

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

El desarrollo de la empatía en 6º de Primaria, a través de la Educación Física.

Trabajo fin de grado presentado por: D. Víctor Muñoz Pérez

Titulación: Grado de Maestro en Educación Primaria

Línea de investigación: Propuesta de Intervención Didáctica

Director/a: Dr. D. Vicente Nebot

Ciudad: Valencia

24/06/2016

Firmado por: D. Víctor Muñoz Pérez

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.8 Métodos pedagógicos

RESUMEN:

La aparición de un concepto como el de Inteligencia Emocional ha provocado que se rompan muchos esquemas sociales que consideraban que la inteligencia en general, era la base de la formación de la persona, cuestionando la importancia de esta última, en ámbitos como el social, emocional, familiar o laboral (Caballero, 2007). En la misma línea, Extremera y Fernández-Berrocal (2004), argumentan que las personas consideradas emocionalmente inteligentes tendrán la habilidad de percibir, comprender y manejar sus propias emociones y la de los demás, por lo que la inteligencia emocional juega un papel importante en las relaciones interpersonales.

Partiendo de esta premisa surge el presente trabajo con el objetivo de desarrollar una propuesta didáctica a través de la educación física, relacionando los objetivos y contenidos propios del área con los relativos a la educación emocional, para posicionar a los alumnos en el lugar de sus iguales, mediante la comprensión del estado emocional de ellos mismos.

En el siguiente documento se presenta el Trabajo de Fin de Grado con el que concluye el Grado en Maestro de Educación Primaria, en la mención de Educación Física.

PALABRAS CLAVE:

Inteligencia emocional, Empatía, Educación física, Emociones,
Práctica motriz.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. JUSTIFICACIÓN	5
3. OBJETIVOS.....	6
4. MARCO TEÓRICO	6
4.1. ORIGEN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	6
4.2. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	8
4.2.1. CONCEPTO DE EMOCIÓN	8
4.2.2. COMPONENTES DE LA EMOCIÓN	9
4.2.3. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES.....	10
4.2.4. LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES.....	11
4.3. EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	13
5. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROPUESTA	14
6. PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA	17
6.1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	17
6.2. COMPETENCIAS CLAVE Y OBJETIVOS.....	17
6.3. CONTENIDOS.....	19
6.4. ACTIVIDADES Y CRONOGRAMA	20
6.5. RECURSOS	22
6.6. METODOLOGÍA	24
6.6.1. PRINCIPIOS PSICOPEDAGÓGICOS.....	24
6.6.2. ORIENTACIONES METODOLOGICAS Y DIDÁCTICAS	25
6.6.3. AGRUPAMIENTOS Y ORGANIZACIÓN ESPACIAL	25
6.6.4. DISTRIBUCIÓN Y ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES	26
6.6.5. POSICIÓN DEL PROFESOR.....	27
6.7. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN	27
6.7.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN	27
6.7.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	28
6.8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	29
7. CONCLUSIONES	30
8. CONSIDERACIONES FINALES.....	31
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	33
10. ANEXOS	36
Anexo I: Diccionario emocional.....	36
Anexo II: Ficha de registro de emociones	37
Anexo III: Plantilla de evaluación individual	38
Anexo IV: Plantilla individual para registro en el desarrollo de las sesiones	39
Anexo V: Ficha de autoevaluación.....	40
Anexo VI: Sesiones de la propuesta didáctica	41

1. INTRODUCCIÓN

Tal y como dice Conangla (2004), las emociones aparecen sin llegar a buscarlas o desearlas por lo que no somos responsables de sentirlas, es decir, ni son buenas ni son malas, simplemente son emociones (citado en Pellicer, 2011).

De esta afirmación se puede deducir que todas las personas sentimos y que los sentimientos forman parte de nuestra vida diaria. Es por ello, tal y como argumenta Pellicer (2011), que hemos de ser conscientes de la importancia del desarrollo emocional en la formación integral de la persona, así como en la orientación del alumnado en la gestión de sus propias emociones.

Seguendo a Abarca (2003), los niños avanzan en sus primeros años de vida en aspectos como la comprensión del lenguaje, lo que le facilita mayores posibilidades de interpretar y valorar sus propias emociones y la de los demás. La entrada al sistema escolar lleva consigo la adaptación a un nuevo contexto, donde aparecerán conflictos diversos para los que tendrá que desarrollar nuevas habilidades sociales y emocionales. Es en la adolescencia cuando se consolida la personalidad entre iguales y ello conlleva la puesta en práctica de las competencias emocionales adquiridas anteriormente.

Por ello, se ha realizado en primer lugar una investigación acerca de los antecedentes de la educación emocional a través de diversos autores de relevancia, para comprender el por qué de la situación actual.

En segundo lugar, se han analizado las posibilidades educativas de aplicación de los contenidos de la educación emocional dentro del contexto educativo, llegando a la conclusión de que la asignatura de Educación Física, debido a su carácter eminentemente práctico y en movimiento, así como la facilidad que dispone para acercar al alumnado a diversas situaciones emocionales, es la más apropiada para llegar a cabo el presente trabajo, ya que, tal y como argumenta Ruano (2004), **el cuerpo no funciona sólo atendiendo a la dimensión física, sino que las emociones y la mente están asociadas a su funcionamiento y es imposible separarlas**. Además, siguiendo a Motos (2003), **las emociones que experimentamos contienen toda la información que necesitamos saber sobre nosotros mismos, aunque a veces, no sepamos verla, leerla o interpretarla, por ello, tenemos que aprender a leer nuestras emociones, en lugar de disimularlas o ignorarlas**.

Por último, se ha realizado una propuesta educativa a través de una unidad didáctica para conseguir los objetivos propuestos en el mismo y que pueden servir de guía para todos aquellos profesionales de la educación que deseen transmitir este apasionante mundo de las emociones entre sus alumnos.

Para finalizar, del presente trabajo se extraen una serie de conclusiones y consideraciones finales, así como las referencias bibliográficas consultadas para la su realización.

2. JUSTIFICACIÓN

Los sistemas educativos deben abogar por una formación integral de la persona para que su desarrollo y maduración sea lo más fructífera posible, con el máximo de posibilidades que les beneficiará en su vida personal, ya que, haciendo referencia a la Ley Orgánica de Educación 2/2006, del 3 de mayo, la educación debe contribuir al desarrollo integral de la persona, para que pueda alcanzar el pleno bienestar y el desarrollo con garantías en sociedad. Además, añade que, la finalidad de la educación es promover el desarrollo de los alumnos en sus diferentes vertientes afectivo-cognitiva y social.

Siguiendo a Fernández (2011), el sistema educativo, en las últimas modificaciones legales, no le ha dado la importancia necesaria a la educación de las emociones para dar la oportunidad de desarrollarse como personas. Actualmente, con la aplicación de la nueva Ley de Educación 8/2013, del 9 de diciembre, para la mejora de calidad educativa (LOMCE), se incorpora la necesidad de desarrollarlas dentro del sistema educativo, ya que, es necesario trabajar las competencias y estrategias referidas a la Inteligencia Emocional dentro del sistema educativo, para potenciar las emociones positivas como factor significativo para el bienestar emocional (Sureda y Colom, 2002).

Es por ello, que la importancia de encontrar el medio idóneo para la aplicación del presente trabajo, hace que la aportación de una asignatura como la Educación Física, comprendida dentro de los planes de estudios de todas las comunidades autónomas como asignatura específica, adquiera una gran relevancia debido a sus propias características, ya que se plantean actividades donde se desarrollan habilidades motrices, juegos, aceptación de normas y del propio nivel motriz, la responsabilidad individual, el autocontrol, la cooperación, la tolerancia, deportividad, etc., por lo que conlleva la necesidad de una adecuada gestión emocional tanto en uno mismo como en los demás (Pellicer, 2011). En relación a lo comentado, se establece una propuesta de intervención para el 6º curso de la Educación Primaria siguiendo el currículum de dicha asignatura en la Comunidad Valenciana, realizando una unidad didáctica en la que se introducen contenidos relacionados con la educación emocional y, más concretamente, con la empatía de los alumnos.

3. OBJETIVOS

Con la realización del presente trabajo se ha pretendido la consecución de los siguientes objetivos:

- **Objetivo general**
 - Fomentar la empatía, el respeto y la cooperación como valores imprescindibles para el desarrollo personal y colectivo para esta sociedad plural, diversa y cambiante.
- **Objetivos específicos**
 - Analizar y justificar la inclusión de contenidos sobre competencia emocional en el actual sistema educativo.
 - Valorar la importancia de las emociones en el desarrollo integral de los alumnos.
 - Poner en práctica una propuesta didáctica adaptada a las necesidades e intereses de los alumnos sobre educación emocional.
 - Desarrollar mis capacidades como docente y en la realización de trabajos de ámbito académico.

4. MARCO TEÓRICO

Para comenzar a desarrollar el trabajo en cuestión, es necesario llegar a entender de donde viene y cómo ha evolucionado hasta la actualidad el término principal del mismo, educación emocional, el cual es definido por Bisquerra (2003) “como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral”. Para ello, con el objetivo de que el individuo llegue a afrontar de manera más eficaz los retos de la vida cotidiana y la finalidad de aumentar el bienestar personal y social, este autor propone desarrollar conocimientos y habilidades sobre las emociones.

4.1. ORIGEN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Para comprender el término actual de educación emocional, es necesario conocer el término de inteligencia emocional como la base de este y para ello, la aportación de diversos autores va a contextualizar la evolución de dicho término.

Desde la época griega ya estaba presente la idea de las emociones en el ser humano, tanto es así que separaban el cuerpo de la mente como si fuesen dos elementos

distintos, otorgándoles una gran importancia a esta última en términos de bienestar, sobre todo en el intento de lograr el control personal, la autorrealización o la autonomía. Más tarde, el imperio romano siguió con dicha idea pero ampliándola al estado de plena felicidad, para el cual era necesario dominar las propias emociones y las pasiones (Bisquerra ,2000).

Años más tarde, según Extremera y Fernández-Berrocal (2004), los autores Salovey y Mayer en 1990, se encargaron de nombrar a la Inteligencia emocional como un constructo en el que se incluyen diversas habilidades como: el conocimiento emocional, la regulación emocional para promover el crecimiento emocional e intelectual, comprensión emocional, generar sentimientos ante distintos pensamientos, así como percibir con precisión, valorar y expresar la emoción. Posteriormente, dicho término fue difundido por Goleman en el año 1995.

En la misma línea, uno de los autores que más popularizó la inteligencia emocional y, a partir del cual, comenzó toda una línea de investigación al respecto, fue Goleman (1996) quién considera que la inteligencia emocional se define en los siguientes 5 apartados:

- 1) Conocer las propias emociones.
- 2) Manejar las emociones como los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada, fundamental en las relaciones interpersonales.
- 3) Motivarse a sí mismo y encaminar las emociones hacia el logro de objetivos, ya que es esencial para prestar atención, para auto motivarse, para manejarse y para realizar actividades creativas.
- 4) Reconocer las emociones de los demás, es decir, tener la capacidad de ser empático, basándose en las propias emociones.
- 5) Establecer relaciones mediante la habilidad de manejar sus emociones con el objetivo de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

Es por ello, que dicho autor plantea la necesidad social de generar una revolución emocional debido a la incultura emocional existente. De esta preocupación aparece lo que hoy conocemos como Educación Emocional, definida anteriormente y cuyos fundamentos son, siguiendo a Pellicer 2011:

- Los movimientos de renovación pedagógica desarrollados por Pestalozzi, Froebel, Dewey, Tolstoi, Montessori, Rogers, etc.
- Los movimientos de innovación educativa como la educación psicológica, la educación para la carrera, la educación moral, las habilidades sociales, el

aprender a pensar, la educación para la salud, la orientación para la prevención y el desarrollo humano, etc.

- El counseling y la psicoterapia.
- La metodología de la educación emocional a partir de las aportaciones del developmental counseling, la dinámica de grupos, la orientación para la prevención, el modelo de programas y el modelo de consulta, la teoría del aprendizaje social de Bandura, el modelo de desarrollo social de Hawkins, el modelo ecológico y sistémico de Bronfenbrenner, la teoría del comportamiento problemático y desarrollo social de Jessor y Jessor, la teoría de la acción razonada de Fishbein y Ajze, etc.
- Las teorías de las emociones de Darwin, William James, Cannon y otros, la psicología cognitiva de Arnold, Izard, Frijda, Buck, Lazarus, etc;
- La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner.
- El concepto de inteligencia emocional, introducido por Salovey y Mayer y difundido por Goleman.
- Las recientes aportaciones de la neurociencia que han contribuido a un mayor conocimiento sobre el funcionamiento cerebral de las emociones.
- Las aportaciones de la psiconeuroinmunología que muestran como las emociones afectan al sistema inmunitario.
- Las investigaciones sobre el bienestar subjetivo de Strak, Aryle, Schwartz, Veenhoven, etc.
- El concepto de Fluir de Mihaly Csikszentmihalyi.

4.2. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Una vez observado cómo ha ido evolucionando la Inteligencia Emocional y, entendido como hemos llegado hasta el término de Educación emocional, es necesario clarificar hacia dónde se dirige esta última. Para ello, es conveniente revisar y analizar la terminología actual de aquellos conceptos relacionados con el tema, para poder contextualizar el trabajo.

4.2.1. CONCEPTO DE EMOCIÓN

Uno de los términos más importantes relacionado con la Educación Emocional es el de emoción. Antes de definir el término sería conveniente, con el objetivo de llegar a

una conclusión al respecto, saber la manera en que se produce una emoción y, siguiendo a Bisquerra (2003) esta pasa por 3 fases clasificadas por orden de complejidad creciente, es decir, que para poder pasar a la fase siguiente es necesario haber superado la anterior. Las fases a las que hace referencia dicho autor son:

- 1) **Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.**
- 2) **Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.**
- 3) **El neocortex interpreta la información.**

Por lo tanto y, según dicho autor, en una emoción es característica una exaltación que conlleva a una respuesta de carácter organizado, siendo esta generada debido a un acontecimiento externo o interno.

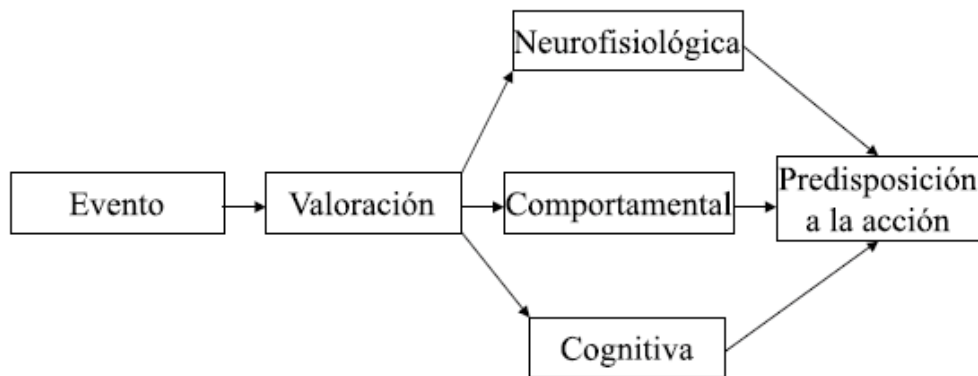


Figura 1
Concepto de emoción.

Figura 1. Concepto de emoción (Bisquerra, 2003).

4.2.2. COMPONENTES DE LA EMOCIÓN

Tal y como muestra Bisquerra (2003), todas las personas transmiten información de su estado emocional a través de la comunicación no verbal. Ello se debe a los 3 componentes de la emoción: el neurofisiológico, el conductual y el cognitivo. El apartado **neurofisiológico** se muestra en respuestas como la taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, respiración, etc, que hacen referencia a las **respuestas involuntarias que el sujeto no puede controlar. Por otra parte, el componente conductual nos muestra las emociones de la persona a través de las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del**

cuerpo, etc. Por último, el componente cognitivo, denominado en ocasiones sentimiento, con el que sentimos miedo, angustia, rabia, entre otras emociones, siendo dicho componente el que hace que califiquemos un estado emocional y le demos un nombre. Es por ello que adquiere una gran importancia la educación emocional orientada hacia un mejor conocimiento de las propias emociones y del dominio del vocabulario emocional.

4.2.3. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Una vez analizado el concepto de emoción y sus componentes, se ha observado la magnitud y la importancia de dicho término dentro de la sociedad actual y, avanzando en el mismo sentido, Pellicer (2011), clasifica las emociones en:

1. Emociones positivas:

- a) Alegría:** Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio y regocijo.
- b) Humor:** Provoca sonrisa, risa, carcajada e hilaridad.
- c) Amor:** Afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape y gratitud.
- d) Felicidad:** Gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción y bienestar.

2. Emociones negativas:

- a) Ira:** rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia e impotencia.
- b) Miedo:** temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.
- c) Ansiedad:** angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación y nerviosismo.
- d) Tristeza:** depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto y preocupación.

- e) **Vergüenza:** culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo y verecundia.
- f) **Aversión:** hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco y repugnancia.

3. **Emociones ambiguas:** son aquellas que pueden considerarse emociones positivas o negativas en función de las circunstancias: sorpresa, esperanza y compasión.

4. **Emociones estéticas:** se dan cuando se reacciona emocionalmente ante ciertas manifestaciones artísticas (literatura, pintura, escultura, arquitectura, música, danza, cine, teatro, etc.)

Otro autor característico como Goleman (1996) argumenta que podemos encontrar emociones básicas o primarias y secundarias. Las emociones básicas son las que tenemos al nacer y cuyo objetivo es preservar la especie y hacen referencia a la alegría, tristeza, ira, asco, miedo y sorpresa. Las emociones secundarias son el resultado de combinar las emociones primarias como orgullo, celos, lástima, etc.

4.2.4. LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

Tal y como argumenta **Bisquerra (2003)**, la educación emocional se centra en el desarrollo de las competencias emocionales, las cuales define como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”.

La finalidad de la educación emocional es el desarrollo de las competencias emocionales que proporcionen un mejor bienestar personal y social a la persona.

Según **Bisquerra y Pérez (2007)**, las competencias emocionales tienen aplicaciones educativas inmediatas porque pone el énfasis en la interacción entre el ambiente y la persona y se centra en su aprendizaje y desarrollo. Las competencias emocionales se agrupan en cinco bloques. La conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las competencias para la vida y el bienestar.

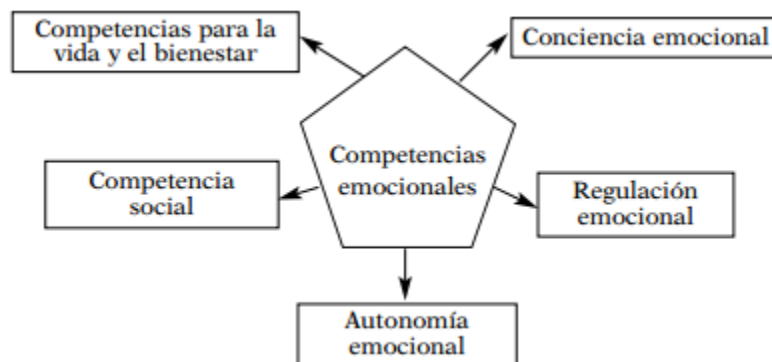


Figura 2. Las competencias emocionales (Bisquerra, 2003).

- **La conciencia emocional:** es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, así como la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Los 3 componentes de dicha competencia son: la toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las propias emociones y comprender las emociones de los demás.

- **La regulación emocional:** es la capacidad para gestionar las emociones de forma apropiada. Los componentes de dicha competencia son: tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento; expresarse emocionalmente; ser capaz de regularse emocionalmente; adquirir habilidades de afrontamiento y desarrollar la competencia para auto-generar emociones positivas.

- **La autonomía emocional:** es entendida como la capacidad de llevar a cabo una buena autonomía de las emociones. Entre los componentes para desarrollar esta competencia se encuentran haciendo referencia al autor anterior: la autoestima, auto motivación, actitud positiva, responsabilidad, análisis crítico de normas sociales, buscar ayuda y recursos y auto-eficacia emocional.

- **La competencia social:** se concibe como la capacidad para mantener buenas relaciones con los demás. Entre sus componentes se encuentran: dominar las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, comunicación receptiva, comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento pro-social, cooperación y asertividad.

- **Habilidades de vida y bienestar:** son conocidas como la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables frente a la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales, con el fin de potenciar el bienestar personal y social. Los componentes de la misma son: la identificación de problemas, fijar objetivos adaptativos, solución de conflictos, negociación, bienestar subjetivo y fluir.

4.3. EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

En la Ley Orgánica 8/2013, del 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, se recoge el importante papel de la educación en **la formación de personas activas con autoconfianza, curiosas, emprendedoras e innovadoras, participes en la sociedad, capaces de crear valor individual y colectivo, así como de asumir como propio el valor del equilibrio entre el esfuerzo y la recompensa.** Es de suma importancia adquirir desde edades primarias competencias como el **pensamiento crítico, la gestión de la diversidad, la creatividad o la capacidad comunicativa, y actitudes como la autoconfianza, el entusiasmo, la constancia y la aceptación del cambio.**

En la misma línea y, siguiendo el DECRETO 136/2015, del 4 de septiembre, del Consell, por el que se establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana, la asignatura de Educación Física tiene la finalidad principal de desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los acontecimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motriz. Por ello, es necesario el análisis crítico para conseguir afianzar las actitudes, los valores referenciados al cuerpo, la conducta motriz y la relación con el entorno.

Esta área también se responsabiliza del desarrollo emocional y afectivo, así como de la aceptación del propio cuerpo, discriminando modelos que pueden ser erróneos a través de una actitud crítica y reflexiva ya que, tal y como muestra el citado decreto “la aceptación y el respeto por los demás, deben ser las líneas básicas de actuación para que sea el alumno el que vaya conformando su propia realidad corporal, dotándola progresivamente de un alto grado de autonomía e iniciativa personal”.

En el bloque número 3 “Expresión motriz y comunicación”, el principal objetivo es el desarrollo físico, psíquico y emocional del alumnado a través del movimiento, mediante aspectos tan importantes como la espontaneidad, la desinhibición y la creatividad, siendo estos elementos clave para descubrir, emplear, y adaptar los recursos expresivos de su cuerpo a la comunicación de ideas, sensaciones, emociones, estados de ánimo, y comprensión de mensajes expresados por otras personas. La experimentación con dichos recursos expresivos, debe ser determinante para encontrar un lenguaje corporal que se llegue a interiorizar como propio o personal, y así que el alumnado progresivamente sea capaz de expresarse y comunicarse en cualquier situación (DECRETO 136/2015).

.Además, en el 6º curso de la Educación Primaria, curso al cual va destinado la aplicación de este trabajo, establece como uno de los contenidos del citado bloque el **“mostrar empatía, escuchar activamente, incorporar las intervenciones de los demás y respetar los sentimientos y el contenido del discurso del interlocutor”**.

Así, siguiendo a Fernández y Navarro (1989), los cuatro aspectos fundamentales que constituyen la base de la Educación Física son el **aspecto físico**, el cual se centra en el sistema anatómico y fisiológico; el **aspecto motriz** que se centra en el sistema neurológico; el **aspecto afectivo** referido a las emociones, actitudes, sentimientos, intereses, etc; y el **aspecto social** el cual abarca lo relacionado con los demás (citado por Espada y Calero, 2011).

En la misma línea de lo comentado, Pellicer (2011) argumenta que la relación social que se establece en este tipo de situaciones conlleva por un lado, la necesidad de una adecuada gestión emocional a nivel personal y, por otro lado, una adecuada gestión emocional en la interacción que surge con los demás.

Las características de la asignatura de Educación Física hacen que sea un contexto idóneo para el desarrollo del presente trabajo, ya que, en dicha materia se producen numerosas situaciones relacionales, aspecto que incide directamente en la socialización, adquisición de competencias y destrezas sociales, autocontrol, aceptación de normas, superación del egocentrismo, etc, aspectos desarrollados en la inteligencia emocional (Espada y Calero, 2011).

De esta forma, tal y como expone Lagardera (2007), en las clases de Educación Física la interacción entre los estudiantes es una característica inherente a la práctica, lo que permite a los profesores trabajar la dimensión social de los mismos. Por ello, los profesores tienen la responsabilidad de actuar de forma coherente con los objetivos pedagógicos, seleccionando las situaciones motrices que propicien la aparición de conductas motrices para la puesta en práctica de los aspectos comentados.

La asignatura de Educación Física, tal y como argumenta Pellicer (2011), desarrolla cada una de las cinco competencias emocionales comentadas en el apartado anterior, las cuales contribuyen a la práctica de hábitos de vida saludables, al desarrollo de las competencias básicas y de las competencias propias de la materia.

5. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta didáctica ha sido desarrollada en el Centro Diocesano La Milagrosa, situado en la Calle Romualdo Amigó número 4 de la ciudad de Segorbe, provincia de

Castellón y, más concretamente, en la zona céntrica de dicha ciudad, capital de la comarca del Alto Palancia donde la economía principal gira en torno al sector servicios.

Segorbe cuenta con una serie de servicios e instalaciones sociales para el tiempo de ocio de la población. Entre ellos se encuentran el centro cultural donde parte del mismo es utilizado como biblioteca, el edificio glorieta donde se realizan diversos cursos y talleres y sirve de aula para la Conselleria de Educación de la Comunidad Valencia en cuanto a la realización de cursos y exámenes de idiomas, el conservatorio de música, el aula de la juventud donde los jóvenes pueden acceder a jugar a diversas actividades e instalaciones deportivas como un pabellón polideportivo, una ciudad deportiva, gimnasio y piscina climatizada municipal.

Entre algunas de las tradiciones de la ciudad, destacan sus fiestas patronales, las cuales comienzan el último fin de semana del mes de agosto y cuya duración es de 15 días entre las fiestas propias a las patronas y la semana taurina, donde destacan las Entradas de Toros y Caballos, consideradas de carácter turístico internacional. Ello provoca que, en la primera semana del curso escolar, gran cantidad de los alumnos se encuentren inmersos en las mismas y que disminuya la asistencia al centro educativo.

Al centro acuden niños de varias poblaciones de la comarca cuyas familias tienen, de manera general, un nivel socio-económico medio. Las condiciones climáticas del entorno son bastantes estables, suele llover poco durante el año, principalmente en los meses invernales. La lengua oficial es el castellano y, aunque existe el programa de incorporación lingüística del valenciano, esta última únicamente se habla en la asignatura propia dentro del curriculum oficial.

El grupo-clase de alumnos donde se ha puesto en práctica la propuesta didáctica ha sido el cuarto curso de educación primaria, veinte alumnos de nueve y diez años divididos en catorce chicas y seis chicos que llevan juntos desde la etapa de infantil mayoritariamente. Es un colectivo que tiene un alto índice de participación en las tareas de clase y del centro, con unos resultados académicos bastante buenos en general y con muy buenas relaciones sociales tanto dentro como fuera del centro educativo. En el grupo existen algunos casos concretos sobre los que hay que tener especial atención diariamente, destacando un alumno con un déficit de atención importante, una alumna con problemas motores leves y, sobre la que se está incidiendo en la asignatura de educación física y otra alumna con ciertos problemas de aprendizaje.

Con el objetivo de contextualizar las principales características de los alumnos de la edad comentada y, siguiendo a Vázquez (1995) y Sánchez y Acosta (2004), los niños del segundo ciclo de primaria:

- Son muy exigentes con sus propias necesidades y el tiempo que le dedican los adultos.
- Es una edad importante para la aceptación del lugar que ocupan en la familia y otros contextos.
- Los sentimientos de afecto y dependencia mutua y los celos y actitudes competitivas, van orientándose hacia un equilibrio entre sus sentimientos.
- Para afirmarse pueden destruir lo que otros hacen o convertirse en aliados para hacer travesuras.
- Llegan a conocer su propia naturaleza mediante el intercambio con los demás.
- Aprenden a hacer cosas nuevas por sí mismos y a cuidarse más.
- Desean adquirir mayor independencia.
- La escuela es considerada como su propio lugar.
- Deseo de hacer frente por si mismos a las diversas situaciones escolares.
- Necesidad de que sus padres conozcan y comprendan sus sentimientos.
- Ansia de aprender y conocer “el mundo”.
- Se sienten mayores.
- Deseo de independencia.
- Adquiere gran importancia la imitación.
- Desean ser los mejores en todos.
- Deseo de tener su propia vida, vida privada y secretos.
- Tienen sentimientos complejos, contradictorios y de envidia.
- Descubrimiento de sí mismo, deseo de investigar todo.
- Tienen fluctuaciones anímicas.

6. PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA

La siguiente propuesta de unidad didáctica se titula **¿CÓMO SON LOS DEMÁS?**

6.1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Una vez analizado el término principal del presente trabajo, educación emocional, y observando sus antecedentes, evolución y las competencias propias para llevar a cabo el desarrollo de las mismas, así como argumentada la elección y la importancia de la asignatura de educación física en esta propuesta, se ha planteado esta propuesta didáctica llevada a cabo por los alumnos y profesores del cuarto curso de educación primaria para intentar conseguir los objetivos propuestos basándose en las características psico evolutivas comentadas anteriormente.

En primer lugar se describen los objetivos y competencias clave que se pretende que el alumnado adquiera durante el desarrollo de la unidad didáctica, aspectos que se relacionan directamente con los contenidos que se trabajan dentro de la misma y que se concretan con la aplicación de las diversas actividades que se plantearán posteriormente. Para la realización de las mismas se definirán los recursos empleados, un cronograma con el número de sesiones, el momento de aplicación y su distribución horaria diaria y semanal, finalizando con el diseño de la evaluación de la propuesta.

Haciendo referencia a la Ley Orgánica 8/2013, del 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, dicha propuesta hace referencia al **objetivo A** de la citada ley, *“conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellos, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática”* y el **objetivo C** *“adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relaciona”*. Del mismo modo y, dentro de la asignatura de educación física, los objetivos generales que acomete son el 1, 2, 4, 6 y 7, así como los 5 bloques de contenidos pero, especialmente, el bloque número 3 como se ha detallado en el apartado de marco teórico.

6.2. COMPETENCIAS CLAVE Y OBJETIVOS

En este apartado y, siguiendo a la Ley Orgánica 8/2013, del 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, se plantean las competencias clave y su relación con los

objetivos didácticos de la unidad didáctica que se plantean a continuación. En la citada ley se argumenta que las competencias claves son **aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, para la ciudadanía activa y para su inclusión social y de empleo**. Asimismo, estas suponen una combinación de diversos elementos como habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, entre otros componentes, es decir, son un “saber hacer” aplicables a diversos contextos como el educativo, social y profesional, favoreciendo este proceso el aprendizaje y la motivación por aprender.

Las competencias clave son 8:

1. **Comunicación lingüística (C1).**
2. **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (C2).**
3. **Competencia digital (C3).**
4. **Aprender a aprender (C4).**
5. **Competencias sociales y cívicas (C5).**
6. **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (C6).**
7. **Conciencia y expresiones culturales (C7).**

Los objetivos didácticos propios de la unidad van a desarrollar las competencias clave que se acaban de exponer, estando estas en relación con las competencias emocionales, las cuales poseen una gran importancia en el desarrollo del presente trabajo y que han sido expuestas en el apartado de marco teórico detalladamente, así como con el bloque de contenidos específico descrito en el mismo apartado.

RELACIÓN DE LOS OBJETIVOS Y LAS COMPETENCIAS CLAVE	
Objetivos	Competencias
1. Conocer el vocabulario emocional.	C1, C3, C4, C7
2. Desarrollar el reconocimiento de las propias emociones y la de los demás.	C3, C4, C5, C7
3. Fomentar el desarrollo de la empatía a través de la práctica motriz.	C2, C4, C5, C6, C7
4. Realizar actividades de expresión corporal mostrando deshibición.	C2, C4, C5, C6, C7

5. Conocer las posibilidades corporales personales.	C4, C7
6. Aprender a gestionar los conflictos generados en las prácticas motrices.	C2, C4, C5, C6, C7
7. Fomentar la expresión de las emociones a través del movimiento corporal.	C4, C6, C7
8. Desarrollar habilidades sociales entre los alumnos.	C1, C4, C5, C6, C7
9. Desarrollar la capacidad de generar emociones positivas.	C5, C6, C7
10. Generar situaciones de éxito y climas positivos entre los alumnos.	C1, C2, C5, C6, C7

6.3. CONTENIDOS

Los contenidos de la presente propuesta didáctica están relacionados directamente con los objetivos didácticos y las competencias clave descritas en el apartado anterior y han sido formulados basándose en los contenidos establecidos en Decreto 136/2015, del 4 de septiembre, del Consell, por el que se establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana. Para que quede mucho más clara su delimitación se ha establecido la relación existente con los objetivos educativos.

RELACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LOS OBJETIVOS	
Contenidos	Objetivos
- Conocimiento de los tipos de emociones.	1
- Conocimiento de los términos asociados a la educación emocional.	1
- Comprensión del estado emocional a través de la práctica motriz.	2
- Identificación de las propias emociones y las de los demás en diferentes situaciones.	2
- Comprensión de la empatía como elemento indispensable en la resolución de conflictos.	3
- Comprensión del estado emocional ajeno.	3

- Práctica de diferentes formas de relajarse para conocerse a uno mismo y deshinibirse.	4
- Comprensión de distintas manera de expresarse con su cuerpo mostrando actitudes positivas y deshinibición.	4
- Identificación de las partes del cuerpo a través del movimiento.	5
- Consciencia de las propias habilidades y posibilidades a través de la expresión corporal.	5
- Conocimiento de las fases que conllevan las emociones.	6
- Aplicación de lo aprendido para gestionar conflictos.	6
- Utilización del propio cuerpo para expresar sentimientos.	7
- Práctica de acciones motrices para expresarse de manera verbal y no verbal.	7
- Desarrollo de habilidades sociales para gestionar los conflictos que aparezcan en la práctica motriz.	8
- Interacción con los demás siendo consciente de su estado emocional.	8
- Conocimiento de los efectos de experimentar emociones positivas.	9
- Desarrollo de la capacidad adaptativa a diversas situaciones.	9
- Realización de actividades diversas con un alto grado de implicación y motivación.	10
- Aplicación de las diversas situaciones motrices para generar confianza y relaciones positivas entre los alumnos.	10

6.4. ACTIVIDADES Y CRONOGRAMA

En la realización de este apartado, se va a dejar plasmado las competencias clave, los objetivos y los contenidos concretados en los apartados anteriores, a través de la aplicación de diversas actividades propuestas para la realización por parte de los alumnos.

Para el desarrollo de las mismas, y haciendo referencia a las diferentes competencias emocionales descritas por Bisquerra (2003) y analizadas en su apartado correspondiente del presente trabajo, se ha seguido un orden de actividades en función

de dichas competencias para que tengan un orden temporal y progresivo que favorezca la comprensión del alumnado. Las actividades que se presentan han sido extraídas de diversos autores como Álvarez (2001), López (2003), Obiols (2004) y Pellicer (2011).

○ **Actividades sobre la competencia emocional.**

- El diccionario emocional. **(Anexo I)**
- La bolsa con emociones.
- El noticiario.
- El pañuelo de las emociones.
- La cadena emotiva.
- Protégeme con emoción.

○ **Actividades de regulación emocional.**

- La escena emocional.
- ¿Sabemos relajarnos?
- La visualización guiada.
- El masaje relajante.
- La gota emocional.
- La pizarra interactiva.

○ **Actividades de autonomía emocional.**

- ¿Quién es quién?
- Mi cuerpo refleja...
- Mi propio camino.
- Me muevo.
- ¡Qué travieso soy!.
- ¿Qué elijo?

○ **Actividades para la competencia social.**

- Crea con tu cuerpo.
- Abrazame más fuerte.
- La prueba que te toque.
- ¿Cómo nos comunicamos?
- Confía en mí.
- Figuras unidas.

- **Actividades para las habilidades de la vida y el bienestar.**
 - ¿Jugamos?
 - Expresamos conflictos.
 - La alfombra mágica.
 - ¡Déjate llevar!
 - Muéstrame como estas.

La aplicación de las actividades propuestas se llevará a cabo en 10 sesiones durante los meses de enero y febrero ya que, aprovechando la llegada de los alumnos al centro educativo tras finalizar las vacaciones navideñas, tienen emociones muy positivas por el tiempo pasado en familia y amigos, así como por la riqueza social de estos días. Por ello, se ha creído conveniente la realización de la propuesta en dicho momento temporal, debido a que puede favorecer la consecución de los objetivos propuestos. El cronograma de aplicación es el siguiente:

2º TRIMESTRE		TOTAL DE SESIONES: 10
ENERO	10	ACTIVIDADES SOBRE COMPETENCIA EMOCIONAL SESIONES 1-2
	12	
	17	ACTIVIDADES SOBRE REGULACIÓN EMOCIONAL SESIONES 3-4
	19	
	24	ACTIVIDADES SOBRE AUTONOMÍA EMOCIONAL SESIONES 5-6
	26	
31	ACTIVIDADES PARA LA COMPETENCIA SOCIAL SESIONES 7-8	
2		
FEBRERO	7	ACTIVIDADES PARA LAS HABILIDADES DE LA VIDA Y EL BIENESTAR SESIONES 9-10
	9	

6.5. RECURSOS

A la hora de programar las actividades de enseñanza-aprendizaje propuestas anteriormente, se ha tenido en cuenta los recursos disponibles y cuáles serán más

adecuados para transmitir los contenidos y alcanzar los objetivos, ya que estos son los instrumentos con los que se materializa todo lo visto hasta ahora.

- **Instalaciones:** El centro cuenta con un pabellón de grandes dimensiones, una pista polideportiva y una zona de columpios y juegos.

- **Material deportivo y didáctico:** entre el material a utilizar durante el desarrollo de las actividades se encuentran:
 - Fichas con emociones básicas y sus definiciones
 - Un saco
 - Etiquetas adhesivas
 - Diccionario emocional
 - Cartulinas
 - Pelotas de tenis
 - Papeles pequeños con el nombre de las emociones
 - Imágenes de deportistas expresando una emoción
 - Pegamento
 - Pañuelos
 - Colchonetas
 - Posits
 - CDs de la discografía de Deva Premal, Enya y Agua del mar para la relajación
 - Remix de música
 - Texto para la visualización
 - Reproductor de música
 - Bolígrafos
 - Sobres
 - Picas
 - Folios
 - Telas
 - Petos de colores
 - Conos
 - Balones de fútbol
 - Balones de baloncesto
 - Pelotas de goma espuma
 - Material escogido por los alumnos
 - Aulas disponibles: pabellón multiusos y la pista polideportiva

- **Recursos personales:** para la realización de la propuesta se cuenta con el maestro de educación física y el alumno en prácticas que ayudará apoyando al maestro en todas las actividades que así lo requiera.

6.6. METODOLOGÍA

El planteamiento de la propuesta didáctica sigue el proceso de enseñanza y aprendizaje partiendo de la consideración de que no todos el alumnado es idéntico y que todos ellos no poseen los mismos conocimientos y experiencias, además de tener en cuenta que tampoco son iguales sus ritmos de aprendizaje, por lo que la intervención educativa está orientada por el **modelo constructivista** de enseñanza-aprendizaje, lo que significa que las actuaciones del profesor van a ir encaminadas a procurar que sea el propio alumno/a quien construya sus propios aprendizajes.

6.6.1. PRINCIPIOS PSICOPEDAGÓGICOS

Dentro de los principios psicopedagógicos que sustentan el modelo constructivista y, siguiendo a autores como Butti (2010) y Araya, Alfaro y Andonegui (2007), se hace referencia, sobre todo, a:

- Partir de los conocimientos previos de los alumnos y su nivel de desarrollo. Hay que tener en cuenta el nivel de desarrollo motor, afectivo-social y cognitivo del alumnado de primaria descrito en la contextualización de la propuesta.
- Partir de sus intereses y motivaciones.
- Potenciar la participación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. En concreto, la participación activa, por ello la elección de la asignatura de educación física como base para la propuesta.
- Favorecer la capacidad investigadora y creadora de los alumnos, así como su esfuerzo personal, tratando de formarlos tanto para el trabajo autónomo como para el trabajo en equipo.
- Construir aprendizajes significativos y funcionales, que le sirvan fuera del contexto escolar y que les permitan la adquisición de nuevos aprendizajes para que el alumno vea la utilidad de lo que está realizando.
- Aprender a aprender. Aprender del propio proceso de aprendizaje.
- Fomentar la educación en valores: transversalidad.

- Establecer controles de contingencia.

6.6.2. ORIENTACIONES METODOLOGICAS Y DIDÁCTICAS

En este apartado, basándose en las características de los alumnos descritas anteriormente y, según Sánchez y Acosta (2004), los alumnos se comunican y se expresan a nivel social a través del lenguaje. A nivel emocional pueden llegar a centrarse en el punto de vista ajeno y, aunque se llegan a formar grandes amistades, estas son inestables y variables, debido a que la moralidad la van a ir formando poco a poco. Es por ello, que el juego adquiere gran importancia porque será donde el niño disponga de autonomía, independencia y seguridad en sus criterios.

Por ello, los *métodos de trabajo* se han basado en experiencias, actividades y juegos, que se aplicarán en un *ambiente* de afecto y confianza para potenciar su autoestima y su sentimiento de pertenencia al grupo. Para ello, se ha utilizado el **método metacognitivo**, a través del cual el alumno debe llegar a descubrir de manera individual que tipo de estrategias son más eficaces y útiles para cada situación en concreto, mediante la autorregulación de sus procesos.

Haciendo referencia a la clasificación de los estilos de enseñanza de Mosston y Ashworth (1993), los más acordes para el tipo de actividades propuestas son la **resolución de problemas y el descubrimiento guiado** ya que proporcionan al alumnado responsabilidad y autonomía en la elaboración de su propio proceso de aprendizaje.

6.6.3. AGRUPAMIENTOS Y ORGANIZACIÓN ESPACIAL

En cuanto a la **organización del grupo**, en el momento de concretar las actividades de enseñanza-aprendizaje, conviene señalar el tipo de agrupamiento de los alumnos mediante el cual se desarrollarán las actividades. Las interacciones entre los alumnos constituyen un factor muy importante en el aprendizaje puesto que no solo favorece el desarrollo de la socialización, también tiene efectos positivos en el desarrollo intelectual e incrementa la motivación de los alumnos (Navarro, 2011). Según los objetivos que se pretenden desarrollar, se utilizan las siguientes modalidades de agrupamientos:

- **Trabajo individual.** Posibilita un mayor grado de individualización de la enseñanza, pues permite adaptar el ritmo de aprendizaje a las posibilidades de cada alumno/a. Un ejemplo de ello son las actividades de relajación que se proponen.

- **Trabajo en parejas.** Para ello se irán alternando las parejas tanto mixtas como del mismo sexo como medida socializadora y facilitadora del ambiente positivo de clase.
- **Trabajo en pequeños grupos.** Constituye el agrupamiento básico cuando se plantean actividades de trabajo grupal. De este modo se potencian las posibilidades de compartir y realizar actividades simultáneamente, contando siempre con la participación activa de todos los miembros y favoreciendo actitudes cooperativas.
- **Trabajo en gran grupo.** Este tipo de agrupación se utiliza, sobre todo, ante una explicación general de la sesión, al comienzo de la misma, en la explicación de las actividades o en la puesta en común de conclusiones.

La **organización del espacio** hace referencia a la estructuración del lugar físico donde tienen lugar las actividades de enseñanza-aprendizaje que se plantean. Su organización permite tanto analizar las posibilidades de trabajo individual, parejas, grupos pequeños, gran grupo, como evitar errores y aprovechar los recursos comentados anteriormente de una manera mucho más eficaz. De esta manera, es fundamental no facilitar la auto-marginación que determinado alumnado provoca, debido en numerosas ocasiones a su incapacidad o inseguridad, ubicándose en los rincones más alejados a la situación del profesor/a.

6.6.4. DISTRIBUCIÓN Y ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Siguiendo el DECRETO 136/2015, de 4 de septiembre, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana, las sesiones de educación física son 2 a la semana de 45 minutos cada una pero, debido a que la Conselleria de Educación de la misma comunidad autónoma ha aprobado en el centro el proyecto sobre inteligencias múltiples, ampliando el horario lectivo en 1 hora distribuyéndolo en media hora por la mañana y media hora por la tarde para ello, las sesiones de trabajo en las que se ha puesto en práctica la presente propuesta didáctica serán los martes y jueves de 15:45 a 17:00 durante los meses de enero y febrero, aprovechando el desarrollo de la inteligencia corporal-cinestésica.

(Anexo VI)

Dentro de las sesiones de trabajo y, con el objetivo de aprovechar el tiempo disponible lo máximo posible, se ha establecido un momento de información general, donde se crea un ambiente favorable para la misma y se facilita su explicación, un

momento de información inicial de la tarea en el que se explica la actividad que se va a realizar en cada momento, y un momento de conocimiento de los resultados en el que los alumnos expondrán sus conclusiones, sensaciones, etc, de la sesión (Fernández, 2008).

6.6.5. POSICIÓN DEL PROFESOR

En cuanto a la **posición del profesor**, en función del tipo de actividad planteada, se ha adoptado un tipo de posición u otra, alternando en ocasiones en una misma sesión tanto una posición externa, mediante la cual se ha podido observar a todo el grupo, con una posición interna para poder dirigirse a algún alumno/a en concreto o a pequeños grupos.

6.7. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN

En lo que se refiere a la evaluación, siguiendo al DECRETO 136/2015, de 4 de septiembre, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana, esta debe tener un carácter continuo con el fin de detectar las dificultades en el momento en que se produzcan, analizar sus causas y, en consecuencia, reorientar la intervención educativa y adecuarla a la diversidad de capacidades, ritmos de aprendizaje, intereses y motivaciones del alumnado.

De esta forma, se ha tenido en cuenta lo **3 momentos en la evaluación** que marca el citado decreto de forma interrelacionada, es decir, la realización de una **evaluación inicial**; una **evaluación formativa o progresiva** a lo largo del proceso; y una **evaluación sumativa o final** al término de dicho proceso.

6.7.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación van a determinar si el proceso de enseñanza-aprendizaje se ha realizado correctamente. Es por ello que dichos criterios, los cuales se van a nombrar a continuación, van a estar directamente relacionados con los apartados de competencias clave, objetivos y contenidos descritos anteriormente, aspectos que como se ha comentado están interrelacionados con las competencias emocionales citadas en su apartado correspondiente.

Los criterios de evaluación de la propuesta didáctica son:

- Conocer los diferentes términos relacionados con las emociones.
- Identificar los diferentes tipos de emociones en diferentes situaciones.
- Gestionar nuestras propias emociones a través de las diferentes actividades propuestas.
- Comprender las posibilidades corporales y su relación con la expresión de emociones y sentimientos.
- Mejorar el auto-concepto y la auto-confianza siendo conscientes de sus posibilidades.
- Conseguir un ambiente grupal de relaciones positivas mediante las habilidades sociales.
- Reconocer las emociones ajenas en función de la expresión corporal y actuar en consecuencia.
- Gestionar determinados conflictos mediante actitudes positivas.
- Situarse en el lugar de un compañero y mostrar actitudes positivas ante ello.
- Mostrar interés, respeto, tolerancia y una actitud colaborativa en las diversas actividades.

6.7.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Para llevar a cabo la evaluación tanto del alumnado, del proceso de enseñanza – aprendizaje, como del profesorado, se han utilizado una serie de procedimientos e instrumentos que van a ser explicados a continuación.

En primer lugar, para realizar la evaluación del alumnado se ha realizado una **lluvia de ideas** en la primera sesión para observar el nivel de los alumnos en lo que a las emociones se refiere y, de esta forma, utilizarlo como punto de partida para el desarrollo de las sesiones. Durante el desarrollo de la sesiones y, mediante la observación de las actividades, se ha extraído información acerca de las conductas de los alumnos que se han registrado en una **plantilla individual para el registro en el desarrollo de las sesiones (Anexo IV)**. Para finalizar el proceso de evaluación del alumno, se ha utilizado una **plantilla de evaluación (Anexo V)** con varios ítems a cerca del grado de consecución de los mismos.

En segundo lugar y, con el objetivo de evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la propuesta didáctica, se ha utilizado una **ficha de registro de emociones (Anexo II)** para las actividades desarrolladas en cada sesión y que ha sido realizada al finalizar las mismas por parte de los alumnos, donde se recoge información a cerca de la vivencia de

la práctica. En dicha ficha, el profesor ha escrito sus impresiones personales de lo sucedido en las actividades con el objetivo de mejorar dicho proceso.

Por último, para realizar la evaluación docente se ha realizado una **ficha de autoevaluación de la práctica docente (Anexo V)** que, junto con las anotaciones tomadas por el maestro, servirán de punto de partida para próximas aplicaciones de dicha propuesta.

6.8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En cuanto a las medidas a adoptar para atender a la diversidad del alumnado y, haciendo referencia a la Ley Orgánica 8/2013, del 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, la intervención que se realice a nivel educativo deberá ser individualizada, es decir, reconocer las necesidades de cada alumno y sus potencialidades, basándose en sus propios interés y aspiraciones personales para garantizar el desarrollo integral del mismo a nivel personal, así como lograr los objetivos y las competencias propias de la etapa.

Es por ello, que ante los alumnos que presentan dificultades de cualquier tipo y con la idea principal de que puedan llegar a beneficiarse de la propuesta didáctica y conseguir los objetivos propuestos, se toman una serie de medidas durante las actividades como:

- Realizar actividades individuales o en pareja para adaptar el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera individualizada.
- Proponer actividades donde se desdibujan los posibles estereotipos sociales de cualquier tipo mediante la interacción de todos los alumnos.
- Incidir en la expresión corporal debido a que es un bloque de contenidos donde no están arraigados dichos estereotipos.
- A través de las diferentes agrupaciones se pretende conseguir que unos alumnos ayuden a otros y, además, a través de la visualización de las acciones de los compañeros, pongan en práctica lo trabajado.
- Uso de una metodología donde el alumno construye sus propios aprendizajes de manera autónoma y significativa.
- Muestra por parte del profesor de las tareas a través de la expresión corporal para orientar al alumnado.

7. CONCLUSIONES

A modo de conclusión de la propuesta didáctica planteada sobre el desarrollo de la educación emocional y, más concretamente, de la empatía en alumnos de 6º de Educación Primaria, creo conveniente una inclusión mucho más real que la que existe actualmente en los centros educativos ya que, como se ha explicado en el apartado del marco teórico, para el desarrollo integral del alumnado es necesario también el desarrollo emocional. Por ello, es necesario que los centros educativos así como las familias, se involucren de una manera más activa. Por parte de los centros educativos, para que el claustro de profesores siguiera la misma línea de actuación siendo conscientes de la importancia de dicho tema. En cuanto a las familias, porque dicho desarrollo emocional no va a servir únicamente en el horario escolar, si no que se va a extrapolar a los diferentes contextos de la vida diaria de los alumnos.

Por otra parte, propuestas didácticas de estas características sería muy productivo que se desarrollasen desde edades tempranas donde se está formando la personalidad de los alumnos, e ir progresando en ello a lo largo de la escolarización como una forma de aprendizaje para la vida, es decir, no únicamente a un curso en concreto donde las posibles mejoras conseguidas no serán demasiados significativas. Es por ello, que también se podría formar más específicamente a los profesores en dicho aspecto para que no sea un contenido al que se le muestre cierto rechazo debido a su desconocimiento. De hecho, en cuanto a la consecución de los objetivos didácticos, aunque la gran mayoría han sido conseguidos o ha finalizado la unidad con un alto índice de logro, hay algunos como el número 3 “Fomentar el desarrollo de la empatía a través de la práctica motriz”, el número 8 “Aprender a gestionar los conflictos generados en las prácticas motrices” y el número 10 “Desarrollar habilidades sociales entre los alumnos”, que son de difícil consecución en únicamente 10 sesiones y, aunque se ha avanzado bastante en ello, son objetivos a abordar con un proceso progresivo, más duradero, por ejemplo un ciclo escolar o toda la etapa de primaria, y de manera interdisciplinar para facilitarlos.

Como propuesta de mejora de la unidad didáctica, sería conveniente una revisión de las actividades anualmente ya que, en función del grupo en el que se vaya a aplicar, estas deben variar y adaptarlas a las características de los alumnos. En esta propuesta se han planteado sesiones con actividades motrices muy dinámicas y otras donde la importancia radicaba en la sensación corporal y emocional de los alumnos, más estáticas que las anteriores, aspectos que se deben tener en cuenta para realizar cada sesión.

8. CONSIDERACIONES FINALES

Una vez llegado a este punto del Trabajo de Fin de Grado del Grado en Maestro de Educación Primaria y haciendo una revisión de todo el proceso seguido, creo que la realización de dicho trabajo me ha servido para aumentar mi competencia en la elaboración de trabajos de tipo académico, ya que hasta el momento no había realizado un documento de dichas características. La importancia de la búsqueda bibliográfica, de saber enlazar unas ideas con otras dentro del marco teórico para demostrar lo que quieres transmitir, los aspectos formales en cuanto al formato del mismo y, sobre todo, la importancia de citar siguiendo la normativa APA, han sido aspectos en los he conseguido una capacidad que hasta ahora no había desarrollado.

Con la realización y puesta en práctica de dicha propuesta, me he sentido muy identificado con los alumnos y con el maestro de la asignatura de Educación Física del centro educativo ya que, desde el primer instante que entré en clase, he sido uno más y me han integrado satisfactoriamente. Concretamente, pienso que el maestro me ha demostrado pasión por nuestra asignatura, por los alumnos y he compartido muchas conversaciones con él que me han hecho reflexionar hacia donde debo orientar mis clases. La puesta en práctica de la propuesta ha sido bastante fácil, ya que compartimos las mismas ideas en lo que a educación emocional se refiere. Actualmente, existen numerosos conflictos familiares y sociales que provocan que nuestros alumnos vengan al centro educativo con una falta de auto estima y confianza grandísimas, fruto de dichos conflictos. Por ello, esta propuesta ha tenido una gran aceptación en el centro y, aunque al principio los alumnos estaban algo dubitativos, se han ido involucrando progresivamente con un índice de participación, compromiso y cooperación altísimos, aspecto que me ha dado a entender que debo seguir en esta línea de trabajo para conseguir el objetivo principal de la educación, el desarrollo íntegro de nuestros alumnos.

Por otra parte, después de los 4 años de realización del grado, he de decir que ha sido una experiencia personal muy gratificante y enriquecedora, ya que era un objetivo que tenía en mente varios años y es un gran orgullo haber llegado hasta este momento. Esta es mi segunda carrera universitaria y, con el paso de los años, te das cuenta que cuanto más maduro eres como persona, mas aprovechas este tipo de oportunidades. Cómo la gran mayoría de mis compañeros, he tenido que compaginar los estudios, con el trabajo y con la vida familiar y personal, aspecto que provoca que llegar a conseguir este objetivo después de tanto esfuerzo, es una sensación muy enorgullecedora. Lógicamente, como en cualquier aspecto de la vida, he tenido asignaturas del grado muy dispares en lo que al grado de disfrute y motivación se refiere, pero de todas ellas he extraído aspectos

positivos, desde una vertiente pedagógica y siempre pensando en cómo poder aplicarlo en el día a día. Sinceramente, he de agradecer a la UNIR la posibilidad que nos brinda de poder realizar dichos estudios de manera online, con un trato muy personalizado a pesar de la distancia, con un seguimiento individual muy motivante y con un elevado número de profesores muy competentes, profesionales y de los que he sacado muchísimo partido.

Por último y, como autoevaluación de mi rol docente, creo que en nuestra profesión nunca dejas de aprender, es por ello que he intentado absorber todo lo que me han transmitido durante todo este tiempo con el objetivo de mejorar, no solo mis competencias profesionales, sino también para que los alumnos puedan disfrutar de un maestro cercano, que les de confianza, que les proporcione oportunidades de realizarse personalmente y que sea para ellos una referencia en quién apoyarse. Desde mi punto de vista y, aunque los contenidos que se deben impartir son importantes, el aprendizaje de la vida es necesario y primordial, aspecto que no siempre se trabaja o se cuida en un centro educativo por parte de los maestros, centrados muchas veces en impartir únicamente los contenidos sin importarles otros aspectos no menos importantes. Desde esta visión, intento poner en práctica mi rol docente y, aunque seguramente me equivoque y cometa errores, intento aprender de ellos y mejorar cada día.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca, M. (2003). La educación emocional en la Educación Primaria: Currículo y Práctica (Tesis doctoral). Universitat de Barcelona, Barcelona. Obtenido el día 12 de marzo de 2016 de http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2349/01.MMAC_PRIMERA_PARTE.pdf?sequence=2
- Álvarez, M. & AL. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis.
- Araya, V., Alfaro, M. & Andonegui, M. (2007). Constructivismo: orígenes y perspectivas. *Laurus*, 13. Obtenido el día 17 de abril de 2016 de <http://www.redalyc.org/pdf/761/76111485004.pdf>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Cisspraxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*. Obtenido el día 28 de febrero de 2016 de <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/99071/94661>
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*. Obtenido el día 15 de marzo de 2016 de <http://www.ub.edu/grop/catala/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Butti, F. (2010). De las teorías pedagógicas, a las prácticas y condiciones socio-institucionales del trabajo docente. *Kairos*. Obtenido el día 17 de abril de 2016 en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3702291.pdf>
- Caballero, A. (2007). *La educación emocional, un beneficio para la escuela, la persona y la sociedad*. Obtenido el día 20 de marzo de 2016 de <http://www.educaweb.com/noticia/2007/11/05/educacion-emocional-beneficio-escuela-persona-sociedad-2615/>
- Casado, C. & Colomo, R. (2006). Un breve recorrido por la concepción de las emociones en la Filosofía Occidental. *A parte rei*. Obtenido el día 20 de marzo de 2016 de <http://serbal.pntic.mec.es/~cmunoz11/casado47.pdf>
- Espada, M. & Calero, J.C. (2011). La inteligencia emocional en el área de Educación Física. *La peonza*, 2. Obtenido el día 28 de febrero de 2016 de La peonza: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3907255>
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de Investigación Educativa*.

Obtenido el día 20 de marzo de 2016 de <http://redie.uabc.mx/redie/article/view/105/1121>

Fernández, A. (2008). El tiempo en la clase de educación física, la competencia docente tiempo. *Departamento de Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Granada*. Obtenido el día 18 de abril de 2016 de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2715980.pdf>

Fernández, C.I. (2011). La inteligencia emocional como estrategia educativa inclusiva. *Innovación educativa*, 21. Obtenido el día 18 de marzo de 2016 de www.usc.es/revistas/index.php/ie/article/download/29/146

Fernández, G. & Navarro, V. (1989). *Diseño curricular en Educación Física*. Barcelona: Inde.

Goleman, D. (2006). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

Jefatura del Estado. (2006). Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Publicada en *Boletín Oficial del Estado* No. 106, del 4 de mayo del 2006. España.

Jefatura del Estado. (2013). Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad

Educativa. Publicada en *Boletín Oficial del Estado* No. 295, del 10 de diciembre del 2013. España.

Jefatura del Estado. (2015). DECRETO 136/2015, de 4 de septiembre, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana. Publicada en *el Diari Oficial de la Comunitat Valenciana* No. 7611, del 9 de septiembre del 2015. España.

Lagardera, F. (2007). La conducta motriz: un nuevo paradigma para la educación física del siglo XXI. *Conexoes*, 5(2).

López, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.

Mosston, M. & Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Hispano-europea.

Motos, T. (2003). *Cerebro emocional, educación emocional y expresión corporal. Actas I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación. Universidad Europea de Madrid*. Salamanca: Amaru.

Navarro, J. (2011). *Diversidad, Calidad y Equidad Educativas*. Murcia: Consejería de Educación, Formación y Empleo.

Obiols, M. (2004). *Un programa de educación emocional en la ESO*. En M. Álvarez y R. Bisquerra, Manual de orientación y tutoría. Barcelona: Praxis.

Pellicer, I. (2011). *Educación física emocional*. Barcelona: Inde.

- Ruano, K. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental*. Obtenido el día 15 de marzo de 2016 de http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf
- Sánchez Acosta, M.E. & González, M. (2004). Características del niño/a de 2º ciclo de Educación Primaria. *Psicología general y del desarrollo*. Obtenido el día 17-4-16 en http://apoclam.org/cdprimaria/doc/2ciclo/profes/caracteristicas_evolutivas_2ciclo.pdf
- Sureda, I. & Colom, J. (2002). Una reflexión sobre la formación socioemocional del docente. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 5. Obtenido el día 18 de marzo de 2016 de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1034545.pdf>
- Vázquez, M.C. (1995). Caracterización de los alumnos del segundo ciclo de educación primaria. Fase previa al diseño curricular. *Innovación educativa*, 5. Obtenido el día 15 de abril de 2016 de <http://dspace.usc.es/handle/10347/5281>






10. ANEXOS

Anexo I: Diccionario emocional

DICCIONARIO EMOCIONAL		
Emociones NEGATIVAS	Ira	Es una ofensa contra mí o lo que es mío que me disminuye.
	Miedo	Un peligro físico real e inminente, concreto y arrasador.
	Ansiedad	Enfrentarse a una amenaza incierta, existencial.
	Tristeza	Experimentar una pérdida irreparable.
	Vergüenza	Fracasar a vivir de acuerdo con el yo ideal.
	Aversión	Estar demasiado cerca de alguna cosa "indigesta".
Emociones POSITIVAS	Alegría	La produce un suceso favorable.
	Humor	Es la buena disposición en que uno se encuentra para hacer alguna cosa.
	Amor	Desear o participar en afecto, habitualmente, pero no es necesariamente recíproco.
	Felicidad	Hacer progresos razonables hacia la consecución de un objetivo.
Emociones AMBIGUAS	Sorpresa	Es una reacción provocada por algo imprevisto o extraño.
	Esperanza	Temer lo peor pero anhelar mejorar.
	Compasión	Sentirse afectado por el sufrimiento del otro y desear ayudar.

Familias de emociones (Bisquerra, 2003:96 (cit. Pellicer 2011)).

Anexo II: Ficha de registro de emociones

EMOCIONES	ACTIVIDADES					
	Indica cómo te has sentido en cada actividad					
	1	2	3	4	5	6
						
						
						
						
						

OBSERVACIONES DEL ALUMNO:

OBSERVACIONES DEL PROFESOR:

Anexo III: Plantilla de evaluación individual

PLANTILLA DE EVALUACIÓN INDIVIDUALIZADA

Nombre del alumno: _____

<i>CONCIENCIA EMOCIONAL</i>	INICIADO	EN PROCESO	CONSEGUIDO	OBSERVACIONES
Toma conciencia de las propias emociones				
Llega a comprender las emociones de los demás				
<i>REGULACIÓN EMOCIONAL</i>	INICIADO	EN PROCESO	CONSEGUIDO	OBSERVACIONES
Toma conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento				
Llega a auto-generar emociones positivas				
<i>AUTONOMIA EMOCIONAL</i>	INICIADO	EN PROCESO	CONSEGUIDO	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva				
Mejora su autoestima				
Analiza críticamente las normas				
<i>COMPETENCIA SOCIAL</i>	INICIADO	EN PROCESO	CONSEGUIDO	OBSERVACIONES
Domina las habilidades sociales básicas				
Tiene respeto por los demás				
Su comunicación es receptiva				
Su comunicación es expresiva				
Comparte emociones				
Tiene un comportamiento pro-social y de cooperación				
Es asertivo/a				
<i>HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR</i>	INICIADO	EN PROCESO	CONSEGUIDO	OBSERVACIONES
Identifica los problemas				
Intenta solucionar los conflictos				
Gestiona los conflictos con actitudes positivas				

OTRAS OBSERVACIONES:

Anexo IV: Plantilla individual para registro en el desarrollo de las sesiones

Nombre del alumno: _____


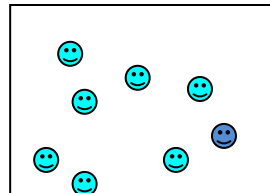
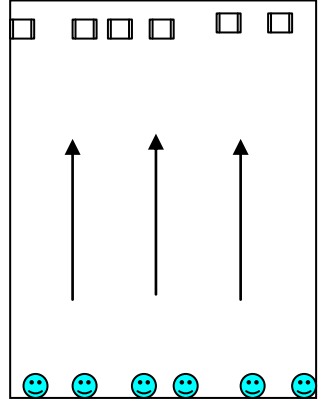
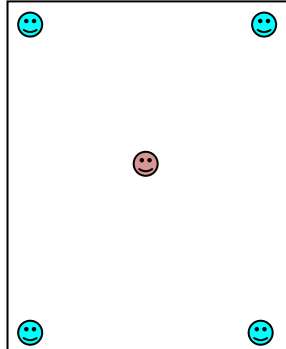
FASE:	FECHA	CONDUCTA OBSERVADA	ASPECTO A OBSERVAR
JUEGO 1:			
JUEGO 2:			
JUEGO 3:			
JUEGO 4:			
JUEGO 5:			
JUEGO 6:			
JUEGO 7:			
JUEGO 8:			


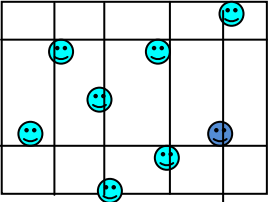
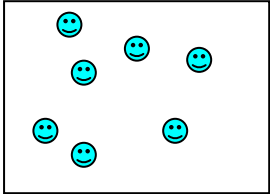
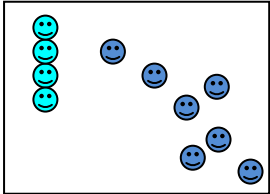
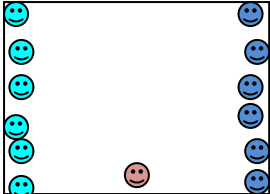
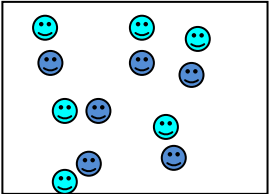
Anexo V: Ficha de autoevaluación


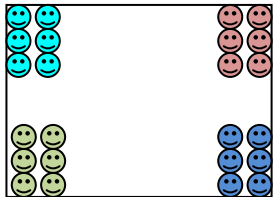
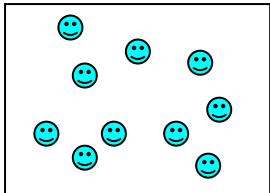
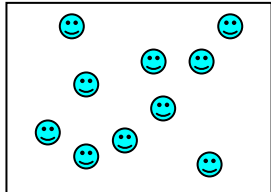
ÍTEMS	NOTA
PLANIFICACIÓN PREVIA	
<ul style="list-style-type: none"> • La planificación de la propuesta ha sido adecuada. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Los objetivos propuestos han sido realistas. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Los contenidos se adaptaban a los objetivos. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Los objetivos y contenidos eran consecuentes con el periodo psico evolutivo de los alumnos. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Los diferentes apartados están interrelacionados. 	
PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	
<ul style="list-style-type: none"> • Las actividades propuestas han sido las adecuadas. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Las actividades han generado auto-reflexión en el alumno. 	
<ul style="list-style-type: none"> • La metodología utilizada ha sido adecuada a las actividades y características de los alumnos. 	
<ul style="list-style-type: none"> • La metodología ha proporcionado autonomía y auto-generación de su conocimiento en el alumno. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ha habido numerosas experiencias de éxito y motivación para el alumno. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Mi comportamiento ha sido el adecuado. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Mi posición en las actividades ha sido oportuna. 	
<ul style="list-style-type: none"> • He conseguido los objetivos propuestos. 	
<ul style="list-style-type: none"> • La evaluación ha sido individualizada. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Los criterios de evaluación han sido idóneos en relación a los objetivos y contenidos. 	
ASPECTOS DE ORGANIZACIÓN Y CONTROL	
<ul style="list-style-type: none"> • El material utilizado ha sido adecuado. 	
<ul style="list-style-type: none"> • La disposición del material en las actividades ha sido acertado y seguro. 	
<ul style="list-style-type: none"> • El control de los alumnos ha sido oportuno. 	
<ul style="list-style-type: none"> • El ambiente de la clase ha sido el idóneo para las actividades. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Los recursos utilizados han sido los oportunos. 	


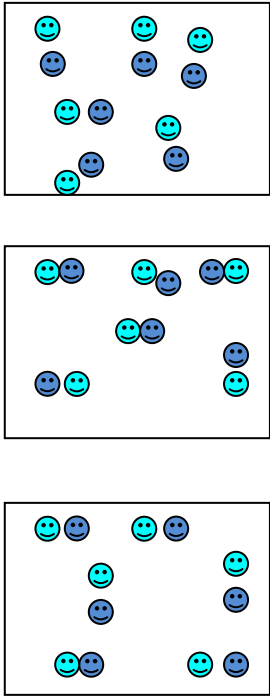
0= NUNCA; 1= ALGUNA VEZ; 2= EN VARIAS OCASIONES; 3= A MENUDO; 4= CASI SIEMPRE; 5= SIEMPRE


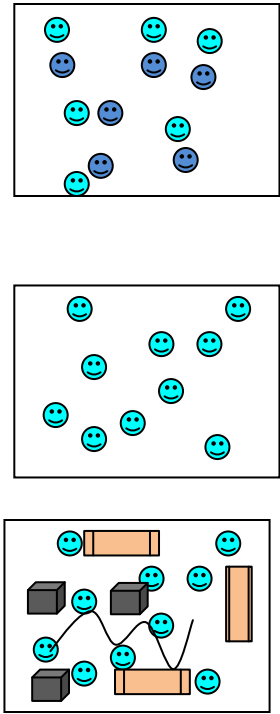
Anexo VI: Sesiones de la propuesta didáctica


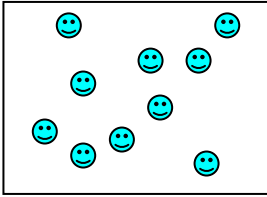
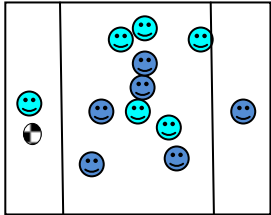
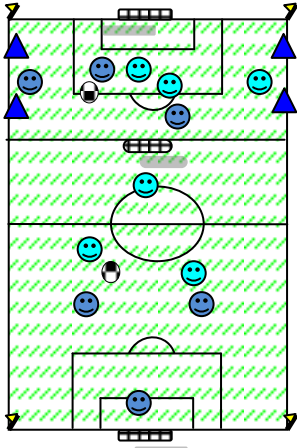
<p>FASE: Competencia emocional</p> <p>SESIÓN: 1</p>	<p>OBJETIVO: Desarrollo de la competencia emocional.</p> <p>MATERIAL: Cartulinas, diccionario emocional, bolsa, fotografías de los alumnos.</p> <p>ORG. ALUMNOS: grupos de 4 a 6 alumnos.</p>	<p>CURSO: 4º PRIMARIA</p>
	<p>TIPO DE ACTIVIDAD</p>	<p>OBSERVACIONES</p>
<p>20'</p>	<p>A) INTRODUCCIÓN: Llegada de los alumnos al pabellón. Cambio de ropa. Ubicarse cada uno en su puesto en el lugar de reunión. Lista de control. LLUVIA DE IDEAS. Explicación de sesión.</p> <p>B) CALENTAMIENTO: Juego del pilla-pilla en medio campo.</p>	
<p>45'</p>	<p>PARTE PRINCIPAL:</p> <p>1. DICCIONARIO EMOCIONAL: Se divide la clase en 6 grupos que se colocan en un extremo del campo y a cada grupo se les da una cartulina con las 13 emociones básicas. En el extremo opuesto se colocan 6 sobres, uno por grupo y se indica a cada grupo que sobre le pertenece. En cada sobre se encuentran las definiciones de las 13 emociones básicas. A la señal del docente, un miembro del grupo se levanta y se desplaza velozmente hacia el sobre, extrae una de las definiciones, vuelve con el grupo, donde intentan adivinar juntos a que emoción corresponde. Cuando consideren que conocen la respuesta se la comunican al profesor. Si es correcta, el segundo miembro del grupo hace lo mismo y así sucesivamente hasta completar todas las emociones.</p> <p>2. LA BOLSA DE LAS EMOCIONES: Se divide a la clase en 4 grupos, cada uno se ubica en un área del pabellón y con el profesor en el centro del mismo con una bolsa. Un miembro de cada grupo se dirige al profesor y extrae una cartulina de la bolsa donde está escrita una emoción. A la señal, el miembro de cada grupo debe acercarse al mismo y escenificar corporalmente esta emoción.</p>	 
<p>10'</p>	<p>VUELTA A LA CALMA: Reflexiones de la sesión sobre los aspectos más importantes con la ayuda de las vivencias de los alumnos y realización de la ficha de registro de emociones.</p>	

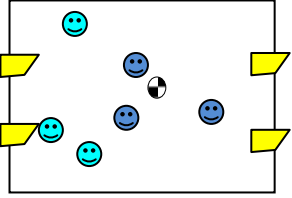
<p>FASE: Competenci a emocional</p> <p>SESIÓN: 2</p>	<p>OBJETIVO: Desarrollo de la competencia emocional.</p> <p>MATERIAL: pañuelo, etiquetas adhesivas, tarjetas con emociones.</p> <p>ORG. ALUMNOS: individual y 2 grupos.</p>	<p>CURSO: 4º PRIMARIA</p>
	<p>TIPO DE ACTIVIDAD</p>	<p>OBSERVACIONES</p>
<p>10'</p>	<p>A) INTRODUCCIÓN: Llegada de los alumnos al pabellón. Cambio de ropa. Ubicarse cada uno en su puesto en el lugar de reunión. Lista de control. Explicación de sesión.</p> <p>B) CALENTAMIENTO: Juego del come cocos: Pillar solo por las líneas del campo.</p>	
<p>55'</p>	<p>PARTE PRINCIPAL:</p> <p>1. NOTICIAS CON EMOCIÓN: Cada alumno, debe buscar previamente una fotografía de un deportista expresando una emoción. Cada alumno deberá moverse por el espacio en función de ello. Se irán intercambiando las fotografías entre los alumnos. PREGUNTAS COMPRENSIVAS: ¿Qué has notado al desplazarte?, ¿Crees que tu movimiento se adaptaba a la emoción?</p> <p>2. LA CADENA EMOTIVA: Se le reparte a cada alumno una etiqueta adhesiva donde escriben la emoción con la que han llegado hoy a clase y la enganchan en la camiseta. Una vez todos los alumnos están preparados se van introduciendo consignas como: cadena de emociones positivas y negativas, cadenas de una emoción positiva y una negativa alternativamente, etc. Se inicia mediante un voluntario o a elección del maestro.</p> <p>3. EL PAÑUELO EMOCIONAL: Se divide al grupo en 2, los cuales deben recordar las 13 emociones básicas. Cada miembro del grupo elige una o dos emociones dependiendo del número de participantes. Los grupos se disponen en 2 filas enfrentadas a la misma distancia del docente, situado en el centro sosteniendo un pañuelo. A la voz del maestro del nombre de una emoción, la persona de cada grupo que tenga esa emoción asignada, se dirige corriendo hacia el profesor con el objetivo de coger el pañuelo y llevarlo a su grupo, sin ser tocado por la persona del equipo contrario.</p> <p>4. PROTÉGEME CON EMOCIÓN: El maestro entrega una tarjeta a cada alumno donde aparece el nombre de una emoción positiva o negativa. El maestro dirá el nombre de una emoción que actuará de perseguidor y este dirá el nombre de una emoción contraria que actuará de perseguido. Los jugadores de la misma categoría que las emociones asignadas, positivas o negativas, ayudaran a ambos alumnos a conseguir su objetivo.</p>	   
<p>10'</p>	<p>VUELTA A LA CALMA: Reflexiones de la sesión sobre los aspectos más importantes con la ayuda de las vivencias de los alumnos y realización de la ficha de registro de emociones.</p>	


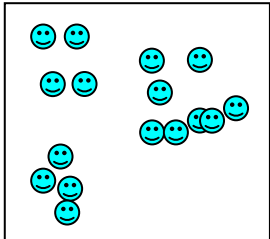
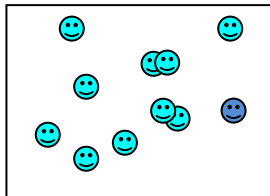
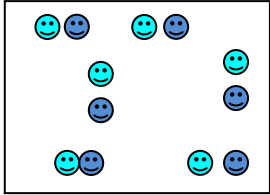
<p>FASE: Regulación emocional</p> <p>SESIÓN: 3</p>	<p>OBJETIVO: Desarrollo de la regulación emocional.</p> <p>MATERIAL: Música Enya y Agua del mar, colchonetas.</p> <p>ORG. ALUMNOS: individual, grupos de 4 alumnos</p>	<p>CURSO: 4º PRIMARIA</p>
	<p>TIPO DE ACTIVIDAD</p>	<p>OBSERVACIONES</p>
<p>5'</p>	<p>A) INTRODUCCIÓN: Llegada de los alumnos al gimnasio. Cambio de ropa. Ubicarse cada uno en su puesto en el lugar de reunión. Lista de control. Explicación de sesión.</p> <p>B) CALENTAMIENTO: No se realiza por las características de las actividades de la parte principal.</p>	
<p>60'</p>	<p>PARTE PRINCIPAL:</p> <p>1. LA ESCENA EMOCIONAL: Se divide a la clase en grupos de 4 personas aproximadamente los cuales deben de preparar la escenificación de una emoción que, posteriormente, se mostrará a los compañeros, quienes intentarán adivinar dicha emoción.</p> <p>2. ¿SABEMOS RELAJARNOS?: El alumnado se tumba en el suelo y se le va guiando de la siguiente forma acompañado del sonido del agua: escucho el silencio, nos centramos en nosotros mismos, escucho mi respiración, recorremos nuestro cuerpo en reposo, siento mis pies relajados, mis dedos y así sucesivamente con todas las partes del cuerpo. PREGUNTAS COMPRENSIVAS: ¿Cómo te sientes?, ¿Qué has notado durante la relajación?, ¿Conseguías relajarte del todo?</p> <p>3. LA VISUALIZACIÓN GUIADA: De características parecidas al anterior, ahora se pone una música tranquila de fondo y se va reproduciendo una historia que invite a la relajación. Una vez finalizada, se deja unos minutos para que cada uno termine su propia historia. Pasado este tiempo se les indica que poco a poco vayan moviéndose hasta incorporarse.</p> <p>Para facilitar el ejercicio se puede indicar que visualicen el proceso que se lleva a cabo al ducharse.</p>	  
<p>10'</p>	<p>VUELTA A LA CALMA: Reflexiones de la sesión sobre los aspectos más importantes con la ayuda de las vivencias de los alumnos y realización de la ficha de registro de emociones.</p>	


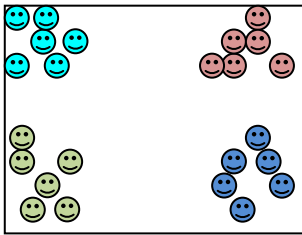
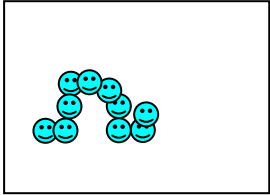
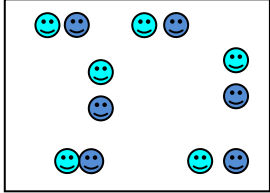
<p>FASE: Regulación emocional</p> <p>SESIÓN: 4</p>	<p>OBJETIVO: Desarrollo de la regulación emocional.</p> <p>MATERIAL: Colchonetas, pelotas de tenis, materiales diversos como plumas, pelotas, pañuelos, gomas, etc</p> <p>ORG. ALUMNOS: parejas</p>	<p>CURSO: 4º PRIMARIA</p>
	<p>TIPO DE ACTIVIDAD</p>	<p>OBSERVACIONES</p>
<p>5'</p>	<p>A) INTRODUCCIÓN: Llegada de los alumnos al gimnasio. Cambio de ropa. Ubicarse cada uno en su puesto en el lugar de reunión. Lista de control. Explicación de sesión.</p> <p>B) CALENTAMIENTO: No se realiza por las características de las actividades de la parte principal.</p>	
<p>60'</p>	<p>PARTE PRINCIPAL:</p> <p>1. EL MASAJE RELAJANTE: Se colocan los alumnos por parejas. Uno de ellos se tumba en decúbito supino o prono encima de una colchoneta y el compañero le masajea el cuerpo haciendo círculos con una pelota de tenis.</p> <p>2. LA GOTA EMOCIONAL: En parejas, uno de ellos cierra los ojos y se relaja estando de pie. El otro compañero va cogiendo diversos materiales como plumas, pelotas, pañuelos, gomas, etc, y comienza a acariciarle el cuerpo desde la cabeza hasta los pies, simulando la lluvia. Se va cambiando de rol y de pareja.</p> <p>3. LA PIZARRA INTERACTIVA: Situados, de nuevo, en parejas, los dos se colocan en línea de forma que uno de ellos será la pizarra. El otro alumno cierra los ojos y realiza, en primer lugar, un escáner de su cuerpo intentando encontrar las tensiones corporales. Una vez observada una tensión deberá transmitírsela al compañero (pizarra) presionando sobre el lugar que ha notado la tensión y con la fuerza que se asemeje. Pasados unos minutos la pizarra deberá decir que ha notado y cómo lo ha notado, intercambiando los roles.</p>	
<p>10'</p>	<p>VUELTA A LA CALMA: Reflexiones de la sesión sobre los aspectos más importantes con la ayuda de las vivencias de los alumnos y realización de la ficha de registro de emociones.</p>	


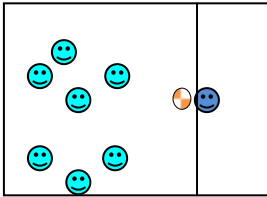
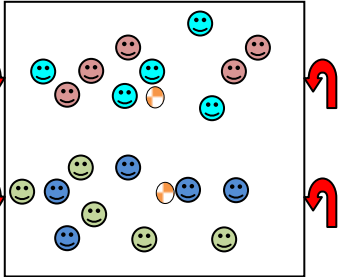
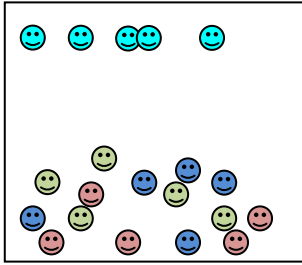
<p>FASE: Autonomía emocional</p> <p>SESIÓN: 5</p>	<p>OBJETIVO: Desarrollo de la autonomía emocional.</p> <p>MATERIAL: Materiales diversos a elección del alumnado.</p> <p>ORG. ALUMNOS: individual y gran grupo.</p>	<p>CURSO: 4º PRIMARIA</p>
	<p>TIPO DE ACTIVIDAD</p>	<p>OBSERVACIONES</p>
<p>10'</p>	<p>A) INTRODUCCIÓN: Llegada de los alumnos al gimnasio. Cambio de ropa. Ubicarse cada uno en su puesto en el lugar de reunión. Lista de control. Explicación de sesión.</p> <p>B) CALENTAMIENTO: Los alumnos van moviéndose libremente y se van dando consignas: -grupos de 4; - a la pata coja; - encima de una línea; - a caballito de un compañero. Los alumnos deberán de quedarse quietos de la forma indicada.</p>	
<p>55'</p>	<p>PARTE PRINCIPAL:</p> <p>1. ¿QUIÉN ES QUIÉN?: Se indica al alumnado que se desplace libremente por el espacio y el maestro va dándole consignas como: la persona más alegre de la clase, la más sensible, la más divertida, las más honesta, etc. Tras la consigna, los alumnos deben ir a darle un abrazo a aquella persona que consideren de esa forma.</p> <p>2. MI CUERPO REFLEJA...: El alumno se desplaza por el espacio y el maestro va dando consignas que el alumno deberá de escenificar: un profesor, un deportista, un bebé, un anciano, etc. Al acabar, los alumnos argumentarán que les ha llamado la atención de sus compañeros para ser consciente de cómo nos vemos y como nos ven los demás.</p> <p>3. MI PROPIO CAMINO: Cada alumno debe realizar su propio camino y para ello debe desplazarse libremente. Posteriormente, se les indica que se marquen un recorrido mental, fijando el inicio y el final. Poco a poco pueden ir introduciendo el material que deseen y también utilizar el material de sus compañeros.</p>	
<p>10'</p>	<p>VUELTA A LA CALMA: Reflexiones de la sesión sobre los aspectos más importantes con la ayuda de las vivencias de los alumnos y realización de la ficha de registro de emociones. Pedir a los alumnos que traigan un pañuelo para la próxima sesión.</p>	


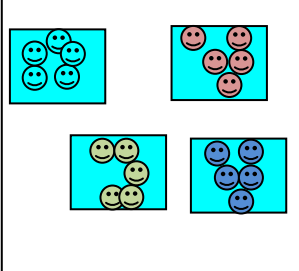
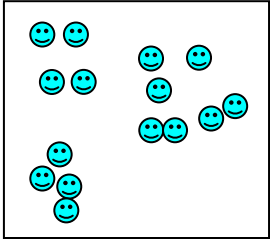
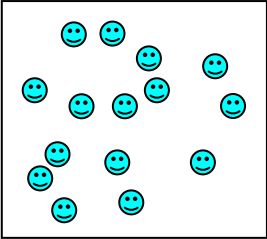
<p>FASE: Autonomía emocional</p> <p>SESIÓN: 6</p>	<p>OBJETIVO: Desarrollo de la autonomía emocional.</p> <p>MATERIAL: Balones de fútbol, petos, conos, pañuelos</p> <p>ORG. ALUMNOS: individual, grupos de 4 alumnos</p>	<p>CURSO: 4º PRIMARIA</p>
	<p>TIPO DE ACTIVIDAD</p>	<p>OBSERVACIONES</p>
<p>10'</p>	<p>A) INTRODUCCIÓN: Llegada de los alumnos al gimnasio. Cambio de ropa. Ubicarse cada uno en su puesto en el lugar de reunión. Lista de control. Explicación de sesión.</p> <p>B) CALENTAMIENTO: Jugamos al juego del corta hilos.</p>	
<p>55'</p>	<p>PARTE PRINCIPAL:</p> <p>1. MI MOVIMIENTO: Cada alumno con los ojos vendados con el pañuelo que han traído, les pido que disfruten intentando no pensar en nada, únicamente deben desplazarse siendo conscientes de su respiración y moviéndose en función de lo que le transmite la música que pongo. El tipo de música irá variando entre rápida y lenta, alegre y triste, etc.</p> <p>2. ¡QUÉ TRAVIESO SOY!: Se divide a la clase en cuatro grupos y cada uno elige a un capitán. Me reúno con ellos y les indico que deben de forzar situaciones diciéndoles a sus compañeros que hagan trampas, aunque él no hará ninguna. Jugamos a balón prisionero y, tras acabar el juego y con las situaciones generadas, se debate la importancia de no hacer trampas y explican cómo se han sentido haciéndolas y recibiendo.</p> <p>3. ¿QUÉ ELIJO?: Se divide a la clase en 3 grupos y van a jugar a fútbol de la siguiente forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 equipos disponen de 2/3 de campo, un balón nuevo, dos porterías y petos. • 2 equipos juegan en el tercio restante, con un balón usado y dos porterías con conos. • 2 equipos juegan en un espacio pequeño anexo, con un balón casi roto y las porterías con dos petos. <p>Todos los grupos pasan por todos los campos y al finalizar deben explicar donde les ha gustado más jugar y porque, que es lo realmente necesario para disfrutar, como se han sentido, etc.</p>	  

		
10'	VUELTA A LA CALMA: Reflexiones de la sesión sobre los aspectos más importantes con la ayuda de las vivencias de los alumnos y realización de la ficha de registro de emociones.	

<p>FASE: Competencia social</p> <p>SESIÓN: 7</p>	<p>OBJETIVO: Desarrollo de la competencia social.</p> <p>MATERIAL: Sin material.</p> <p>ORG. ALUMNOS: individual y gran grupo.</p>	<p>CURSO: 4º PRIMARIA</p>
	<p>TIPO DE ACTIVIDAD</p>	<p>OBSERVACIONES</p>
<p>5'</p>	<p>A) INTRODUCCIÓN: Llegada de los alumnos al gimnasio. Cambio de ropa. Ubicarse cada uno en su puesto en el lugar de reunión. Lista de control. Explicación de sesión.</p> <p>B) CALENTAMIENTO: No se realiza debido a que la primera actividad de la parte principal sirve de calentamiento.</p>	
<p>60'</p>	<p>PARTE PRINCIPAL:</p> <p>1. CREA CON TU CUERPO: Los alumnos van moviéndose libremente por el espacio e irá dando diferentes consignas: números, animales, frutas, letras, deportes.... Tras escuchar la consigna los alumnos deben elegir un elemento de la categoría (por ejemplo el gato) y van desplazándose de esa forma. Cuando diga “paramos”, todos los alumnos que hayan escogido el mismo elemento se fusionan y deber de moverse en conjunto ejemplificando dicho elemento.</p> <p>2. ABRÁZAME MÁS FUERTE: Para este juego, un participante es el perseguidor y el resto deben huir. Para no se atrapados pueden correr o dar un abrazo a un compañero. Si el perseguidor toca a una persona antes de que este abrace a otra persona, se intercambian los roles.</p> <p>3. LA PRUEBA QUE TE TOQUE: Los alumnos se sientan en círculo con un bolígrafo y un trozo de papel, en el que deben escribir una actividad relacionado con lo que estamos trabajando y el nombre de la persona a la que va dirigida y su propio nombre. Una vez rellenado, lo doblan e introducen en un sobre y voy sacando uno a uno realizando la tarea la persona propuesta y la que lo ha escrito. Posteriormente, comentamos lo que han sentido en la actividad.</p>	  
<p>10'</p>	<p>VUELTA A LA CALMA: Reflexiones de la sesión sobre los aspectos más importantes con la ayuda de las vivencias de los alumnos y realización de la ficha de registro de emociones.</p>	

<p>FASE: Competencia social</p> <p>SESIÓN: 8</p>	<p>OBJETIVO: Desarrollo de la competencia social.</p> <p>MATERIAL: Sin material.</p> <p>ORG. ALUMNOS: individual, grupos de 4 alumnos</p>	<p>CURSO: 4º PRIMARIA</p>
	<p>TIPO DE ACTIVIDAD</p>	<p>OBSERVACIONES</p>
<p>5'</p>	<p>A) INTRODUCCIÓN: Llegada de los alumnos al gimnasio. Cambio de ropa. Ubicarse cada uno en su puesto en el lugar de reunión. Lista de control. Explicación de sesión.</p> <p>B) CALENTAMIENTO: No se realiza debido a que la primera actividad de la parte principal sirve de calentamiento.</p>	
<p>60'</p>	<p>PARTE PRINCIPAL:</p> <p>1. ¿CÓMO NOS COMUNICAMOS?: Divido a la clase en 4 grupos y les planteo una situación a cada uno: un maestro explica a un alumno que ha suspendido un examen, un médico comunica a un paciente que está enfermo, un grupo de amigos se pega entre sí, tu amigo quiere que hagas algo que tú no quieres. Cada grupo debe representar una de esas situaciones y exponerla a sus compañeros. Al finalizar la clase comentamos lo que ha sentido.</p> <p>2. FIGURAS UNIDAS: Los alumnos se sitúan sentados en círculo. Sonará una canción y poco a poco deben ir formando una figura colectiva. Cada alumno cuando lo cree oportuno se va integrando a dicha figura hasta conseguir que estén todos.</p> <p>3. CONFÍA EN MÍ: La clase se divide en 2 grupos, la mitad con los ojos vendados. Cada alumno de la otra mitad elige un participante cogiéndolo de los hombros y guiándolo por el espacio. Posteriormente se intercambian los roles y al acabar la sesión comentamos que han sentido y el grado de confianza que tenían.</p>	  
<p>10'</p>	<p>VUELTA A LA CALMA: Reflexiones de la sesión sobre los aspectos más importantes con la ayuda de las vivencias de los alumnos y realización de la ficha de registro de emociones.</p>	

<p>FASE: Habilidades de la vida y el bienestar</p> <p>SESIÓN: 9</p>	<p>OBJETIVO: Desarrollo de las habilidades de la vida y el bienestar.</p> <p>MATERIAL: Balones de baloncesto, petos</p> <p>ORG. ALUMNOS: grupos de 5 alumnos</p>	<p>CURSO: 4º PRIMARIA</p>
	<p>TIPO DE ACTIVIDAD</p>	<p>OBSERVACIONES</p>
<p>10'</p>	<p>A) INTRODUCCIÓN: Llegada de los alumnos al gimnasio. Cambio de ropa. Ubicarse cada uno en su puesto en el lugar de reunión. Lista de control. Explicación de sesión.</p> <p>B) CALENTAMIENTO: Realizamos el juego del gavilán y el que pilla debe tocar con el balón de baloncesto para pillar.</p>	
<p>55'</p>	<p>PARTE PRINCIPAL:</p> <p>1. ¿JUGAMOS?: Divido a la clase en 4 grupos y juegan situaciones de partido 5x5 a mini baloncesto. Cada equipo tiene 1 capitán a los que les voy dando consignas como que deben tener una actitud poco colaborativa intentando meter canasta ellos solos. Cada cierto tiempo, paro la actividad y pregunto a los alumnos si desean introducir algún cambio en las reglas. Se irá cambiando de actitudes con todos los grupos para, en la parte final, comentar lo que ha sucedido.</p> <p>2. EXPRESAMOS CONFLICTOS: En los mismos 4 grupos, cada uno de ellos deben preparar una escena sobre una situación de conflicto que estén viviendo actualmente para, posteriormente, representarla a los compañeros. Cada vez que finalice una representación, los demás alumnos deben ofrecer una solución al problema y llegar a un consenso, añadiendo algún personaje que pueda solucionarlo, de esta forma el público también será participe.</p>	 
<p>10'</p>	<p>VUELTA A LA CALMA: Reflexiones de la sesión sobre los aspectos más importantes con la ayuda de las vivencias de los alumnos y realización de la ficha de registro de emociones.</p>	

<p>FASE: Habilidades de la vida y el bienestar</p> <p>SESIÓN: 10</p>	<p>OBJETIVO: Desarrollo de la habilidades de la vida y el bienestar.</p> <p>MATERIAL: Colchonetas, posits.</p> <p>ORG. ALUMNOS: individual, grupos de 5 alumnos</p>	<p>CURSO: 4º PRIMARIA</p>
	<p>TIPO DE ACTIVIDAD</p>	<p>OBSERVACIONES</p>
<p>5'</p>	<p>A) INTRODUCCIÓN: Llegada de los alumnos al gimnasio. Cambio de ropa. Ubicarse cada uno en su puesto en el lugar de reunión. Lista de control. Explicación de sesión.</p> <p>B) CALENTAMIENTO: No se realiza por las características de las actividades de la parte principal.</p>	
<p>60'</p>	<p>PARTE PRINCIPAL:</p> <p>1. LA ALFOMBRA MÁGICA: Divido a la clase en 4 grupos y todos los miembros del mismo se sitúan encima de una colchoneta. Una vez allí, les indico que, sin tocar el suelo, deben dar la vuelta a la colchoneta, de forma que la parte de la misma que está tocando el suelo debe estar mirando al techo y quedar todo encima de esta parte.</p> <p>2. ¡DÉJATE LLEVAR!: Los alumnos se reparten por todo el espacio y deben cerrar los ojos mientras les voy dando consignas que ellos mismos pueden realizar a su antojo y, sobre todo, disfrutando de la actividad. Entre las consignas pueden aparecer: que se acaricien el cabello, la espalda, la cara, que se comuniquen corporalmente como ellos quieran, etc. Para finalizar se les pide que se despidan de la última persona y poco a poco abran los ojos.</p> <p>2. MUÉSTRAME COMO ESTÁS: Les pego un posit en la frente a cada alumno con palabras como: amor, abrazo, tristeza, confianza, cariño, miedo, soledad, fuerza, etc. Los alumnos se van desplazando e interactuando con los demás, en función de cómo se sienten ante la palabra que leen en el compañero. Cuando acaba la actividad, cada alumno debe decir que palabra cree que lleva en a frente.</p>	  
<p>10'</p>	<p>VUELTA A LA CALMA: Reflexiones de la sesión sobre los aspectos más importantes con la ayuda de las vivencias de los alumnos y realización de la ficha de registro de emociones.</p>	