Duración: 50 minutos

Recursos: Cartulinas, letras previamente preparadas, material escolar (pinturas, rotuladores, pegamento, etc.)

Desarrollo:

Actividad en pequeño grupo. Esta actividad se llevará a cabo en el aula ordinaria. Dividiremos a los alumnos en grupos de cuatro o cinco componentes. A cada grupo les entregaremos una cartulina y unas letras, las cuales compondrán una palabra relacionada con el trabajo en equipo:

- COOPERACIÓN
- ASERTIVIDAD
- ESCUCHAR
- RAZONAMIENTO
- ENTENDIMIENTO

Una vez que hayan conseguido encontrar la palabra adecuada, pegarán las letras en la cartulina y después redactarán lo que esa palabra significa para ellos y cómo se sienten cuando trabajan en equipo.

Cuando las cartulinas estén finalizadas se colocarán en la pared de “El rincón de las emociones”.

3.4.5 Bloque 5. Habilidades de vida y bienestar.

En este apartado desarrollaremos actividades dirigidas a la toma de decisiones, búsqueda de recursos y ayuda, ciudadanía responsable y resolución de conflictos. Este bloque se puede trabajar a partir del segundo ciclo, ya que es necesario saber identificar problemas y fijar estrategias de negociación, lo que comienza a suceder desde los ocho años aproximadamente.

3.4.5.1 ACTIVIDAD 1. Pongo la solución

Objetivos:

- Desarrollar la habilidad de resolución de conflictos.
- Aprender a resolver una situación en grupo.
- Ponerse en el lugar de los demás.
- Identificar emociones.

Duración: 50 minutos.

Recursos: Fichas previamente preparadas

Desarrollo:

Actividad en pequeño grupo. La actividad se llevará a cabo en el aula ordinaria. Los alumnos serán divididos en grupo de cuatro o cinco alumnos. A cada grupo se les dará una ficha con un conflicto inventado, como por ejemplo:

- Laura tiene nueve años y es nueva en el colegio. No conoce a nadie y se siente abrumada por la situación.
- José y Noelia eran muy buenos amigos hasta que a Noelia, sin querer, se le rompió el juguete favorito de José. José se enfadó mucho con ella y ahora casi no se hablan.
- En el recreo, María y Fernando estaban jugando a baloncesto. Un compañero del colegio llamado Elías les quitó el balón y no se lo quería devolver.
- Roberto ha pasado más de una hora realizando un dibujo para la clase de Conocimiento del Medio. Estaba muy orgulloso de su trabajo hasta que su compañero Manuel le ha dicho que era muy feo y que tenía que haberse esforzado más.

Además les daremos otra ficha que tendrá tres columnas:

¿Qué ha pasado?	¿Cómo se sienten los protagonistas?	¿Cómo podemos solucionarlo?

El grupo deberá rellenar las columnas teniendo en cuenta el caso en particular que tengan entre manos. Primero deben poner en común lo que piensan, después ponerse de acuerdo en lo que

quieren redactar y por último deberán escribirlo en la ficha. Una vez que hayan terminado de hacerlo todos los grupos se pondrán en común las respuestas. Los demás alumnos ajenos al grupo podrán compartir sus pensamientos y proponer otras soluciones a los problemas.

3.4.5.2 ACTIVIDAD 2. ¿Soy responsable?

Objetivos:

- Ampliar vocabulario.
- Tomar conciencia de la responsabilidad
- Valorar el propio grado de responsabilidad.

Duración: 50 minutos

Recursos: Fichas previamente preparadas.

Desarrollo:

Actividad individual. Esta actividad se llevará a cabo en el aula ordinaria. Al comienzo de la sesión hablaremos de la responsabilidad y lo que conlleva ser responsable. Tendremos preparadas unas fichas con unas preguntas para que las contesten:

- Cuando estás haciendo un trabajo y no te está saliendo como esperabas, ¿qué haces?
- Cuando tienes que hacer algo que no te apetece, ¿cómo reaccionas?
- Cuando juegas con tus amigos a un deporte y tu equipo pierdes, ¿cómo te comportas?

Cuando los alumnos hayan completado las fichas se pondrán las respuestas en común con el resto de los compañeros, y hablaremos sobre si esos comportamientos definen la responsabilidad o no y por qué.

3.4.5.3 ACTIVIDAD 3. ¿Qué he conseguido?

Objetivos:

- Aprender el concepto de autorrealización.
- Desarrollar habilidades para la vida

Duración: Esta actividad se llevará a cabo semanalmente, con una duración de 10 minutos.

Recursos: Fichas previamente preparadas.

Desarrollo:

Actividad individual. Esta actividad se llevará a cabo en el aula ordinaria. Al comenzar esta actividad hablaremos sobre la importancia de ser responsables con nuestras tareas diarias para

conseguir una vida plena y ordenada. Les entregaremos a los alumnos una ficha con ciertas habilidades que deberán conseguir a lo largo de la semana:

- He llegado puntual todos los días.
- He traído las actividades hechas.
- He respetado a mis compañeros.
- No me he enfadado con los compañeros.
- He sido honesto.

Todas las semanas haremos un recuento de las habilidades que se han conseguido individualmente y cada alumno lo anotará en su ficha. Cada dos sesiones, a los alumnos que hayan conseguido todas las habilidades les regalaremos una pegatina para que la pongan donde ellos quieran.

3.5 Evaluación

Los sentimientos y emociones son componentes con un alto grado de subjetividad, por lo que evaluar este tipo de actividades resulta complejo. Es necesario contar con un instrumento de evaluación que sea fiable y válido. Actualmente existen varios programas de evaluación para la Educación Emocional, entre los que cabe destacar el de Daniel Stufflebeam (1971, 2003): modelo CIPP (context, input, process, product). Este modelo consiste en:

- Evaluar previamente a la aplicación de la propuesta (context).
- Evaluar la calidad de la propuesta (input).
- Evaluar el proceso de la propuesta (process).
- Evaluación final (product).

Basándonos en este programa y teniendo en cuenta la importancia de la evaluación de resultados en toda propuesta para conseguir mejoras en la misma, elaboraremos los instrumentos que utilizaremos en la evaluación, los utilizaremos y recogeremos la información, analizaremos dichos resultados y los daremos a conocer.

Debemos realizar una hoja de resultados que el profesor rellenará al finalizar cada sesión. Esta ficha deberá contener aspectos organizativos, duración de la actividad, la adecuada puesta en marcha o no, el grado de adaptación de la actividad a la edad de los alumnos, el cumplimiento o no de los objetivos propuestos y una valoración personal del profesor.

En cuanto a los alumnos, al comenzar cada sesión se les entregará una sencilla ficha con preguntas que determinen el grado de conocimientos sobre el tema que trataremos. Al finalizar cada trimestre se facilitará una encuesta para comprobar el grado de satisfacción con el programa, con la finalidad de mejorarla si fuera preciso. La encuesta contendrá preguntas que permitirán evaluar las competencias emocionales adquiridas y una evaluación del profesor.

Las familias también deben ser evaluadas, ya que forman parte de la propuesta. Se les preguntará sobre la acogida del desarrollo emocional y sobre los cambios de sus hijos tanto en su actitud como en su vocabulario y forma de expresarse.

Una vez recogidos estos datos pasaremos a analizarlos. Para ello pasaremos los resultados a un gráfico en el que podamos observar a golpe de vista si los resultados son positivos o negativos. Estos gráficos servirán para detectar posibles deficiencias que puedan mejorarse. Los resultados se darán a conocer al claustro de profesores, mostrando los beneficios y perjuicios de la puesta en marcha de este programa. Será en ese momento cuando se determine la continuidad o no de las sesiones de desarrollo de la competencia emocional.

4 Conclusiones

En relación con lo expuesto en este trabajo, podemos concluir la importancia del desarrollo emocional para conseguir un desarrollo integral de la persona, tanto en los aspectos afectivos y sociales como en los emocionales. Teniendo en cuenta los cambios continuos que sufren las personas, sobre todo los niños, es necesario desarrollar la Inteligencia Emocional para no sufrir inestabilidades y controlar las propias emociones.

Tras la realización del presente Trabajo de Fin de Grado concluimos que, aunque lentamente, la Inteligencia Emocional se está instaurando en las aulas de los centros educativos españoles. A pesar de que la Inteligencia Emocional tiene una trayectoria de unos quince años, para algunos aún es un concepto nuevo. A través del libro de Daniel Goleman, *Inteligencia Emocional*, se han dado a conocer las emociones y la importancia de su adecuado desarrollo, siendo el ámbito educativo muy adecuado para trabajar en ello. El aprendizaje de las materias como Conocimiento del Medio, Matemáticas o Lengua resulta imprescindible para la consecución de los objetivos del currículo, pero resulta de igual importancia la conciencia y regulación emocional, mantener una alta autoestima y ser capaces de mantener unas salubres relaciones sociales.

Las actividades propuestas están destinadas al segundo ciclo de Educación Primaria, aunque la competencia emocional debe comenzar a trabajarse lo antes posible. Las actividades pueden adaptarse a cualquier ciclo de Primaria, excepto las que se incluyen en el último bloque “habilidades de vida y bienestar”, ya que los alumnos de primer ciclo no han conseguido reunir las características psicológicas necesarias para poder desarrollarlas adecuadamente. Las actividades se han diseñado como una guía para el maestro que quiera llevarlas a cabo en el aula y con la finalidad de conseguir los objetivos propuestos al inicio de este trabajo. Con estas actividades el profesor cuenta con diferentes herramientas de trabajo para trabajar la Inteligencia Emocional en todos los aspectos.

En relación con el objetivo general marcado en el inicio del presente trabajo, se ha conseguido crear una propuesta de actuación que trabaje la Inteligencia Emocional en alumnos del segundo ciclo de Educación Primaria. Cabe destacar la importancia de conocer las ideas previas de los alumnos sobre el tema a tratar en las actividades, ya que de esta forma conseguiremos adaptarlas al máximo y conseguir la interiorización de los nuevos conceptos. Otro punto a destacar es la necesidad de colaboración de los padres junto con toda la comunidad educativa en las actividades propuestas. El hecho de que todos participen en ellas fomenta la participación de los alumnos y se mejora la coordinación del programa, otorgando importancia al ámbito interdisciplinar de los contenidos desarrollados. La propuesta no ha sido posible llevarla a cabo, pero es posible que en algún momento formen parte de un programa de gestión de las emociones, ya que están completamente fundamentadas por la exposición teórica que se ha expuesto anteriormente. Por lo tanto, atendiendo a uno de los objetivos específicos, hemos conseguido llegar a un conocimiento sobre las competencias emocionales necesarias para trabajar en el aula de primaria. En este sentido, las actividades propuestas se han dividido en cinco bloques, atendiendo a dichas competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socioemocionales y habilidades de vida. La división de las actividades en estos bloques tiene como objetivo la consecución de los objetivos planteados y la progresión del niño, ya que sin esta división podría caerse en la reiteración de la misma competencia.

En cuanto a los demás objetivos específicos, se ha conseguido indagar en la historia del concepto de Inteligencia Emocional, conociendo diferentes aportaciones de diversos autores. Han quedado reflejados los diferentes tipos de inteligencia a través de las Inteligencias Múltiples, y se ha hecho hincapié en las definiciones y modelos de Goleman y Salovey y Mayer, dejando constancia de que dicho término no puede definirse aún de manera clara y definitiva, ya que aún se están llevando a cabo estudios sobre ello. Hemos conseguido también averiguar qué son las emociones, considerando las aportaciones mencionadas anteriormente, tomando como referencia a Goleman (destacando las ocho emociones que él entiende como básicas y a través de las cuales pueden enmarcarse los cientos de ellas que existen) y a Bisquerra (que las clasifica en positivas, negativas, ambiguas y estéticas).

Se ha valorado igualmente la importancia del desarrollo y fomento de la Inteligencia Emocional en los alumnos, destacando los aspectos positivos de realizarlo a edades tempranas. Si partimos de la base de que una de las finalidades de la Educación Primaria es la consecución de una educación inclusiva a través de la que se consiga el desarrollo integral de la persona, se concluye que el desarrollo de la Inteligencia Emocional contribuye en gran parte a conseguirlo. El estado emocional de los niños cambia en incontables ocasiones, por lo que se considera importante el desarrollo de las competencias emocionales necesarias para controlar dichos cambios emocionales. El desarrollo emocional en edades tempranas ayuda a conseguir una mejor adaptación emocional en otros ámbitos y en otras edades.

5 Prospectiva

Teniendo en cuenta la investigación que se ha llevado a cabo, se determina que el desarrollo de la Inteligencia Emocional se ha ido instaurando en nuestro país, aunque aún le queda mucho camino por recorrer. La formación de los maestros resulta imprescindible para poder llevar a cabo un exitoso programa de desarrollo emocional, el cual debe tener coherencia entre los diferentes niveles educativos y desarrollarse a través del trabajo en equipo. Creo necesaria la instauración de un programa formativo para maestros que sirva de guía para conseguir desarrollar adecuadamente la inteligencia emocional de nuestros alumnos. Al igual que existen libros y guías para la enseñanza de otras materias creo necesario llevar a cabo un programa de formación para el desarrollo de la inteligencia emocional.

Como se ha comentado anteriormente, resulta imprescindible la implantación de la educación emocional en los centros educativos, como ya se realiza en algunos lugares, como por ejemplo en la Comunidad Autónoma de Castilla la Mancha. Además de desarrollar un programa de Inteligencia Emocional, sería adecuada la introducción de esta metodología de trabajo en todas las áreas, atendiendo a la interdisciplinariedad, trabajando continuamente y en todas las áreas la autoestima, el autoconcepto y la resolución de conflictos tanto dentro como fuera del aula. Sería interesante que el currículo contemplara la Inteligencia Emocional como algo necesario, ya que ha quedado demostrado que el desarrollo de este tipo de inteligencia influye directamente en los resultados académicos.

Del mismo modo, no debe pasar desapercibida la importancia de las familias en el desarrollo de la Inteligencia Emocional. El entorno familiar tiene gran importancia en este aspecto, siendo uno de los pilares fundamentales a tener en cuenta. Sería positiva la implantación de actividades pedagógicas para familias, en las que se explique tanto la importancia del desarrollo emocional de los niños como el llevar a cabo ciertas pautas. Esto podría llevarse a cabo en tutorías o en Escuelas de Padres. Familia y escuela deben trabajar en la misma línea y ponerse de acuerdo para trabajar conjuntamente y llegar a buen término en todos los aspectos educativos.

Podemos concluir destacando la dificultad de controlar las emociones, aspecto que se debe trabajar de manera constante a través de la práctica, la cual puede perdurar toda la vida.

6 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A.
- Bisquerra, R. (coord.) (2012). ¿Cómo educar las emociones? *La Inteligencia Emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. (4ª ed.). Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Madrid: Kairós.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. & Caruso, D. R. (2000). *Los modelos de la Inteligencia Emocional*. En R.J. Sternberg (Eds.), *Manual de la inteligencia*. (pp. 396-420). Cambridge: Cambridge University Press.
- Mayer, J.D., & Cobb, C.D. (2000). Educational policy on Emotional Intelligence: the case for ability scales. En R. Bar-On., & J.D.A. Parker (Eds.), *The handbook of Emotional Intelligence*. (pp. 109). San Francisco: Jossey Bass.
- Vallés, A. (2005). *El desarrollo de la Inteligencia Emocional*. (pp. 33). Benacantil.

7 BIBLIOGRAFÍA

- Armstrong, T. (2006). *Inteligencias múltiples en el aula. Guía práctica para educadores*. Barcelona. Paidós D.L.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Fernández- Berrocal, P., Extremera, N., Palomera, R., Ruiz- Aranda, D., Salguero, J.M, & Cabello, R. (2009). *Avances en el estudio de la Inteligencia Emocional*. Santander: Fundación Marcelino Botín.
- Gardner, H. (1983). *Estructuras de la mente: La teoría de las Inteligencias múltiples*. Nueva York: Basic Books.
- Gardner, H. (1985). *Estados de ánimo. La teoría de las Inteligencias Múltiples*. Nueva York: Basic Books.
- Gardner, H. (1993). *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. (4ª ed.). Barcelona: Paidós.

- Gardner, H. (1999). *Inteligencia Reformulada: Las Inteligencias Múltiples en el siglo XXI*. Nueva York: Basic Books.
- Gardner, H. (2005). Universidad de Harvard Inteligencias Múltiples. *Revista de Psicología y Educación*.
- Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Madrid: Kairós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- LOE. *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. & Caruso, D. R. (2000). *Los modelos de la Inteligencia Emocional*. En R.J. Sternberg (Eds.), *Manual de la inteligencia*. (pp. 396-420). Cambridge: Cambridge University Press.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). La inteligencia de la Inteligencia Emocional. *Intelligence* 17, 433-442.
- Ministerio de Educación y Ciencia (2006). REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- Mora, F., & Sanguinetti, A.M. (2004). *Diccionario de neurociencia*. Madrid: Alianza Editorial.
- Padilla, R. (2009). Desarrollo psicoevolutivo de 6-12 años. *Granada* 45(14), 1-9.
- Real Academia Española. (2012). *Diccionario de la lengua española* (22^a ed.). Madrid: Espasa-Calpe.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Inteligencia Emocional. *Imaginación, cognición y personalidad*, 9, 185-211.

8 ANEXOS

8.1 ANEXO I. Actividad 1 Bloque 1.¹

¡Nos ponemos en situación!	
En la columna de la izquierda encontrarás una serie de emociones. Deberás completar la tabla rellenando la casilla de la izquierda contando una historia que hayas vivido y que te haya hecho sentir esa emoción.	
Emoción	Situación
Alegría	
Amor	
Sorpresa	
Ira	
Tristeza	
Miedo	
Aversión	
Vergüenza	

¹ Imágenes de las actividades libres de copyright obtenidas de <http://www.morguefile.com/archive>

8.2 ANEXO II. Actividad 2 Bloque 1.**Viñetas de emociones****Nombre de las emociones**

Asombro	Sueño	Enfado	Aburrimiento
Tristeza	Emoción	Alegría	Susto
Enamoramiento	Conmoción	Sorpresa	Abrumado

8.3 ANEXO III. Actividad 3 Bloque 1.

Los rostros emotivos	
	¿Qué expresa su cara?
	¿Cómo está colocado el cuerpo?
	¿Qué crees que está pensando?
	¿Qué expresa su cara?
	¿Cómo está colocado el cuerpo?
	¿Qué crees que está pensando?
	¿Qué expresa su cara?
	¿Cómo está colocado el cuerpo?
	¿Qué crees que está pensando?
	¿Qué expresa su cara?
	¿Cómo está colocado el cuerpo?
	¿Qué crees que está pensando?

8.4 ANEXO IV Actividad 3 Bloque 2.

¿Cómo es el silencio?

Escribe debajo de cada imagen la emoción más adecuada.



Emoción:



Emoción:



Emoción:

Éste es mi dibujo de “el silencio”.

Emoción:

8.5 ANEXO V Actividad 1 Bloque 3.

¿Quién soy yo?	
Fortalezas / Lo que se me da bien	Debilidades / Lo que no se me da tan bien

8.6 ANEXO VI Actividad 2 Bloque 4.

Así se sienten
¿Cómo crees que se sienten los protagonistas de estas situaciones?
A Jorge no le han invitado a la fiesta de cumpleaños de Sandra.
Sofía se ha encontrado encima de su cama el regalo que había estado esperando los últimos tres meses.
Tu compañero te ha dejado su bolígrafo preferido y se te ha perdido.
Tu mejor amigo tiene una competición de natación y te ha pedido que vayas a verle, pero no puedes porque tienes mañana un examen y tienes que estudiar.

8.7 ANEXO VII Actividad 1 Bloque 5.

Pongo la solución		
Conflicto: Laura tiene nueve años y es nueva en el colegio. No conoce a nadie y se siente abrumada por la situación.		
¿Qué ha pasado?	¿Cómo se sienten los protagonistas?	¿Cómo podemos solucionarlo?

Pongo la solución		
Conflicto: José y Noelia eran muy buenos amigos hasta que a Noelia, sin querer, se le rompió el juguete favorito de José. José se enfadó mucho con ella y ahora casi no se hablan.		
¿Qué ha pasado?	¿Cómo se sienten los protagonistas?	¿Cómo podemos solucionarlo?

Pongo la solución

Conflicto: En el recreo, María y Fernando estaban jugando a baloncesto. Un compañero del colegio llamado Elías les quitó el balón y no se lo quería devolver.

¿Qué ha pasado?

¿Cómo se sienten los protagonistas?

¿Cómo podemos solucionarlo?

Pongo la solución

Conflicto: Roberto ha pasado más de una hora realizando un dibujo para la clase de Conocimiento del Medio. Estaba muy orgulloso de su trabajo hasta que su compañero Manuel le ha dicho que era muy feo y que tenía que haberse esforzado más.

¿Qué ha pasado?

¿Cómo se sienten los protagonistas?

¿Cómo podemos solucionarlo?

8.8 ANEXO VIII Actividad 2 Bloque 5.

¿Soy responsable?

Cuando estás haciendo un trabajo y no te está saliendo como esperabas, ¿qué haces?

Cuando tienes que hacer algo que no te apetece, ¿cómo reaccionas?

Cuando juegas con tus amigos a un deporte y tu equipo pierdes, ¿cómo te comportas?

8.9 ANEXO VIII Actividad 3 Bloque 5.

¿Qué he conseguido?								
Habilidades	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
He llegado puntual todos los días.	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
He traído las actividades hechas.	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
He respetado a mis compañeros.	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
No me he enfadado con mis compañeros	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
He sido honesto	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No