



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

La Educación en emociones en un aula de primaria

Trabajo fin de grado presentado por Raquel Lledó Mesón

Titulación: Grado de Maestro en Educación Primaria

Línea de investigación: Proyecto educativo

Director/a: Ana León Mejía

Barcelona
[29/01/2016]
Firmado por:

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.4

Resumen

La Educación Emocional tiene como objetivo desarrollar las competencias emocionales como son: la conciencia emocional, la regulación emocional, la autogestión, la inteligencia interpersonal y las habilidades de vida y bienestar. El planteamiento principal de este trabajo consistirá en la elaboración de una propuesta de intervención en un aula de ciclo medio de Educación Primaria, para educar las emociones y conseguir de este modo que los alumnos puedan ser emocionalmente inteligentes, y ello repercuta en un mejor desempeño académico. El proyecto presentado responderá a las necesidades en materia de emociones de manera atractiva, a través de actividades que puedan desarrollarse en el aula en una hora destinada a asignaturas complementarias, y que se llevará a cabo una vez por semana a lo largo de este curso escolar: 2015-2016.

Palabras clave: Emoción, Educación Emocional, Inteligencia Emocional, Éxito Académico, Competencias emocionales.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
1.1. Justificación.....	5
1.2. Planteamiento del problema	5
1.3. Objetivos.....	6
2. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. ¿Qué es una emoción?	7
2.1.1. Componentes de la emoción.....	7
2.1.2. Tipos de emociones.....	9
2.2. La educación emocional	12
2.2.1. Las competencias emocionales	12
2.2.2. La inteligencia emocional	13
2.2.3. Relación entre la inteligencia emocional y el éxito académico	16
3. PROYECTO DE TRABAJO EN EL AULA	19
3.1. Presentación.....	19
3.2. Competencias y objetivos	19
3.3. Contenidos y actividades.....	20
3.3.1. Actividades de conciencia emocional.....	20
Sentirse así.....	20
Las tomas falsas.....	20
¡Uh oh sin miedo mejor	20
3.3.2. Actividades de Regulación emocional	24
Lluvia de ideas	24
La vela de cumpleaños	24
Respirar por parejas.....	24
3.3.3. Actividades de Autonomía emocional.....	27
Me construyo.....	27
El abanico	27

Suma y sigue	27
3.3.4. Actividades de competencia social:.....	30
La rueda comunicativa	30
Asertividad	30
Asertivémonos.....	30
3.3.5. Actividades de Habilidades de vida y bienestar:	33
El mural del bienestar	33
El baúl de los recuerdos	33
Guirnaldas	33
3.4. Temporalización	36
3.5. Diseño de la evaluación	36
4. CONCLUSIONES.....	39
5. CONSIDERACIONES FINALES	39
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
7. ANEXOS	42

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Figura 1. El modelo circunplejo	9
Figura 2. Las competencias Emocionales del modelo GROPE	12
Figura 3. Inteligencia emocional según el modelo de Modelo de Salovey y Mayer	15
Figura 4. Potenciales efectos beneficiosos de la inteligencia emocional para los estudiantes	17
Figura 5. Objetivos de las 5 competencias trabajadas	19
Figura 6. Actividades del proyecto	20
Tabla 1. Clasificación de las emociones	10
Tabla 2. Familias de emociones.....	11
Tabla 3. Cronología: distribución de actividades por sesiones.	36
Tabla 4. Modelo básico de diario de aula	38
Tabla 5. Reconocimiento emocional con fotografías	38
Tabla 6. Reconocimiento emocional partiendo de situaciones concretas.....	38

1. INTRODUCCIÓN

La principal enseñanza de una nación descansa en la adecuada educación de su infancia

Erasmus, citado en Goleman 1996, p. 395

El presente trabajo de final de grado de Educación Primaria supone la finalización de una etapa de trabajo y estudio. Tiene como centro de interés la educación en emociones y con ello la inteligencia emocional y su relación con el éxito académico. En la primera parte del trabajo realizaremos una revisión teórica examinando el concepto de emoción e inteligencia emocional para, a continuación, presentar el proyecto didáctico realizado.

1.1. Justificación

La educación escolar ha cambiado mucho en los últimos años; si echo la vista atrás y revivo mis años de escolarización, poco tienen que ver con lo observado en las prácticas que he realizado este último año. Por todo ello, considero que es importante evolucionar, cambiar y adaptarse a las nuevas maneras de hacer, investigar, estudiar y adquirir nuevos conocimientos para poder enriquecer de esta forma todo aquello que podemos transmitir a nuestros alumnos.

La elección de este tema también obedece a la motivación por conocer, saber más acerca de las emociones, cómo influyen en el aprendizaje, cómo de importante puede ser que el profesor que imparta las clases haya recibido también educación emocional y sea pues emocionalmente inteligente, cuánta influencia pueden llegar a tener la educación en emociones para conseguir éxitos a nivel académico, entre otras cuestiones.

1.2. Planteamiento del problema

La educación emocional es un tema que aunque muy concurrido últimamente, y con bastante bibliografía de uno años a aquí, aún es un tema que necesita mayor difusión sobre todo en las escuelas.

El planteamiento del proyecto de aula trata de trabajar dentro de las clases de Educación Primaria y, en concreto, en el ciclo medio, lo que denominamos educación emocional, que

nos hará más inteligentes emocionalmente cosa prioritaria para nosotros mismos y nuestro desarrollo y crecimiento personal.

La educación emocional no es una asignatura que se pueda plantear como las demás, de ahí su importancia también, sino que se realiza a través de una serie de actividades amenas y fáciles de realizar dentro de un aula. Dicha peculiaridad hace que los alumnos estén atentos y se interesen por la misma.

La educación en emociones favorecerá el desarrollo integral del alumno y, por ello, este trabajo de fin de grado se ha centrado en esta área y en la implantación de la misma en las aulas.

1.3. Objetivos

El objetivo general es el siguiente:

- ✓ Realizar un proyecto educativo para educar en emociones en un aula de ciclo de medio de Educación Primaria siguiendo el modelo GROP.

Los objetivos más específicos serán:

- Analizar teóricamente el concepto de emoción, los tipos de emociones existentes y qué componentes tiene una emoción.
- Conocer qué es la inteligencia emocional y qué relación puede tener con el éxito académico.
- Saber cuáles son las competencias emocionales y de qué características se componen.
- Desarrollar actividades para educar en emociones dentro del aula de ciclo de medio de Educación Primaria.

2. MARCO TEÓRICO

Tal y como señalan Bisquerra, Pérez y García (2015) “definir algunos términos tales como emoción puede llegar a ser tan difícil como definir chocolate. Es decir, podemos decir que es sólido, marrón y dulce, aunque también sería correcto decir que es líquido y amargo, entonces, ¿en qué quedamos?” (Bisquerra et al, 2015, p. 131). Este ejemplo nos deja entrever la dificultad de abordar términos tan cotidianos como emoción. En este marco

teórico vamos a intentar aproximarnos a una definición que nos permita comprender este concepto, así como las distintas aproximaciones teóricas al mismo.

2.1. ¿Qué es una emoción?

Según la RAE, una emoción se define como una alteración del ánimo intensa o pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática, o como un interés generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo. Por su parte Bisquerra (2003), considera la Educación Emocional como “una innovación educativa que responde a las necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias” (p. 1).

Para comprender realmente el concepto de emoción es necesario revisar cómo lo han definido distintas escuelas o paradigmas teóricos. En cuanto al origen último de las emociones, la teoría evolucionista pone énfasis en el papel de adaptación que supone una emoción, la cual nos ha permitido sobrevivir como especie y dominar nuestro medio; sin embargo, el construccionismo social, como bien indica su nombre, se centra en la emoción como una reconstrucción que sucede a nivel social. En relación a las causas inmediatas, la teoría cognitivista considera la emoción como consecuencia de aquello que debe ser evaluado en nuestro contexto, mientras que para el psicoanálisis se trata de la expresión de deseos inconscientes.

Una visión integradora trataría de recoger los aspectos más importantes de cada una de estas visiones, de modo que podríamos definir una emoción como una reacción compleja de nuestro organismo. En concreto, se trataría de un estado mental intenso que parte de la reacción del sistema nervioso ante un estímulo, y que provoca una respuesta que puede ser positiva o negativa. Dicho estado se manifestaría tanto a nivel fisiológico como psicológico, es decir, conllevaría un cambio o alteración físico y mental producido por un estímulo determinado y que experimentaríamos en diversas dimensiones como son: neurofisiológica, comportamental y cognitiva. Además, las emociones podrían ser mejor entendidas o interpretadas si ya hemos tenido una experiencia previa que nos lleve a pensar en dicha emoción.

2.1.1. Componentes de la emoción

Podemos decir que una emoción debe contener tres “ingredientes” para considerarse como tal, y estos son: unos parámetros neurofisiológicos, aspectos conductuales y un procesamiento cognitivo. Los tres nos llevarán a una acción o bien de aproximación o bien

de evitación ante el estímulo desencadenante de la emoción. Para poder entender de qué tratan cada uno de ellos vamos a definirlos un poco más.

Empezamos por la parte neurofisiológica de una emoción, que se manifiesta a través de respuestas en nuestro organismo como pueden ser, en el caso de las emociones negativas, efectos tales como la taquicardia, sudoración, hipertensión, sequedad de boca, entre otros. Algunos de estos síntomas son complicados de controlar, ya que son respuestas involuntarias de nuestro organismo, si bien es verdad que podemos tratar de paliarlas mediante técnicas de relajación. La prevención en este caso sería un buen aliado para evitar problemas de salud que una exposición prolongada a estos estados podría manifestarse en nosotros en forma de enfermedad como: taquicardia, hipertensión o úlceras.

En cuanto a la parte conductual, la mera observación nos puede indicar qué tipo de emoción estaríamos experimentando o experimentan los demás. Disponemos de “chivatos” como puede ser la expresión facial (con la que ya podemos intuir muchas cosas sobre el estado emocional de quien estamos observando) y también disponemos del lenguaje no verbal, que tanta información nos proporciona y muchas veces contradice lo que estamos expresando con palabras. Cabe mencionar que podemos controlar nuestra conducta e incluso “engañar” al observador mediante entrenamiento. El reconocimiento y la correcta gestión emocional se consideran indicadores de madurez y equilibrio, que facilitan las relaciones interpersonales.

En relación al aspecto cognitivo, este engloba el procesamiento de información, el cual puede dar pie a una elaboración o vivencia subjetiva de la emoción más compleja que denominamos como sentimiento. Este componente cognitivo nos permite poner etiquetas a aquello que experimentamos o sentimos, pero en algunas ocasiones puede verse limitado por falta de vocabulario. En este último caso, podría darse entonces la sensación de “¡no sé qué me pasa!”, la cual puede afectarnos muy negativamente. Por todo esto, ponemos de manifiesto la importancia de educar las emociones, lo cual engloba saber identificarlas y nombrarlas. De este modo, conoceremos mejor lo que nos sucede y podremos poner en marcha, cuando sea necesario, estrategias correctas de afrontamiento.

2.1.2. Tipos de emociones

A la hora de hablar sobre los distintos tipos de emociones existentes tendemos a realizar una clasificación dicotómica: emociones positivas y emociones negativas como detalla el modelo circumplejo propuesto por autores como: Rusell, Feldman, Barrett, Larsen, Diener, etc. (Apud Niedenthal, 2007, pp. 58-61, citado en Bisquerra et al, 2015, p. 144). Se trataría pues de un espectro, en cual los extremos opuestos se verían determinados por las emociones que nos producen placer y desagrado, también denominado tono hedónico. La estrategia que seguimos para realizar nuestro espectro o “línea de emociones” sería considerar un estímulo determinado y analizar qué activa nuestra respuesta emocional, si un estado es favorable o desfavorable.

Por otro lado, hablaríamos de la activación o *arousal* que dicha emoción nos produce siendo alta o baja en función del grado de activación fisiológica y psicológica de nuestro cuerpo.

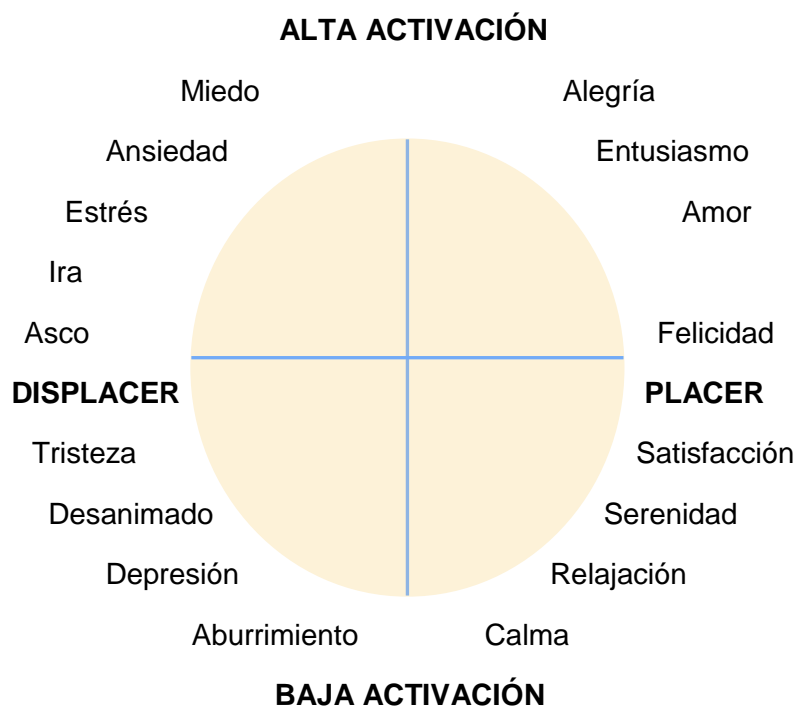


Figura 1. El modelo circumplejo (Bisquerra et al, 2015).

Es cierto que, en ocasiones, nos encontramos ante emociones que pueden ser ambiguas como, por ejemplo, la sorpresa. En este caso deberíamos ver si la experiencia de sorpresa se vive como algo positivo o negativo, aunque no necesariamente tenga que ser algo bueno o malo. Es decir, no debemos asociar positivo con bueno y negativo con malo,

ya que no tienen porque ir de la mano. Por ejemplo, ante una agresión o injusticia podemos experimentar emociones negativas, tales como la ira o la rabia, y no por ello podemos concluir que nuestro estado emocional es negativo.

En cuanto a la maldad, esta no debe atribuirse a la emoción sino a la acción en sí, a la falta de empatía extrema que puede conducir a actuar y a realizar determinadas acciones nocivas para nosotros mismos o los demás (Baron-Cohen, 2010). Hasta el momento no existe ninguna clasificación de las emociones que haya sido aceptada de manera general. En este sentido, la siguiente tabla recoge las clasificaciones más reconocidas de las emociones:

Tabla 1. Clasificación de las emociones

Autor	Criterio Clasificador	Emociones
Descartes (1647)	Experiencial emocional	Alegría, tristeza, amor, odio, deseo.
Mc Dougall (1926)	Relación con los instintos	Asombro, euforia, ira, miedo, repugnancia, sometimiento, ternura
Mowrer (1960)	Innatos	Dolor, placer
Plutchik (1962, 1980)	Adaptación biológica	Miedo, ira, alegría, tristeza, anticipación, sorpresa, aceptación, asco.
Tomkins (1962,1984)	Descarga nerviosa	Miedo, ira, alegría, interés, sorpresa, ansiedad, asco, desprecio, vergüenza.
Arnold (1969)	Afrontamiento	Amor, aversión, desaliento, deseos, desesperación, esperanza, ira, miedo, odio, tristeza, valor.
Arieti (1970)	Cognitivo	Miedo, rabia, satisfacción, tensión, deseo
Izard (1972, 1991)	Procesamiento	Miedo, ira, alegría, ansiedad, interés, sorpresa, vergüenza, culpa, desprecio, asco.
Ekman (1973, 1980)	Expresión facial	Miedo, ira, alegría, tristeza, sorpresa, asco.
Osgood <i>et al.</i> (1975)	Significado afectivo	Miedo, ira, alegría, tristeza, placer interés, sorpresa, asco.
Emde (1980)	Biosocial	Miedo, ira, alegría, tristeza, interés, sorpresa, ansiedad, vergüenza, timidez, culpa, asco
Scott (1980)	Sistémico	Miedo, ira, placer, soledad, ansiedad, amor
Panksepp (1982)	Psicobiológico	miedo, ira, pánico, expectativa, esperanza
Epstein (1984)	Integrador	Miedo, ira, alegría, tristeza, amor
Trevarthen (1984)	Psicología infantil	Miedo, ira, felicidad, tristeza
Weiner (1986)	Independencia atribucional	Culpabilidad, desesperanza, felicidad, ira, sorpresa, tristeza
Oatley y Johnson-Laird (1987)	Sin contenido proposicional	Felicidad, ira, miedo, repugnancia, tristeza
Lazarus (1991)	Cognitivo	Ira, ansiedad, vergüenza, tristeza, envidia, asco, felicidad/alegría, orgullo, amor/afecto,

		alivio, esperanza, compasión y emociones estéticas
Johnson-Laird y Oatley (1992)	Emociones básicas	Miedo, ira, felicidad, tristeza, asco
Goleman (1995)	Emociones primarias y sus "familiares"	Ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza
Fernández-Abascal (1997)	Emociones básicas principales	Miedo, ira, ansiedad, asco, tristeza, hostilidad, sorpresa, felicidad, humor, amor
Turner (2002)	Sociológico	Miedo-aversión, ira-asertividad, satisfacción-felicidad, decepción-tristeza
Ten-Houten (2007)	Psicología social	Aceptación, asco, amor, tristeza, ira, miedo, anticipación, sorpresa

Extraído de Bisquerra et al, 2015, p. 146.

A partir de esta recopilación algunos autores han realizado un análisis estadístico y cualitativo (Bisquerra, 2009), del cual se deriva una clasificación pensada para ser utilizada en educación emocional que se representa en el siguiente cuadro:

Tabla 2. Familias de emociones

Emociones negativas	
Miedo	Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto fobia
Ira	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo.
Tristeza	Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.
Asco	Aversión, repugnancia, rechazo, desprecio
Ansiedad	Angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.
Emociones positivas	
Alegría	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.
Amor	Aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión
Felicidad	Bienestar emocional, armonía, equilibrio emocional, plenitud, paz interior, gozo, tranquilidad, dicha, placidez, satisfacción, serenidad.
Emociones ambiguas	
La sorpresa puede ser positiva o negativa según el evento que la provoque. Relacionadas con la sorpresa, pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas, sobretodo las desagradables. También se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión,	

perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Lazarus (1991) incluye compasión y esperanza.
Emociones Sociales
Vergüenza, timidez, culpabilidad, celos, envidia, indignación, desprecio, vergüenza ajena. Simpatía, orgullo, gratitud, admiración.
Emociones Estéticas
Las emociones que se experimentan ante las obras de arte y la belleza.

Extraído de Bisquerra et al, 2015, p. 148.

2.2. La educación emocional

La educación emocional se define como un proceso educativo que debería darse de manera continua y permanente a lo largo de toda la vida del individuo, y que tiene como fin el desarrollo de las competencias emocionales. A su vez, las competencias emocionales serían “herramientas de prevención primaria”, que deberían desplegarse ante situaciones nocivas como el estrés, ansiedad, agresividad, etc., protegiendo así al individuo. Veamos este aspecto con mayor detenimiento.

2.2.1. Las competencias emocionales

Existen varios tipos de clasificaciones de competencias emocionales, en este trabajo se recogen las señaladas por el modelo del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universidad de Barcelona, según el cual existen 5 competencias que se detallan a continuación (Bisquerra 2009; Bisquerra y Pérez 2007, citado en Bisquerra et al, 2015)



Figura 2. Las competencias Emocionales del modelo GROU (Bisquerra, 2009)

A continuación vamos a definir a qué se refieren cada una de estas competencias.

- **Conciencia emocional:** es la capacidad de identificar nuestras propias emociones y las de los demás, así como de ponerles nombre. Es importante saber cómo nos sentimos, ya que esto influirá en la manera en que pensemos y, por consiguiente, actuemos. Si sabemos etiquetar o nombrar las emociones que sentimos, nuestra

capacidad de gestionarlas será mayor; y si llegamos a saber cómo se sienten los demás esto resultará en una mayor probabilidad de una interacción positiva con ellos. Las actividades a desarrollar con esta competencia serían aquellas relacionadas con la observación, la auto-observación, la introspección, etc. Se trata de saber preguntar y responder preguntas como ¿qué emoción estoy experimentando?, ¿qué es lo apropiado en esta situación?, etc. La conciencia emocional se considerará un paso previo a la regulación emocional.

- **Regulación emocional:** es la capacidad de usar las emociones de la manera adecuada, expresar las emociones de forma correcta. La gestión emocional nos permitirá alargar las emociones favorables y acortar las desfavorables. Los efectos positivos que puede tener la regulación emocional son: percepción de autoeficacia, aumento de la autoestima, capacidad de conectar con los demás y facilitador en la resolución de conflictos. Las técnicas que podríamos utilizar en este caso serían: el diálogo interno, la relajación, autoafirmaciones positivas asertividad, etc. El desarrollo de esta competencia requerirá entrenamiento a lo largo de la vida.
- **Autonomía emocional:** capacidad de no verse afectada por los estímulos del entorno, por ello tiene que ver con la autogestión personal entre las cuales encontramos: autoeficiencia emocional, automotivación, tener una actitud positiva ante la vida, sentido de responsabilidad, analizar de manera crítica las normas sociales y ser capaz de buscar ayuda y recursos. Implica un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.
- **Competencia social:** capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas, lo que implica dominar habilidades sociales básicas como son: una capacidad de comunicación efectiva, el respeto, la escucha activa, empatía, asertividad, entre otras. Serán de suma importancia estas dos últimas: asertividad y empatía.
- **Habilidades para la vida y el bienestar:** capacidades para adoptar comportamientos adecuados y responsables para afrontar y gestionar de manera satisfactoria los retos que nos plantea la vida del día a día, en los diferentes ámbitos, ya sea personal o profesional, social, etc. Se trata de saber generarnos experiencias que nos satisfagan y nos proporcionen bienestar, que nos permitan vivir bien de forma sana y equilibrada.

2.2.2. La inteligencia emocional

El concepto de Inteligencia Emocional podría considerarse un oxímoron, puesto que representa la paradójica unión entre dos conceptos tradicionalmente opuestos:

inteligencia y emoción (Bisquerra et al., 2015, p. 32). Los modelos más representativos sobre inteligencia emocional a lo largo de los años y que por ello se ha decidido exponer en este trabajo son: Salovey y Mayer (1990), Goleman (1995). Existen varios modelos posteriores tales como, el modelo de Mayer y Salovey (1997), el modelo de Bar-On (1997), el modelo de Petrides y Furnham (2001), el modelo de Mikolajczak (2009) o el modelo de inversión multinivel de Zeidner et al. (2003), pero debido a los límites de extensión de este proyecto solo abordaremos los mencionados anteriormente de Goleman y Salovey y Meyer.

1. Modelo de Salovey y Mayer (1990)

Su primera idea hablaría de un modelo mixto de inteligencia emocional, ya que mezcla elementos cognitivos como la atención, con elementos de la personalidad tales como la empatía y la motivación. Según este modelo la inteligencia emocional se compondría de 3 procesos:

- Valoración y expresión de las emociones de uno mismo y de los demás
- Regulación emocional en uno mismo y también en los demás.
- Uso de estas emociones para la adaptación.

Definen por primera vez la inteligencia emocional como “subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo y de los demás de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios” (Salovey y Mayer, 1990, p.189, citado en Bisquerra et al, 2015, p. 53).

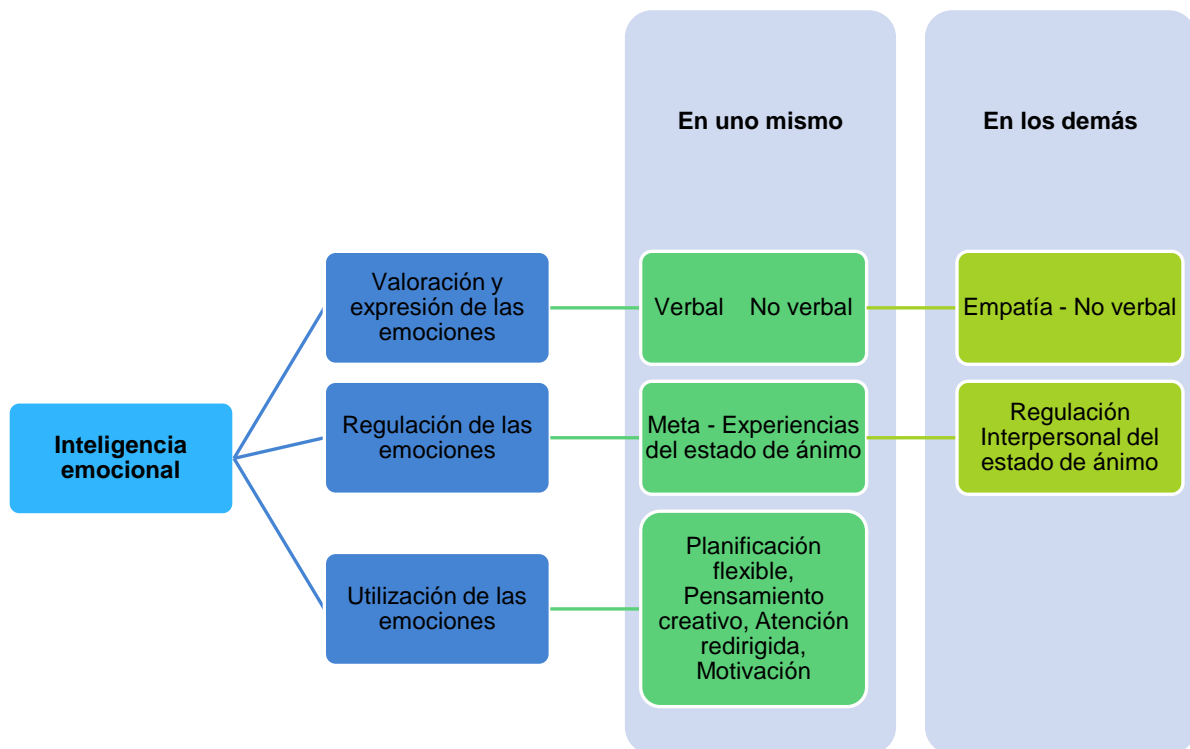


Figura 3. Inteligencia emocional según el modelo de Modelo de Salovey y Mayer (1990)

2. Modelo de Goleman (1995)

Para Goleman (1995), según relata en su *best seller*, la Inteligencia Emocional se organiza en 5 competencias principales:

- 1) **El conocimiento de las propias emociones:** como decía Sócrates: “Conócete a ti mismo”, sería precisamente la pieza clave en este apartado. Aquellos que tienen una certeza sobre sus emociones, que saben reconocer una emoción cuando está sucediendo, serán capaces de dirigir mejor su vida.
- 2) **Capacidad de controlar las emociones:** aquí hablaríamos de conciencia, una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y, además, adecuarlos al momento. Aquellos que lo dominan se repondrán con mayor facilidad a los reveses y contratiempos de la vida.
- 3) **Capacidad para motivarse a uno mismo:** una acción viene precedida de una emoción, por ello, existe cierta relación entre emoción y motivación. Encaminar las emociones y, por tanto, las motivación que subyace de ello hacia la consecución de un objetivo será esencial para prestar atención, automotivarnos, manejar y realizar actividades de forma creativa.

- 4) **El reconocimiento de las emociones ajenas:** o también visto como la empatía que se asienta en la conciencia emocional de uno mismo. Se consideraría como base del altruismo. Nos ayudará a reconocer qué quieren o qué necesitan los demás y será muy útil en profesiones que traten de ayudar a los demás como: docentes, profesiones sanitarias, etc.
- 5) **El control de las relaciones:** se basará en la habilidad para relacionarnos de manera adecuada con emociones ajenas. De aquí subyacen habilidades tales como la popularidad, el liderazgo o bien la eficacia interpersonal.

2.2.3. Relación entre la inteligencia emocional y el éxito académico

La educación integral no debería limitarse a la mera adquisición de conocimientos, sino que debería integrar todos aquellos aspectos que tienen que ver con el desarrollo del ser humano (social, emocional, moral, etc.). Así pues sería importante integrar la educación emocional para que se produjese un aprendizaje óptimo y los alumnos llegaran a ser emocionalmente competentes.

Actualmente y cada vez más existen programas de educación emocional que demuestran los resultados positivos en el rendimiento académico, con lo cual aumenta la hipotética relación entre inteligencia emocional y éxito escolar (CASEL, 2013; Zins, Weissberg, Wang, Walberg., 2004, citados en Bisquerra, Pérez, García 2015, p. 192).

Goleman (2008) habla sobre la idea de que ayudar a los niños a manejar mejor su mundo interno y sus relaciones favorecerá a estimular su aprendizaje. En concreto afirma que “la angustia mata el aprendizaje” (Goleman 2008, p 3, citados en Bisquerra et al., 2015, p. 192). Los niños serán vulnerables si no poseen recursos o estrategias que reduzcan su ansiedad e impulsividad lo que les llevará a reducir sus posibilidades de prestar atención y aprender.

En una investigación de Pérez-González (2010), los estudiantes universitarios de Educación con mayores niveles de inteligencia emocional se mostraron con un patrón de estilos de aprendizaje más amplio y versátil, con mayor preferencia que los que tenían un bajo nivel de inteligencia emocional por aprender de forma activa, reflexiva o teórica. Los resultados sugieren que alumnos con mayor inteligencia emocional seguramente contarán con mayor versatilidad en los estilos de aprendizaje, así son más flexibles a la hora de aprender dependiendo de las circunstancias.

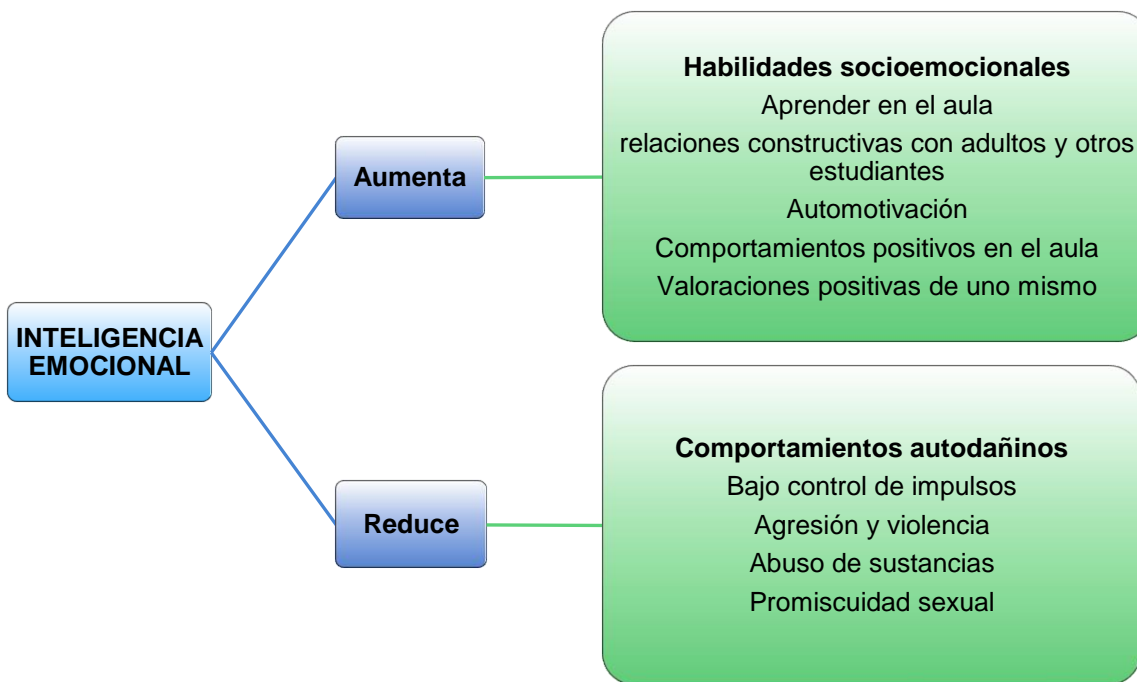


Figura 4. Potenciales efectos beneficiosos de la inteligencia emocional para los estudiantes (adaptado de Matthews et. 2012, p. 147, citado en Bisquerra, Pérez, García 2015).

¿Por qué la inteligencia emocional facilita el éxito académico? Según Bisquerra et al (2015), tres serían los principios de aprendizaje que podrían considerarse como premisas en las que deberíamos basarnos para tener un argumento firme en cuanto a que la inteligencia emocional pueda ser un predictor positivo del éxito académico.

Principio 1: como ya sugería Platón: “todo aprendizaje tiene una base emocional”. Estaremos más predispuestos a aprender algo o prestaremos mayor atención con aquello que nos interesa, es decir, según sea la valoración que realicemos positiva o negativa. Los acontecimientos que hayamos valorado de manera positiva, y que nos provoquen emociones positivas, seguramente estaremos más predispuestos a repetir, a prestar atención y a aprender más sobre esa cuestión. Con los sucesos que nos provoquen emociones negativas sucederá todo lo contrario y tenderemos a olvidar y a no volver a repetir.

La atención estará íntimamente ligada a la cuestión del aprendizaje, cuanto más atención presto a algo más fácil que luego puede recordarlo y repetirlo; pero tenemos que tener en cuenta cuánto tiempo puedo prestar atención de manera sostenida a un cierto estímulo y que puede haber más de un estímulo de manera simultánea a los que prestar atención y seguro que unos serán más atractivos que otros y así pueden “despistarme” de lo ciertamente importante.

Con respecto a todo esto, el autocontrol emocional se convertirá en una herramienta muy útil para motivarnos y concentrarnos en la tarea de aprender. La primera premisa será pues: autorregular el estado emocional y motivacional ayudará a conseguir un nivel apto de concentración en el momento de aprender.

Principio 2: Las emociones que más nos benefician en el aprendizaje académico son las emociones positivas por dos motivos principalmente:

- 1) Las emociones positivas ayudan y facilitan la interconexión neuronal y la flexibilidad cognitiva, y con ello la mejor comprensión y memorización de la información, aspecto que influye en el disfrute que podemos percibir al realizar una tarea y así comprometernos con esa experiencia de aprendizaje.
- 2) Para que el aprendizaje se considere óptimo dentro de un centro escolar, este debe estar libre de estresores y de emociones negativas, de este modo podrá potenciarse la seguridad emocional del alumno, su interés por aprender y ayudará a crear una actitud favorable frente a la experiencia de aprender. Aquí tendríamos la segunda premisa: si experimentamos con emociones positivas se optimiza el aprendizaje escolar.

Principio 3: Tal y como dijo Aristóteles somos animales sociales con lo que nuestro aprendizaje es fundamentalmente social. La interacción es nuestro primer vehículo hacia el aprendizaje, y a través del cual nos convertimos en seres humanos civilizados y educados. Aprendemos por observación y por interacción a través de los estímulos que captamos del entorno en el que vivimos; así obtenemos la tercera premisa: los demás son una de nuestras principales fuentes de aprendizaje.

Así como expone Bisquerra et al (2015) de estas 3 premisas podemos extraer este corolario: “Aquellos que pueda favorecer la autorregulación de las emociones en pro de la concentración en la tarea y de la experimentación de emociones positivas, así como de todo lo que promueva la interacción y cooperación social, es potencialmente beneficioso para el aprendizaje” (p.195).

Hasta aquí hemos realizado la exposición teórica del ámbito educativo que abordamos en nuestro proyecto, el cual presentamos a continuación.

3. PROYECTO DE TRABAJO EN EL AULA

La Educación Emocional en un aula de Primaria

3.1. Presentación

El proyecto de aula que propongo trata de educar en emociones en aulas de ciclo medio de educación primaria. Para ello, se dedicará una hora semanal a una asignatura denominada: Educación Emocional dentro de la cual se hará especial énfasis en trabajar las competencias emocionales a través de actividades que más abajo detallo.

Dichas actividades estarán clasificadas en este trabajo en función de la competencia que se esté trabajando tales como: la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social o por último las habilidades de vida y bienestar.

3.2. Competencias y objetivos

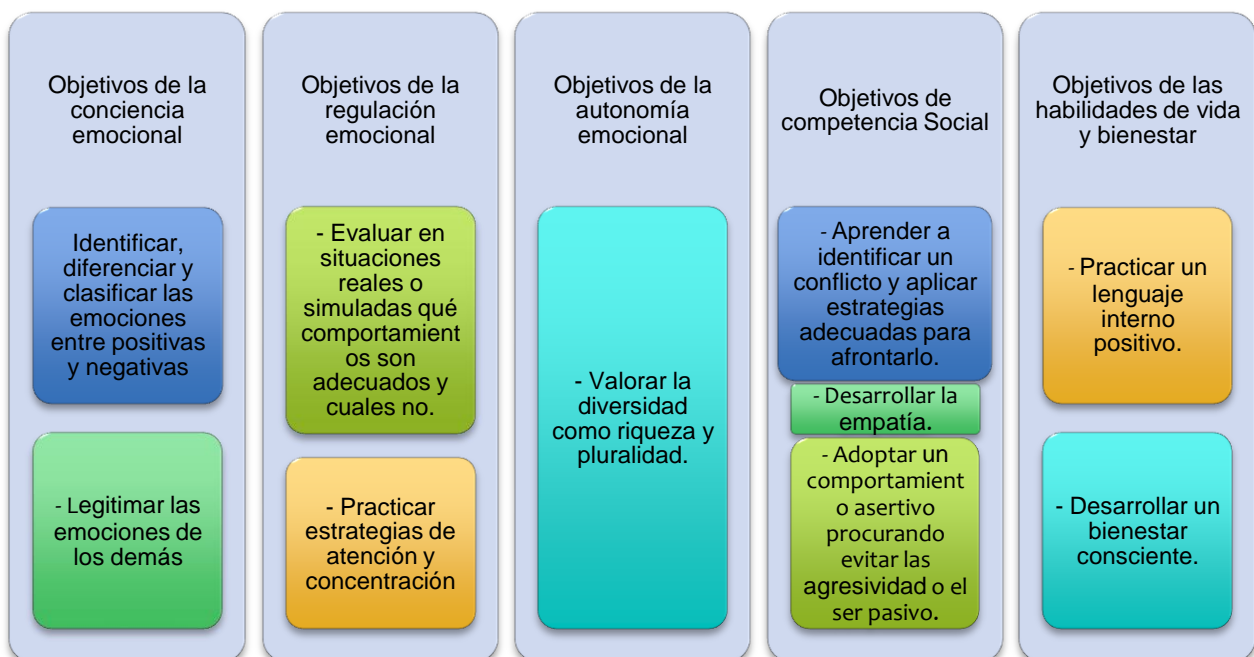


Figura 5. Objetivos de las 5 competencias trabajadas. (Elaboración propia)

3.3. Contenidos y actividades

Tal y como comentaba anteriormente las actividades estarán divididas en 5 bloques correspondientes a las 5 competencias emocionales del modelo GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) y en el cual se basa este trabajo.

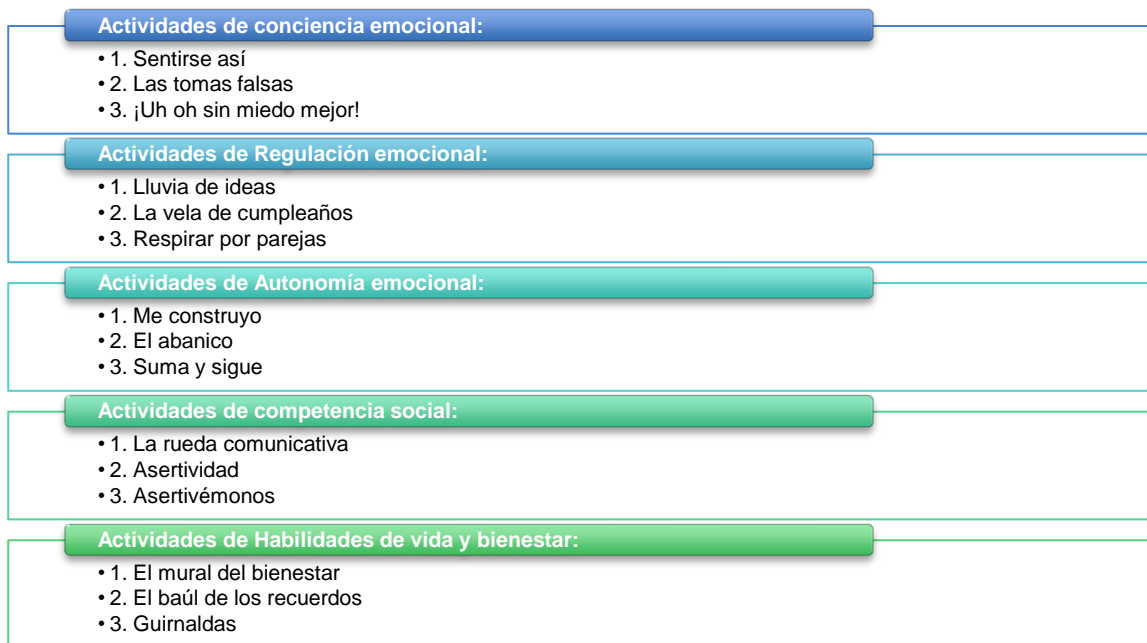


Figura 6. Actividades del proyecto

Veamos las fichas explicativas de cada actividad, las cuales hemos clasificado dentro de los distintos bloques ilustrados en la figura 6.

3.3.1. Actividades de conciencia emocional

Sentirse así

Las tomas falsas

Uh oh sin miedo mejor

FICHA 1 CONCIENCIA EMOCIONAL

Nombre actividad: Sentirse así

Ciclo y/o curso: Primaria, Ciclo Medio

Objetivo emocional vinculado: Identificar, diferenciar y clasificar las emociones entre positivas y negativas.

Área curricular vinculada: Música, Tutoría.

Objetivos :-Identificar las propias emociones

-Aumentar la conciencia emocional

Descripción:

Se reúne al grupo en círculo y se les explica que a continuación oirán fragmentos de diferentes melodías. Antes de empezar se les reparte a los niños un documento en el que se indica el número de melodías que escucharán y se habrá dejado espacio en la hoja para que ellos puedan escribir. A continuación se les indicará que pueden estirarse o sentarse en el suelo, de manera que estén cómodos y tengan espacio entre ellos, con la idea de que se dejen llevar por la música y lo que les hace sentir. Pueden cerrar los ojos y han de mantenerse en silencio para colaborar a un ambiente de concentración. Los niños empezarán a escuchar los diferentes fragmentos y tras cada música se les harán algunas preguntas que puedan ayudarles a identificar qué emoción han sentido. Todas las respuestas son correctas y las preguntas sirven para ayudar a poner nombres a lo que han sentido. Al finalizar la audición se abre el turno de palabras, para que los niños comenten sus respuestas. Algunas posibles preguntas:

- ¿Qué emoción has sentido al escuchar...?
- ¿Ha pasado alguna imagen por tu cabeza mientras la escuchabas?
- ¿La música te ha generado un momento positivo o negativo?
- ¿Lo has notado en alguna parte de tu cuerpo?
- ¿Conoces alguna otra melodía que te haga sentir así?

Como reflexión se puede destacar cómo la música nos ayuda a conectar y sentir emociones. Si se trabaja en el área de música se pueden seleccionar bandas sonoras y vincularlas con los momentos de las películas.

Recursos:

Espacio amplio, equipo de música, melodías y canciones variada.

Duración:

45 minutos. 15 minutos de audición, 30 minutos para turnos de palabra.

FICHA 2 CONCIENCIA EMOCIONAL

Nombre actividad: Las Tomas Falsas

Ciclo y/o curso: CM

Objetivo emocional vinculado: Identificar las emociones propias

Área curricular vinculada: Tutoría, Ed Visual y Plástica

Objetivos :

- Conocer los cambios faciales que se producen al expresar diferentes emociones.
- Aumentar su autoconocimiento.

Descripción: Se crean parejas o pequeños grupos, es preferible que sean ellos quienes decidan los grupos para que se sientan más a gusto. La primera indicación es que los compañeros les hagan una foto de su retrato y sigan tomando fotos en las que se expresen las emociones básicas antes trabajadas: alegría, la tristeza, el miedo y la ira. Tanto si es una cámara o una videocámara se puede utilizar un sistema que después permita ver el cambio de la expresión facial a cámara lenta. Al finalizar, cada alumno obtendrá cinco imágenes: la del principio con una cara relajada y las de las emociones básicas. Se irán comparando la primera con las otras. Pueden utilizar rotuladores para pintar las partes de la cara que cambian y marcar las diferentes expresiones.

Recursos:

Cámaras fotográficas o videocámaras.

Ordenadores e impresora.

Rotuladores permanentes.

Duración: 50 minutos

FICHA 3 CONCIENCIA EMOCIONAL**Nombre actividad: ¡Uh oh sin miedo mejor!****Ciclo y/o curso:** CM**Objetivo emocional vinculado:** Identificar, diferenciar y clasificar las emociones entre positivas y negativas.**Área curricular vinculada:** tutoría**Objetivos :**

- Identificar sus miedos
- Ser consciente de los diferentes miedos

Descripción:

Se les hará al grupo una serie de preguntas para que las respondan de manera individual:

-¿Qué es el miedo?, ¿Cómo lo identificas?, ¿Cuándo eras pequeño que te daba miedo?, ¿Por qué crees que era así?, ¿Cómo reaccionabas?, ¿Ahora qué te da miedo?

Quien quiera puede comentar sus respuestas. Se le recordará al grupo que todas las emociones tienen su función y se hablará de la función del miedo. El miedo es útil porque nos ayuda a detectar los peligros y mantener la supervivencia, aún así hay ocasiones en las que nos puede paralizar sin detenernos a pensar si es un miedo real o con muy pocas probabilidades de que suceda. Ahora de forma individual han de clasificar sus miedos actuales según consideren que sean: Irracionales /Muy poco probables / Posibles y durante la puesta en común se les puede preguntar si ellos pueden contribuir a que no suceda o de lo contrario no depende de ellos. Es importante detectar o prevenir responsabilidades externas.

Esta clasificación sirve para que puedan identificar los diferentes tipos de miedos e identificar si el origen proviene de algo irracional como por ejemplo el monstruo de una película, de una pérdida o cambio por ejemplo la separación de los padres o de una futura acción que se puede prevenir por ejemplo miedo a suspender una asignatura nada más empezar el curso.

Las preguntas iniciales permiten compartir la manera de detectar y expresarse ante el miedo. Se hace mención a sus miedos pasados con la idea de que surjan miedos superados y posibles estrategias de regulación o ayuda.

Recursos:

MIEDOS	IRRACIONALES	MUY POCO PROBABLES	POSIBLES

Duración: 45 minutos

3.2. Actividades de Regulación emocional

*Lluvia de ideas**La vela de cumpleaños**Respirar por parejas***FICHA 1 REGULACIÓN EMOCIONAL****Nombre de la actividad: Lluvia de ideas****Ciclo y/o curso:** CM**Objetivo emocional vinculado:** Evaluar en situaciones simuladas qué comportamientos son adecuados y cuáles no**Área curricular vinculada:** Tutoría**Objetivos :**

- Identificar estrategias de regulación
- Dotar de nuevas estrategias de regulación

Descripción: Se preparan diferentes situaciones que presenten una contradicción (ver recursos), de modo que se hagan grupos sean de 3 a 5 niños, y se reparta una situación al azar a cada niño para ser leída en voz baja. Cada uno habrá de buscar a otros compañeros con situaciones diferentes. Una vez hayan hecho los grupos uno de ellos explicará al resto de sus compañeros la situación que le ha tocado, como si le estuviera pasando, lo puede personalizar o añadir algún elemento personal. El resto del grupo le dará ideas para superar la situación para que quien ha leído las vaya anotando y entre todos comentarán si les parece adecuada y qué les aportaría esa solución. Una vez se hayan leído todas las situaciones, cada niño volverá a su sitio para releer en voz baja su situación y de todas las ideas que ha anotado seleccionará las que le permitirían afrontar mejor la contradicción y anotará cómo se sentiría si la llevara a cabo. Al acabar se reunirán con otros compañeros que tengan la misma situación para comentar las estrategias seleccionadas. Por último cada grupo pondrá en común las ideas que mejor les hagan sentir. El profesor lanzará al grupo una serie de preguntas:

- ¿Cómo te has sentido al leer la situación?
- ¿Las ideas que has seleccionado te han permitido cambiar tu estado de ánimo? ¿Por qué crees que ha sido así?
- ¿De qué manera hubieras actuado? ¿Cómo te gustaría haber actuado?
- ¿Las propuestas de tus compañeros te han sido de ayuda?

Recursos: Situaciones cotidianas que presenten una contradicción :

1) "Has estado esperando con muchas ganas que fuese sábado para poder ir a la playa con tus primos. Al levantarte has visto que estaba lloviendo y tus padres te han comentado que no podréis ir porque hace mal tiempo". 2) "Es el día de tu cumpleaños. Tu familia ha venido a verte y te ha preparado una fiesta porque te hacía ilusión. Has tenido muchos regalos y entre ellos no estaba lo que tú habías pedido".

FICHA 2 REGULACIÓN EMOCIONAL**Nombre de la actividad: La vela de cumpleaños****Ciclo y/o curso:** CM**Objetivo emocional vinculado:** Practicar estrategias de atención y concentración.**Área curricular vinculada:****Objetivos :**

- Prestar atención a los movimientos de nuestro cuerpo.
- Disfruta de la relajación

Descripción: Se les explica que vamos a celebrar una fiesta de cumpleaños, el suelo es la tarta y ellos son las velas. Se le pide al grupo que se quiten los zapatos, se pongan de pie y hagan filas o bien alguna figura. El profesor les indica que han de apoyar bien los pies en el pastel, erguir la espalda, levantar los brazos y juntar las manos; ahora son una vela, pueden dedicar unos momentos a imaginarse qué vela son y cómo es la tarta en la que están colocados. Sus manos son la mecha y en el momento en el que el profesor haga el gesto de encender la vela se han de ir “derritiendo”. Poco a poco irán relajando su cuerpo hasta quedar estirados o agachados en el suelo. Es conveniente que el profesor los vaya guiando en la relajación corporal para facilitar su concentración y que el grupo vaya a un ritmo similar. Al finalizar pueden comentar cómo ha resultado la actividad.

Recursos: aula con espacio**Duración:** 15 minutos.**Referencia bibliográfica:** Gloria, M. (2014). *Avui jugarem a relaxar-nos*. Barcelona: Angle

FICHA 3 REGULACIÓN EMOCIONAL**Nombre de la actividad: Respirar por parejas****Ciclo y/o curso:** CM**Objetivo emocional vinculado:** Practicar estrategias de atención y concentración.**Área curricular vinculada:****Objetivos :**

- Aumentar la conciencia de la propia respiración
- Colaborar con los compañeros

Descripción: Se colocará al grupo de la manera que mejor se considere: sentados en sillas o en el suelo, estirados, de pie, etc. Una vez estén colocados se realizará un paralelismo entre un globo y nuestra barriga al respirar, el globo servirá para que el ejemplo sea más visual. Cuando el profesor lo indique practicarán las respiraciones de manera individual. Más tarde se colocarán en parejas para realizar ejercicios:

-Uno de los niños realizará las respiraciones mientras su compañero le pondrá la mano en el abdomen. De esta manera los dos verán con más facilidad el vaivén de la barriga al respirar. Al cabo de unas cuantas respiraciones se intercambiarán.

-Uno de los niños realizará las respiraciones mientras su compañero le pondrá la mano en el abdomen y en la espalda. De esta manera los dos verán con más facilidad el movimiento del cuerpo. Después se intercambiarán.

-Los dos niños se pondrán uno enfrente del otro a cierta distancia con una vela encendida en medio. Cada uno respirará a su ritmo de manera suave de manera que la llama se mueva pero no se apague.

Recursos: aula con espacio, globo, velas.**Duración:** 30 minutos

3.3.3. Actividades de Autonomía emocional

Me construyo

El abanico

Suma y sigue

FICHA 1 AUTONOMÍA EMOCIONAL

Nombre de la actividad: Me construyo

Ciclo y/o curso: CM

Objetivo emocional vinculado: Valorar la diversidad como riqueza y pluralidad.

Área curricular vinculada: Tutoría

Objetivos :

- Reflexionar sobre las características propias.
- Aumentar el autoconocimiento.
- Respetar las opiniones de los demás.

Descripción: Se crean grupos de 5 o 6 personas. Cada grupo tendrá suficiente papel de embalar como para que por turnos se extienda el papel en el suelo, encima se coloque el niño y sus compañeros sigan su silueta. Una vez todos tengan su silueta de manera individual, escribirán acciones o actividades con las que disfrutaron, indicándolo en la parte del cuerpo con la que lo realizan, si es posible. Por ejemplo: jugar a tenis, cocinar pasteles o dibujar se indicaría en las manos; hablar con la gente se indicaría a la altura de la boca, ir a la playa, etc. Sin entrar a valorar si se les da o no bien. Se puede realizar una puesta en común donde la importancia recaerá en escuchar a los compañeros y conocer lo que les gusta.

Recursos: espacio amplio, papel de embalar, tijeras, colores, rotuladores.

Duración: 1 hora.

FICHA 2 AUTONOMÍA EMOCIONAL**Nombre de la actividad: El abanico****Ciclo y/o curso:** CM**Objetivo emocional vinculado:** Valorar la diversidad como riqueza y pluralidad.**Área curricular vinculada:** Tutoría**Objetivos :**

- Valorar los elementos positivos de los compañeros.
- Contribuir al autoconocimiento de los compañeros.
- Aumentar la autoestima.

Descripción: Se entrega a cada participante un folio en blanco para que doblen una esquina como si fuera el principio de un abanico e indiquen su nombre en la parte exterior. Todos los niños dejarán sus abanicos en el suelo. La actividad consiste en escribir aspectos positivos en los abanicos de nuestros compañeros. Cada uno irá paseando por el aula, escogerá un abanico, escribirá un elemento positivo y hará una doblez; así la primera persona que empieza a escribir lo hará en la parte de atrás del nombre y lo seguirá doblando a modo de abanico. De esta manera siempre se verá el nombre pero no lo que han escrito los otros compañeros. Los animaremos a que destaquen elementos positivos de todos sus compañeros, siempre que sea sincero y que es voluntario poner el nombre. Se puede poner música de fondo para crear ambiente. Cuando el grupo vaya finalizando cada uno recogerá su abanico para ver la lista de elementos positivos que sus compañeros le han escrito. Se les puede preguntar cómo se han sentido mientras han ido escribiendo y cómo se han sentido mientras los leían. Y si conocían esos aspectos positivos de ellos mismos o están de acuerdo con lo que sus compañeros valoran de él.

Recursos: folios, bolígrafos, música.**Duración:**40 minutos.

FICHA 3 AUTONOMÍA EMOCIONAL**Nombre de la actividad: Suma y sigue****Ciclo y/o curso:** CM**Objetivo emocional vinculado:** Valorar la diversidad como riqueza y pluralidad.**Área curricular vinculada:** Lengua**Objetivos :**

-Realizar un trabajo colectivo

-Valorar las intervenciones propias y las de los compañeros

Descripción: A partir del material Rory's Story Cubes, también existe la app, se divide al grupo en dos. Story Cubes son una serie de cubos en las que aparecen diferentes imágenes que pueden ser libremente interpretadas. En la web aparecen varias formas para jugar principalmente para crear historias y actualmente existen numerosas temáticas. Cada grupo se pondrá en círculo y cada niño recibirá un cubo. Leeremos en voz alta el principio de una historia ya creada o inventada y diremos "Suma y sigue", en ese momento uno de los niños lanzará su cubo, dirá qué dibujo ha salido y continuará parte de la historia. Cada vez que se diga la consigna "Suma y sigue" significa que seguirá el compañero de al lado. Así hasta finalizar la ronda. Se les puede dar alguna consigna como por ejemplo sea una historia triste o graciosa, que no es necesario que sea real o bien se les puede dejar total libertad. Se recomienda hacerlo un par de veces para ganar fluidez. Si a algún niño le cuesta seguir la historia podemos proponer que el grupo le de alguna idea y que espere ya que no hay prisa.

Recursos: material Rory's story Cubes**Duración:** 30 minutos.

3.3.4. Actividades de competencia social:

La rueda comunicativa

Asertividad

Asertivémonos

FICHA 1 COMPETENCIA SOCIAL

Nombre de la actividad: La rueda comunicativa

Ciclo y/o curso: CM

Objetivo emocional vinculado: Desarrollar la empatía.

Área curricular vinculada:

Objetivos :

- Prestar atención al lenguaje no verbal.
- Identificar un mensaje y dar respuesta.
- Identificar una emoción y empatizar con ella.

Descripción: Todo el grupo se sienta en el suelo o en las sillas formando un círculo. El profesor indicará que cada uno debe pensar un mensaje que transmitirá a través de gestos a otra persona y la persona que lo reciba ha de ser capaz de identificarlo y darle una respuesta. El profesor puede empezar para que los demás vean el ejemplo sino se pedirá un voluntario. Quien empiece ha de situarse delante de otra persona y transmitir su mensaje y volverá a su sitio. Así sucesivamente de manera que cada uno haya transmitido y recibido un mensaje, de manera que se cerrará el proceso. Es entonces cuando la persona que ha recibido el mensaje ha de explicar lo que ha entendido: "Mi compañero me ha transmitido, me quería comunicar..." el emisor lo confirmará o bien explicará qué mensaje quería transmitir y dirá qué respuesta ha recibido: "me he sentido apoyada, consolada, etc".

Recursos:

Duración: 40 minutos.

FICHA 2 COMPETENCIA SOCIAL**Nombre de la actividad: El estilo de moda: estilo asertivo****Ciclo y/o curso:** CM**Objetivo emocional vinculado:** Adoptar un comportamiento asertivo procurando evitar el comportamiento agresivo o pasivo.**Área curricular vinculada:****Objetivos :**

- Conocer los diferentes estilos de comunicación.
- Identificar las características de cada estilo.

Descripción: : El profesor explicará los diferentes estilos comunicativos a partir de tres personajes: pasivo - tortuga, agresivo - dragón y asertivo - persona.

Se hará incidencia en el hecho de que es importante comunicar nuestra opinión y a la vez respetar a los demás.

- Dragón, estilo agresivo: se utiliza este estilo cuando hablamos amenazando o insultando a los demás porque queremos imponer nuestras opiniones, sentimientos o ideas. Es como si fuésemos un dragón soltando fuego por la boca al hablar.

-Tortuga, estilo pasivo: utilizamos este estilo cuando no expresamos nuestros sentimientos, ideas ni opiniones. Es como si fuésemos una tortuga escondiéndonos en nuestro caparazón.

-Persona, estilo asertivo: lo utilizamos cuando pensamos lo que queremos decir y lo hacemos respetando nuestra opinión y respetando los derechos así como los demás. Podemos decir lo que nos gusta o molesta sin hacer daño a los demás.

A continuación el profesor irá mencionando los diferentes personajes y todo el grupo lo representará:

- con gestos
- con gestos y sonidos
- con gestos, sonidos y movimiento
- con gestos, movimiento y palabras

Se les preguntará cómo se han sentido al representar los diferentes personajes y qué emociones suelen destacar en cada uno.

Recursos:**Duración:** 45 minutos.**Referencia bibliográfica:** Actividad adaptada de Celia Rodríguez Ruiz, Educa y Aprende

FICHA 3 COMPETENCIA SOCIAL**Nombre de la actividad: Asertivémonos****Ciclo y/o curso:** CM**Objetivo emocional vinculado:** Adoptar un comportamiento asertivo procurando evitar el comportamiento agresivo o pasivo.**Área curricular vinculada:****Objetivos :**

- Identificar y clasificar los diferentes estilos comunicativos
- Reconducir comportamientos y actitudes hacia la asertividad

Descripción: Se crean grupos de 4 o 5 personas. A cada grupo se le entrega una hoja en la que aparecen diferentes situaciones. Entre todos han de comentar cómo actuarían y clasificarla según sea evitativa, asertiva o agresiva. En todos los casos han de completar la tabla, de manera que de cada situación tengan todos los estilos, centrándose sobre todo en el asertivo. Durante la puesta en común, el profesor hará especial énfasis en la conducta asertiva y sus elementos positivos para uno mismo y los demás.

A continuación cada grupo ha de preparar un pequeño role-playing para representar una situación con los tres estilos. El resto del grupo ha de adivinar en cada caso que estilo están representando.

Recursos:

SITUACIÓN	EVITATIVO	ASERTIVO	AGRESIVO
Un compañero te pregunta varias veces cómo se realiza un ejercicio ya que no ha entendido lo que ha explicado el profesor.			
Uno de tus amigos te pide uno de tus juguetes favoritos que te acaban de regalar.			
En casa o en el colegio tienes un mote pero no te gusta.			

Duración: 1 hora y 30 minutos.

3.3.5. Actividades de Habilidades de vida y bienestar:

El mural del bienestar

El baúl de los recuerdos

Guirnaldas

FICHA 1 HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Nombre de la actividad: El mural del bienestar

Ciclo y/o curso: CM

Objetivo emocional vinculado: Desarrollar el bienestar consciente

Área curricular vinculada:

Objetivos :

- Conocer más a los compañeros.
- Respetar las opiniones y decisiones de los demás.
- Favorecer el clima grupal.

Descripción: Esta actividad se puede realizar o dividirla en dos partes, es necesario que antes de explicarla el grupo realice alguna actividad de relajación o se resuelva, si es que existe, algún problema grupal con la idea de que el grupo se encuentre lo más relajado y sereno posible. Les propondremos que de manera individual creen una lista con canciones, frases, imágenes que les aportan alegría, positivismo, buen rollo y que escojan sus 3 favoritos. Esto lo podemos dejar como actividad para trabajar el próximo día y que así tengan más tiempo para pensarlo. Una vez tengan sus 3 finalistas se realizará una puesta en común donde cada niño comentará cuáles ha escogido y por qué o para qué. Es muy importante que evitemos juzgar a los demás, es su elección y opinión, es correcta tanto si coincidimos como sino. Se les puede explicar que el estado anímico lo podemos alimentar, es decir mantener y aumentar, o por lo contrario podemos conseguir cambiarlo. Y crearemos un debate sobre qué estados anímicos nos gusta mantener y cuáles no, dejando claro que todas las emociones son necesarias y en algunos momentos adaptativas. Se les explica que vamos a escoger un punto del aula para crear nuestro mural del bienestar un lugar en el que se puede consultar ideas para que en el grupo domine un buen ambiente y es responsabilidad de todos. Cada niño puede decidir cuál va a ser su aportación y pensar de qué manera lo va hacer: escribir la letra de la canción, escribir la frase acompañada de una imagen, etc. Y entre todos decidir dónde lo van a poner y en qué fecha lo inaugurarán.

Recursos: papel de embalar, celo o blu-tack, rotuladores, pegamento.

Duración: 1 hora y 30 minutos.

FICHA 2 HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR**Nombre de la actividad: El baúl de los recursos****Ciclo y/o curso:** CM**Objetivo emocional vinculado:** Practicar el lenguaje interno positivo.**Área curricular vinculada:** Tutoría**Objetivos :**

- Crear un lugar en el que puedan acceder a recursos que aporten bienestar.

Descripción: Esta actividad puede ser la continuación de “El mural del bienestar” y aprovechar la lista individual de cada niño. En cualquier caso se trata de que cada niño piense en frases, imágenes, canciones que nos aporten un mensaje positivo; se puede recurrir a frases de nuestros abuelos o que encontremos en Internet. Una vez cada niño tenga su listado se pondrán en común comentándolos y explicando qué les hace sentir. Cuando estén todos expuestos se crearán categorías por ejemplos según lo que les haga sentir: ilusión, superación, aumentar autoestima, etc. Se decide en qué formato se va a guardar por ejemplo hacer Power Points u otra manera en la que sea fácil de almacenar y se pueda continuar aumentando. De esta manera el grupo tendrá su Baúl de los Recursos, un sitio al que pueden recurrir siempre que lo necesiten. Se les puede comentar que es una herramienta que pueden utilizar cuando necesiten cambiar o mejorar su estado de ánimo.

Recursos: papel, colores, Internet, ordenadores.**Duración:** 1 hora.

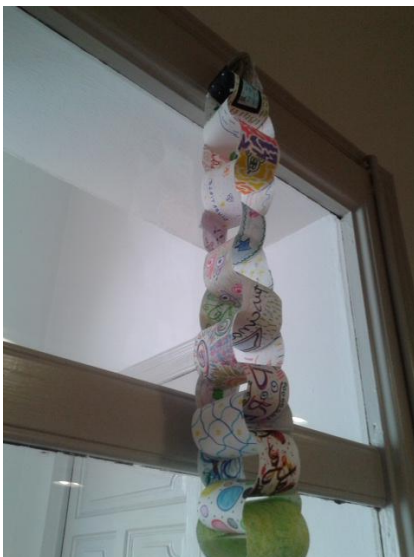
FICHA 3 HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR**Nombre de la actividad: Guirnaldas****Ciclo y/o curso:** CM**Objetivo emocional vinculado:** Practicar el lenguaje interno positivo.**Área curricular vinculada:****Objetivos:**

- Expresar un deseo colectivo.
- Favorecer el pensamiento positivo.

Descripción: Esta actividad puede realizarse en cualquier momento aunque es preferible que los compañeros se conozcan para que el deseo sea más ajustado al grupo. Un buen momento para hacerlo es Navidad, fin de trimestre, etc. A cada niño se le da un trozo de papel rectangular, han de pensar un deseo u objetivo para el grupo, escribirlo en el papel y decorarlo como prefiera. Uno por uno irán leyendo en voz alta los deseos, el resto de compañeros puede aplaudir tras cada deseo. Una vez el niño lo ha leído lo enlazará con otro papel y lo grapará creando así una o varias guirnaldas. Entre todos decidirán donde colocarlo.

Recursos: papeles o cartulinas rectangulares, colores, rotuladores, tijeras, grapas.

Duración: 40 minutos.



3.4. Temporalización

Las actividades están diseñadas para ser trabajadas a lo largo del tercer trimestre de este año escolar 2015-2016. Se dedicará como decía anteriormente una hora a la semana en la asignatura destinada y denominada como: Educación Emocional. La hora de esta asignatura al ser programada en horario de tarde contará con una hora completa de dedicación, 60 minutos y que podrá verse ampliada en caso necesario con la hora de tutoría o de educación plástica y visual. Las actividades pues programadas serán unas 15 contando que algunas de las sesiones no podrán realizarse por motivos de festivos, vacaciones, por ello destinaremos algunas de las sesiones finales del segundo trimestre a estas actividades.

Tabla 3. Cronología: distribución de actividades por sesiones.

COMPETENCIA EMOCIONAL TRABAJADA	ACTIVIDAD PROGRAMADA	FECHA
Conciencia emocional	Sentirse así	04 de marzo de 2016
	Tomas falsas	11 de marzo de 2016
	¡Uh oh sin miedo mejor!	18 de marzo de 2016
Regulación emocional	Lluvia de ideas	01 de abril 2016
	Vela de cumpleaños	08 de abril 2016
	Respirar por parejas	15 de abril 2016
Autoconocimiento	Me construyo	22 de abril 2016
	El abanico	29 de abril 2016
	Suma y sigue	06 de mayo de 2016
Competencia social	Rueda comunicativa	13 de mayo de 2016
	Asertividad	20 de mayo de 2016
	Asertivémonos	27 de mayo de 2016
Habilidades de vida y bienestar	El mural del bienestar	03 de junio de 2016
	Baúl de los recuerdos	10 de junio de 2016
	Guirnaldas	17 de junio de 2016

(Fuente: elaboración propia)

3.5. Diseño de la evaluación

Para diseñar la evaluación considero que sería importante abordar dos puntos:

- 1) En qué momentos del proceso realizar la evaluación.
- 2) Criterios a tener en cuenta y técnicas para realizar la evaluación.

1) Momentos:

La evaluación que se propone será global, continua y de carácter formativo, ya que tratará de evaluar los conocimientos adquiridos a lo largo de las sesiones sobre educación emocional.

En nuestro caso concreto sería ideal poder realizar una primera muestra sobre qué información poseen los alumnos antes de iniciar las clases sobre educación emocional para poder compararla con la misma muestra (el mismo grupo de alumnos) una vez finalizadas las clases (ver anexos al final del trabajo).

Así pues se trataría de obtener información inicial e información de manera posterior a las clases y compararla para poder extraer conclusiones. De este modo, se podrá ver si después de la información proporcionada a los alumnos, y una vez realizadas las actividades que se proponen, ha cambiado alguna cosa, si han ampliado por ejemplo su vocabulario a nivel emocional, etc.

De igual modo podemos utilizar una evaluación continua y ver de este modo cómo va avanzando el aprendizaje y la implicación de los alumnos en el proceso.

2) Criterios y técnicas:

Los criterios de evaluación tendrían que ver con los objetivos que nos hemos marcado en las diferentes actividades que hemos propuesto y que se ha dividido por competencias, por ejemplo:

- Identificar, diferenciar y clasificar las emociones entre positivas y negativas.
- Evaluar en situaciones reales o simuladas qué comportamientos son adecuados y cuales no.
- Valorar la diversidad como riqueza y pluralidad.

En cuanto a las técnicas que utilizaremos en la evaluación, una de ellas aunque subjetiva puede resultar muy útil: la observación (ver anexos). Creemos que será muy válido realizar observaciones de todas las clases y registrar la interacción entre los alumnos, la resolución de conflictos al trabajar en grupo, la repartición de los diferentes papeles del grupo, el asumir un determinado rol en el equipo, etc., realizando un diario de campo en el que podremos al finalizar ver también la implicación de cada uno de los alumnos en las actividades propuestas y que nos podrá servir como indicador de cada uno de ellos.

Tabla 4. Modelo básico de diario de aula

Diario de Aula	
Nombre: _____ Fecha: _____ Objetivo: _____	
ACTIVIDAD	OBSERVACIONES

Por otra parte, se podría realizar en primer lugar un cuestionario a modo de control para evaluar la parte más teórica que puede subyacer de todo esto, como por ejemplo ver cómo denominaban las emociones conocidas en un inicio y cuáles son las nuevas “etiquetas” que han aprendido a lo largo de las sesiones. Para ello podemos seguir la metodología propuesta por Celdrán y Ferrándiz (2012), de modo que podamos enseñarle fotos de niños con emociones y pedirle que la identifiquen o presentándole situaciones (ver tablas 5 y 6).

Tabla 5. Reconocimiento emocional con fotografías


El niño de la fotografía siente		TRISTEZA	ALEGRÍA	SORPRESA	ASCO	ENFADO	MIEDO	OTROS
---------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	----------	---------	----------	------	--------	-------	-------

Tabla 6. Reconocimiento emocional partiendo de situaciones concretas

Te enfadas con tu mejor amigo, no le hablas ni quieres mirarle a los ojos, sientes:	TRISTEZA	ALEGRÍA	SORPRESA	ASCO	ENFADO	MIEDO	OTROS
-------------------------------------------------------------------------------------	----------	---------	----------	------	--------	-------	-------

En segundo término podríamos realizar un cuestionario de preguntas más abiertas y a modo de reflexión para el alumno en el que poder expresar libremente si le ha resultado interesante la asignatura, qué aspectos podríamos mejorar, y que realizasen una autoevaluación de su evolución.

4. CONCLUSIONES

Para concluir este trabajo de fin de grado se han repasado los objetivos que se habían propuesto en un inicio y que se fundamentaban en poder realizar un proyecto educativo que educara en emociones a alumnos de ciclo medio de educación primaria.

Después de buscar bibliografía extensa, y multitud de recursos, podemos afirmar que se ha podido abarcar cada uno de los objetivos específicos propuestos; si bien es cierto que se ha encontrado mucha información al respecto y, por ello, hemos querido basarnos en la filosofía que propone GROU para poder de este modo centrar el trabajo de fin de grado en una manera de trabajar y de hacer las cosas lo suficientemente concreta.

La lectura de este trabajo ofrece una explicación del concepto de emoción, los tipos de emociones que existen, de dónde provienen las diferentes clasificaciones existentes, y lo que resulta más importante: podemos ver que no existe una única forma de ver esta temática, y que existen variedad de clasificaciones sobre las emociones.

Por último, a nivel teórico se ha abordado la relación entre la inteligencia emocional y el éxito académico, sobre el cual aún falta información, y seguro que las futuras investigaciones aportarán más luz al respecto. En este sentido, existen infinidad de actividades que pueden llevarse a cabo dentro de un aula para trabajar la educación emocional. En este trabajo se ha realizado una selección que ha pretendido ser completa a la par que sencilla y factible. Cada una de ellas sirve para poder trabajar las diferentes competencias que abarca la educación emocional recogidas en el modelo GROU, tales como la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y por último las habilidades de vida y bienestar.

5. CONSIDERACIONES FINALES

Al iniciar toda esta aventura en el estudio del grado de primaria en educación primaria ni tan solo me planteaba un tema para el trabajo de fin de grado que debería realizar y ahora, ya casi está terminado; aún no soy consciente de lo mucho que he aprendido pero sí de lo mucho que me queda por aprender, como siempre me dice mi madre “el saber no ocupa lugar” y “nuca te irás a dormir sin aprender algo nuevo” y en el fondo, como siempre, las madres tienen razón.

Muchos son los conocimientos y recursos que me llevo pero también la inquietud por seguir conociendo, aprendiendo, investigando como por ejemplo sobre educación

emocional. La educación no es solo enseñar asignaturas, enseñar a aprobar controles, enseñar estrategias para memorizar, etc., sino que enseñar tiene que ser mucho más que todo eso. Y, por ese motivo, creo que es importante avanzar, dar un paso adelante e innovar, probar nuevas cosas como realizar clases sobre educación emocional, que en mi época de escolarización era impensable, utilizar las nuevas tecnologías que tan cerca tenemos hoy en día, aprender más inglés (asignatura pendiente de muchos), utilizar nuevas estrategias que hagan más atractivo el aprendizaje como utilizar piezas de lego para enseñar matemáticas, etc. Como antes mencionaba, es primordial la atención de los alumnos en su aprendizaje y si hacemos clases magistrales va a ser imposible hacer las clases atractivas, puesto que los niños de hoy en día están acostumbrados a tener a su alcance otro tipo de estímulos con los que tenemos que familiarizarnos y acercarnos más así a su forma de ver las cosas.

Si antes ya lo tenía claro, después de este trabajo me doy cuenta de la importancia de que quien te enseña sepa y te transmita con ilusión lo que sabe; considero que la educación es de aquellas profesiones que debe ser una vocación, como en muchos otros oficios se nota el que trabaja para vivir y el que lo hace porque le encanta lo que hace y se siente bien con lo que hace y, por supuesto, de algún modo esto se evidencia en los resultados de sus alumnos. A mí me encanta enseñar, me encanta también aprender y compartir con los demás, así que espero poder en breve poder trabajar y hacer de mi trabajo uno de mis mayores logros a nivel profesional.

Para finalizar me gustaría agradecer a las personas que me han ayudado a llegar hasta aquí y me han guiado en la realización de este trabajo. Por una parte a mi familia, sin la cual no habría tenido horas disponibles para acabar este trabajo y siempre me animan a seguir adelante pero sobre todo a mi pequeñín Marc que me sirve cada día de inspiración. Por otra parte a mi Directora Ana Cristina León que con sus perfectas correcciones me han ayudado pero sobre todo motivado a acabar este trabajo y con ello a finalizar una etapa en mi vida como es acabar el Grado de Maestro en Educación Primaria.

Muchas gracias a todos.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, M, Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., Pérez, N., (2000) “Evaluación de programas de educación emocional”. *Revista de investigación educativa*, Vol. 18 (2), 587-599.

Baron Cohen, S. (2010). *Autismo y Síndrome de Asperger*. Madrid: Alianza Editorial.

Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional: Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: DESCLÉE.

Bisquerra, R (2003) “Educación Emocional y competencias básicas para la vida”. *Revista de investigación educativa*, vol. 21, 7-43.

Bisquerra, R., Pérez, J.C. y Gómez, E. (2015). *Inteligencia Emocional en educación*. Barcelona: Editorial síntesis.

Celdrán, J. Y Ferrándiz, C. (2012). Reconocimiento de emociones en niños de Educación Primaria: Eficacia de un programa educativo para reconocer emociones. *Journal of Research in Educational Psychology* 2012, 10 (28).

Elias, M. J., Tobias, S. E. y Friedlander, B. S. (2014). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Debolsillo clave.

Gloria M. (2014) *Avui jugarem a relaxar-nos*. Barcelona: Angle.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.

Real Academia Española de la lengua. Recuperado el 23 de noviembre de 2015: <http://lema.rae.es/drae/srv/search?key=emoción>

7. ANEXOS

Nombre:

Fecha:

Educación en emociones

1. Observa la siguiente imagen y trata de identificar qué emoción representa cada emoticono. Escribe tu respuesta debajo de cada emoticono.



2. Si tuvieras que clasificar estas emociones ¿cómo lo harías?

3. ¿Consideras que existen emociones positivas o negativas? Razona tu respuesta y pon ejemplos.

4. Imagina que es Navidad y han venido los Reyes Magos, al abrir los regalos te das cuenta que lo que más ilusión te hacía no te lo han traído. ¿Cómo te sentirías? ¿Cómo crees que actuarías? ¿Cómo te hubiese gustado hacerlo?

Apuntes a tener en cuenta en las observaciones:

- Valorar la motivación de los alumnos en el desarrollo de las actividades de 1 a 5, siendo 1: nada motivados y 5: muy motivados.
- Hacer una valoración de las actividades específicas viendo si les han resultado interesantes puntuando de 1 a 5 siendo 1: nada, 5: mucho.
- Los alumnos se han mostrado participativos, puntuar de 1 a 5, siendo 1: poco participativos y 5: muy participativos.
- ¿Ha mejorado la relación alumno – profesor? ¿Y la relación entre compañeros? En caso afirmativo comentar en qué sentido.

Autoevaluación alumnos:

	Mucho	Algo	Nada	Observaciones:
¿Piensas que has aprendido algo en las sesiones de educación emocional?				
¿Te han interesado las actividades desarrolladas en Educación Emocional?				
¿Consideras que has participado activamente en las diferentes sesiones?				
¿Piensas que has cambiado en algún sentido? Tu manera de sentir, de pensar, de actuar...				
¿Tu relación con los demás sigue siendo la misma?				
¿Aplicas lo aprendido en las sesiones en tu vida cotidiana?				
¿Si tuvieras que calificarte con una nota numérica del 1 al 10 que nota te pondrías?				

SUGERENCIAS:
