

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

La educación emocional en tercer ciclo de Educación Primaria

Trabajo fin de grado presentado por:	Mònica Navarrete Urgell
Titulación:	Grado de Maestro en Educación Primaria
Línea de investigación:	Propuesta de intervención
Director:	Juan Manuel García González

Barcelona
Enero 2015

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.9. Psicología de la educación.

“La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto aprendizaje crucial en la vida diaria”.

Daniel Goleman

RESUMEN

Este trabajo pretende diseñar una propuesta de intervención para mejorar las competencias emocionales de los alumnos de Tercer Ciclo de Educación Primaria. Su objetivo es dar una visión de los beneficios de la educación emocional en el desarrollo de la personalidad integral de los alumnos.

Se realiza una explicación teórica de los conceptos para trabajar la educación emocional, tales como conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencia para la vida y el bienestar. Seguidamente, veremos cómo están incluidas las competencias emocionales en el currículum actual. Y finalmente, se incluirán las actividades de intervención para desarrollar habilidades emocionales y sociales para alumnos de Tercer Ciclo de Educación Primaria.

Palabras clave: Educación emocional, competencia emocional, competencia social, competencia para la vida y el bienestar, Educación Primaria

ÍNDICE

RESUMEN	3
1. INTRODUCCIÓN	5
1.1. JUSTIFICACIÓN	5
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
1.3. OBJETIVOS	6
2. MARCO TEÓRICO	7
2.1. LAS EMOCIONES.....	7
2.1.1. Definición de emoción.....	7
2.1.2. Clasificación de las emociones	8
2.2. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS.....	10
2.2.1. Educación emocional	10
2.2.2. Inteligencia emocional.....	11
2.2.3. Competencia emocional	12
2.3. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LOS CENTROS DE EDUCACIÓN PRIMARIA.....	14
2.3.1. . La educación emocional en el currículum de educación primaria.....	15
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	17
3.1. INTRODUCCIÓN	17
3.2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS	17
3.3. ORGANIZACIÓN	18
3.4. CRONOGRAMA	18
3.5. AGRUPAMIENTOS	19
3.6. METODOLOGÍA	19
3.7. ACTIVIDADES	21
3.8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	33
3.9. INTERDISCIPLINARIDAD	33
3.10. RELACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN CON LAS TIC	33
3.11. COLABORACIÓN CON LAS FAMILIAS.....	34
3.12. EVALUACIÓN	34
4. CONCLUSIONES	37
5. LIMITACIONES.....	40
6. PROSPECTIVA.....	41
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	42
8. ANEXOS.....	43

1. INTRODUCCIÓN

1.1. JUSTIFICACIÓN

En las aulas actualmente existen dificultades para poder trabajar y adquirir los aprendizajes por establecerse unas relaciones sociales y comunicativas insatisfactorias. Por tanto, considero de interés poder crear un programa que fomente las capacidades emocionales para que los contenidos académicos sean alcanzados por el alumnado, además de prepararlos y capacitarlos para ser competentes emocionalmente en la sociedad actual, ya que un buen desarrollo emocional permitirá un buen clima en las aulas para adquirir los conocimientos académicos y de desarrollo personal necesarios para convivir en sociedad.

Las escuelas ofrecen a los alumnos conocimientos académicos y para poder contribuir a su desarrollo integral de la personalidad deben fomentar las habilidades sociales y emocionales, para que los alumnos sean competentes en la sociedad actual. Las sociedades son cambiantes, es decir, las formas de comunicación y las relaciones que se mantienen son diferentes, modificando las distintas formas de relacionarse. Los alumnos han de aprender estas nuevas formas de relación para establecer una buena comunicación. Existe la necesidad de trabajar las habilidades sociales y emocionales para crear relaciones humanas satisfactorias, ya que el ser humano por naturaleza las necesita para convivir en sociedad. De esta manera, las escuelas tienen la obligación moral y ética de dar los instrumentos necesarios para que los alumnos puedan adquirirlas para adaptarse a la sociedad. Este trabajo de fin de grado pretende llevar a cabo una propuesta de intervención para desarrollar estas habilidades sociales y emocionales a través de un programa de educación emocional para alumnos de Tercer Ciclo de Primaria.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente en muchos centros educativos existen conflictos, conductas inadecuadas hacia compañeros y profesores, poca capacidad de autocontrol, de respeto y de empatía. Estas situaciones hacen que existan dificultades para que los alumnos se concentren, atiendan y en consecuencia puedan aprender. La adquisición de habilidades sociales y emocionales puede contribuir a disminuir esta conflictividad y propiciar un clima de aula adecuado para trabajar los conocimientos académicos, intentando disminuir el fracaso escolar.

La propuesta que se pretende es poder elaborar un programa de actividades para trabajar cada una de las competencias: la emocional, la social y la competencia para la vida y el bienestar. En relación a la competencia emocional se realizan actividades sobre la conciencia, regulación y autonomía emocional y otras actividades se dedicarán a la competencia social. El objetivo es crear un programa que se pueda aplicar en la clase de educación en valores sociales y cívicos. De hecho, cada

vez son más frecuentes estas actitudes en el aula, por tanto, la escuela no puede quedarse al margen y debe integrar en su currículo formación específica en materia emocional y social.

1.3. OBJETIVOS

Objetivo general

- Diseñar un programa de actividades para desarrollar habilidades emocionales y sociales en el Tercer Ciclo de Educación Primaria.

Objetivos específicos

- Enseñar a identificar las emociones a niños de 11 a 12 años.
- Ayudar a controlar las emociones a niños de 11 a 12 años.
- Contribuir al desarrollo de la capacidad para identificar las emociones de los demás en niños de 11 a 12 años.
- Propiciar una buena gestión de las relaciones sociales en niños de 11 a 12 años.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. LAS EMOCIONES

En este trabajo, que consiste en elaborar una propuesta de intervención sobre educación emocional, será necesario abordar el concepto de emoción. Concretamente, nos detendremos en explicar las partes que intervienen en el proceso vivencial de las emociones, para poder dar la definición que más se ajuste a lo que la mayoría de autores entienden por emoción. Se expondrá también una clasificación de emociones, entre las muchas existentes, para poder identificarlas.

2.1.1. Definición de emoción

Antes de dar una definición de emoción vamos a explicar los procesos cerebrales que las producen. Según Goleman (2001), cuando la amígdala prepara una reacción impulsiva y ansiosa, el cerebro emocional, concretamente el neocórtex, se encarga de realizar una respuesta más adecuada. En el lóbulo prefrontal existe el regulador cerebral que desconecta los impulsos y que manda nuestras reacciones emocionales. Es en el neocórtex, a través de los lóbulos prefrontales, donde una serie de circuitos analizan y registran la información, la comprenden y organizan. De esta manera, cuando se necesita una respuesta emocional, es el lóbulo prefrontal quien la ordena, trabajando con la amígdala y otros circuitos del cerebro emocional. Éste suele ser el proceso normal de la elaboración de una respuesta que, menos en las urgencias emocionales, tiene en cuenta el discernimiento.

Según las palabras de Bisquerra (2008), podemos definir la emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.” (p. 61).

Bisquerra (2008) esquematiza el proceso de la vivencia emocional como vemos en la Figura 1:

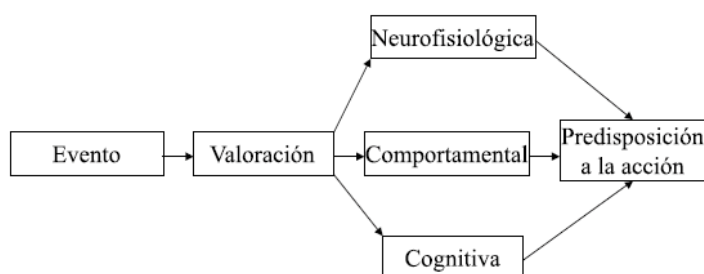


Figura 1
Concepto de emoción.

Figura 1. Proceso de la vivencia emocional (2008, p.12)

Para que se produzca una emoción ha de existir un evento o acontecimiento sobre el que se realizará una valoración. En este proceso de valoración, según las propuestas teóricas de Lazarus (1999), hay dos actos: una valoración primaria y una valoración secundaria, ambas interrelacionadas y con un funcionamiento dependiente uno del otro. El acto primario de valoración hace referencia a la relevancia que existe entre lo que está sucediendo y los objetivos, los valores, las metas, los compromisos o las creencias que tiene esa persona. Por tanto, si el evento o la situación no influye en el propio bienestar o los objetivos o metas, no se producirá una respuesta emocional.

La valoración secundaria es una evaluación de los recursos de afrontamiento de los que dispone la persona para controlar esa situación relevante para el propio bienestar. La valoración primaria y la valoración secundaria son partes de un proceso común donde ambas se combinan activamente y son dependientes. Y según el resultado de esta valoración hará que se produzca o no la respuesta emocional.

En relación a la respuesta emocional, podemos decir que tiene diferentes manifestaciones. Tal y como establece Bisquerra (2003), tienen un *componente neurofisiológico* que se manifiesta en respuestas como sudoración, vasoconstricción, taquicardia, tono muscular, hipertensión... Todo esto son respuestas involuntarias, que el sujeto no controla y que permite describir el estado emocional.

También cuentan con un *componente comportamental* que permite inferir qué tipo de emociones está experimentando un individuo. El tono de voz, movimientos del cuerpo, las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, ritmo, volumen, ritmo... aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional.

Por último, se distingue un *componente cognitivo o vivencia subjetiva* que se denomina a veces sentimiento para aludir a la sensación consciente. Este componente hace que califiquemos un estado emocional y le pongamos un nombre.

En cada uno de los aspectos que configuran una emoción se puede intervenir educativamente: fisiológicos, comportamentales y cognitivos. Por esa razón, es importante incidir en la educación emocional para mejorar nuestro bienestar.

2.1.2. Clasificación de las emociones

Las emociones se han clasificado según diferentes y numerosos criterios. Los autores Ekman, Friesen y Ellsworth (1972) las clasificaron según la expresión facial, Lazarus (1991) a través de la relación entre el componente cognitivo y la emoción, y Mowrer (1960), se valió para su clasificación de las emociones innatas o adquiridas. Los autores clasifican las emociones según diferentes

criterios para situar las emociones en diversas categorías, por ejemplo: agradables y desagradables, positivas, negativas y neutras, individuales o colectivas, problemáticas...

Otras clasificaciones de las emociones las nombran negativas, positivas o ambiguas, en función del grado en que las emociones afectan al comportamiento del sujeto.

En el caso de Goleman (1996) y Bisquerra (2000) se basan en el grado en que las emociones afectan al comportamiento del sujeto e identifican las emociones básicas en cuatro grandes grupos: negativas, positivas, ambiguas y estéticas. En este sentido, Bisquerra considera las emociones como un concepto abierto, un continuum, que permite que pasemos de una emoción a otra.

Emociones negativas:

- Ira: resentimiento, cólera, odio, indignación, aversión, envidia, impotencia, rabia, rencor, furia, indignación, celos, hostilidad,...
- Miedo: horror, terror, fobia, temor, pánico, susto, desasosiego.
- Ansiedad: desesperación, estrés, nerviosismo, angustia, inquietud, preocupación, anhelo...
- Tristeza: frustración, dolor, pesimismo, soledad, morriña, pena, pesar, melancolía, consuelo, preocupación, depresión...
- Vergüenza: timidez, pudor, culpabilidad, inseguridad, rubor,...
- Aversión: antipatía, hostilidad, rechazo, desprecio,...

Emociones positivas:

- Alegría: contento, placer, capricho, regocijo, entusiasmo, euforia, diversión, satisfacción, alivio...
- Humor: provocado por la risa, carcajada, hilaridad, sonrisa...
- Amor: cariño, afecto, empatía, ternura, simpatía, amabilidad, confianza, aceptación, devoción, respeto...
- Felicidad: satisfacción, paz interior, tranquilidad, placidez, gozo, bienestar...

Emociones ambiguas:

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

Emociones estéticas:

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

2.2. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

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

2.2.1. Educación emocional

La educación emocional, según Bisquerra (2000, p.243): “es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, a fin de capacitar para la vida. Y tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.

Son muchos los autores que comparten que es un proceso que tiene que estar en continua formación permanente a lo largo de toda la vida. Por ese motivo, ha de incluirse en el currículo de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, para contribuir así al desarrollo de la personalidad integral del individuo.

Hasta hace poco no se había tenido la importancia ni la necesidad de educar las emociones, pero afortunadamente cada vez más hay más consciencia para educarlas. Es importante que la educación emocional se trabaje en los centros educativos y en la familia, es decir, se trata de una responsabilidad compartida. No obstante, en el presente trabajo nos centraremos en cómo trabajarlas en el ámbito escolar, y concretamente, para alumnos de Primaria.

Una buena educación emocional puede ser una forma de prevención primaria, ya que adquirir competencias emocionales nos permite su aplicación en diferentes situaciones, como la depresión, la ansiedad, la violencia, la prevención del estrés... La prevención primaria, cuando no hay aún disfunción, puede confluir con la educación para minimizar las tendencias destructivas y maximizar las constructivas, tal y como señala Bisquerra (1990).

La educación emocional podríamos decir que es el conjunto de prácticas que desarrollan las competencias emocionales y tiene como objetivos generales, entre otros (Bisquerra et al., 2010):

- Mejorar el conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad para automotivarse.

2.2.2. Inteligencia emocional

Este término es originario de Salovey y Mayer (1990, p. 33) que definieron la inteligencia emocional como: “la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar

estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones”. Después de esta definición original fueron reformulando el constructo en diferentes aportaciones, cogiendo como referente las de Mayer, Salovey y Caruso (2000) y Mayer y Salovey (1993). La inteligencia emocional está estructurada en cuatro ramas interrelacionadas: la facilitación emocional del pensamiento, la percepción emocional, la regulación emocional y la comprensión emocional.

El constructo lo popularizó Daniel Goleman en 1995 con la publicación de *Emotional Intelligence*. En este libro definió la inteligencia emocional como: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones” (p. 11).

En la propuesta de intervención se trabajará la inteligencia emocional a través de las competencias que definió Bisquerra (2000), pero que están estrechamente relacionadas con las que propuso Goleman (1995): manejar las emociones, conocer las propias emociones, la capacidad de motivarse a sí mismo, establecer relaciones y reconocer las emociones de los demás. Ya que cuando se habla de inteligencia emocional, se habla de la capacidad que tiene el individuo para poder identificar su estado emocional y manejarlo de manera adecuada. Una habilidad, que tal como defiende Goleman (1995), afecta de forma muy positiva sobre las personas que la poseen, ya que les permite controlar y entender sus impulsos para facilitar las relaciones comunicativas con los demás. Se tienen que educar las emociones, porque el conocimiento emocional es, según Goleman (1995), el que contribuye a alcanzar el éxito de las personas, ya que no está determinado solamente por sus estudios académicos o su cociente intelectual.

Debemos mencionar en este punto una de las teorías que sostiene el concepto de Inteligencia emocional: la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (1983, 2001).

Gardner (2001, p.9) define inteligencia como: “un potencial psico-biológico para procesar información, que puede ser activado en un entorno cultural, para resolver problemas o crear productos que son valorados en una cultura”.

Afirma que la inteligencia no es un elemento único, ya que presenta diversos aspectos relacionados con la mente en su globalidad, es decir, que se poseen diferentes tipos de inteligencia. Concretamente menciona ocho tipos de inteligencias: lógico-matemática, lingüística, musical, espacial, cinético-corporal, naturalista, intrapersonal e interpersonal (figura 2).

Únicamente se ha añadido una nueva, la inteligencia existencial (2001), relacionada con la capacidad para plantearse preguntas fundamentales sobre la existencia, Dios y el ser humano.



Figura 2. Sobre la clasificación de las inteligencias según Goleman (1983) (*Modelos y prácticas educativas, s.f.*)

La inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal son las que constituyen la inteligencia emocional, ya que ambas hacen que orientemos de modo satisfactorio nuestra vida diaria. Por tanto, para educar las emociones a través de las inteligencias múltiples, sobre todo se centrarán en la inteligencia intrapersonal e interpersonal, que son las que forman la inteligencia emocional. Estas inteligencias se relacionan con las emociones, porque la inteligencia intrapersonal es la capacidad de tener autoestima, autoconfianza, control emocional, de entenderse a sí mismo y controlarse. Y la inteligencia interpersonal es la capacidad de empatía para ponerse en el lugar del otro y saber tratarlo, y nos sirve para mejorar las relaciones sociales.

A modo de resumen, y tras exponer los pilares básicos de la inteligencia emocional, una de las definiciones que recogen lo comentado y sobre la que nos basaremos en el trabajo es la que propone Bisquerra (2002, p.20): “la inteligencia emocional es la capacidad para ser conscientes de las propias y las ajenas emociones, además de saber cómo regularlas”.

2.2.3. Competencia emocional

En la definición de competencia emocional aún no hay un acuerdo unánime entre los expertos. Por tanto, destacaremos algunos autores que hacen referencia a las competencias emocionales incluidas en las competencias socio-personales y dejaremos a un lado las que se incluirían en las competencias técnico-profesionales, puesto que el ámbito de actuación de nuestra propuesta de intervención estaría en el ámbito educativo de primaria.

Los autores Salovey y Sluyter (1997) identifican cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales: autocontrol, asertividad, cooperación, responsabilidad, empatía. Goleman (1995)

solapa las dimensiones anteriores con el concepto de inteligencia emocional, y lo divide en cinco dominios: manejo de las emociones, autoconciencia emocional, empatía, habilidades sociales y automotivación.

Saarni (2000) destaca la importancia del contexto, ya que son condicionantes el espacio y el tiempo de la competencia emocional. Todos podemos experimentar incompetencia emocional en un espacio determinado y en un momento dado, ya que no nos sentimos preparados para esa situación.

Por su parte, Bisquerra y Pérez (2007, p.68) entienden las competencias emocionales como: “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”.

En este trabajo nos basaremos en el modelo pentagonal de competencias emocionales de Bisquerra (2009) para desarrollar la propuesta de intervención para 3º Ciclo de Educación Primaria. El programa incluirá actividades relacionadas con los cinco bloques de las competencias emocionales (figura 3).

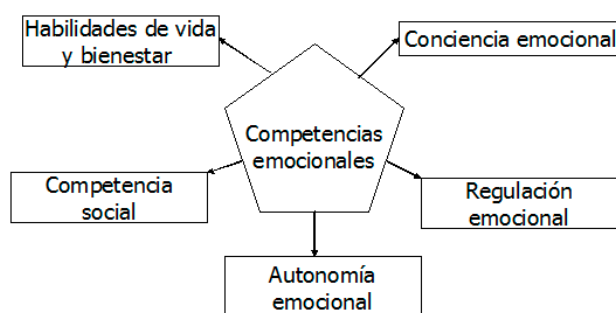


Figura 6.1. El modelo pentagonal de competencias emocionales

Figura 3. Modelo pentagonal de competencias emocionales (Bisquerra, 2009, p.147)

Este modelo pentagonal define cinco competencias emocionales:

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

- **Regulación emocional:** Es la habilidad de controlar y moderar las emociones. Implica un vínculo entre las emociones, la razón y el comportamiento. Tiene que ver con el autocontrol pero sin llegar a la represión, es decir, ante una situación conflictiva podemos sentir emociones negativas pero aún así manejarlas para no perder el control, reconducir la ira que sentimos y consensuar una solución que genere una actitud positiva. Es una de las destrezas más difíciles de

adquirir en la infancia. El autocontrol es una tarea compleja para los niños de primaria y necesitan del ejemplo y soporte de los adultos para desarrollarla.

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

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

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

2.3. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LOS CENTROS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

En el proceso educativo se tiende a priorizar los aspectos cognitivos o académicos en detrimento de los emocionales, y existen evidencias que se aprende mejor cuando se tiene desarrollada la competencia emocional. Tal y como dicen Bisquerra y Pérez (2007), los alumnos aprenden mejor cuando están motivados, son capaces de controlar sus impulsos y son responsables, tienen iniciativa... Esto demuestra que en la escuela y en el proceso de enseñanza aprendizaje, en general, se deben tener en cuenta estas competencias, integrándolas dentro del currículum. Es cierto, que las escuelas se están haciendo eco de esta nueva situación y son muchas las que incluyen programas de educación emocional en su currículum.

No obstante, aunque las leyes educativas recogen la necesidad de la educación emocional, su presencia en el currículum obligatorio es todavía insuficiente. En el siguiente apartado se intentará concretar la situación actual de la educación emocional dentro del sistema educativo vigente.

2.3.1. La educación emocional en el currículum de educación primaria.

El sistema educativo actual, con la LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa), incluye el desarrollo de la educación emocional en el capítulo I (Principios y fines de la educación) en los siguientes puntos:

Artículo 1: Principios

- c) “La transmisión y puesta en práctica de valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, así como que ayuden a superar cualquier tipo de discriminación”.
- k) “La educación para la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos, así como la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, y en especial en el del acoso escolar”.

Artículo 2: Fines

- a) “El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos”.
- c) “La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos”.
- f) “El desarrollo de la capacidad de los alumnos para regular su propio aprendizaje, confiar en sus aptitudes y conocimientos, así como para desarrollar la creatividad, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor”.

Asimismo, dentro de la LOMCE (Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículum básico de la Educación Primaria) en el capítulo II (Educación Primaria) aparecen múltiples referencias al bienestar personal y social del alumnado, en los siguientes artículos:

Artículo 16. Principios generales

- 2. “La finalidad de la educación primaria es proporcionar a todos los niños una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar, adquirir las habilidades culturales básicas relativas a la expresión y comprensión oral, a la lectura, a la escritura y al cálculo, así como desarrollar las habilidades sociales, los hábitos de trabajo y estudio, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad”.

Artículo 17. Objetivos de la educación primaria

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

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

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

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

También es interesante la aportación de las competencias recogidas en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

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

- **Competencias sociales y cívicas:** Relacionado con los conocimientos de las instituciones, el desarrollo de valores críticos y la adquisición de destrezas de análisis social utilizando diferentes medios y soportes.

- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:** Siendo este aspecto uno en los que más recalca la LOMCE y que aúna elementos de desarrollo de la autonomía personal, conocimientos del mundo económico y valoración del entorno social y empresarial.

Esta es una muestra de como el marco legal educativo incluye la educación emocional. Es difícil especificar cómo se trabajan dentro del currículo, según Bisquerra (2002) plantea que los programas de educación emocional pueden integrarse paulatinamente a través de: la orientación ocasional, los programas en paralelo, en asignaturas optativas, de síntesis, en el plan de acción tutorial, en los objetivos o ejes transversales, en la integración curricular interdisciplinar y en sistemas de programas integrados. En la propuesta de intervención de este trabajo se trabajará la educación emocional a través de la asignatura de educación en valores sociales y cívicos.

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

3.1. INTRODUCCIÓN

El programa de intervención emocional que se realiza a través de esta unidad didáctica surge por la apreciación de dificultades emocionales y sociales del alumnado en las aulas. Después de estar en contacto y observarlas en diferentes aulas y cursos de primaria, nos han motivado a diseñar diferentes actividades para trabajar las emociones. Concretamente, las actividades están pensadas para que las realicen alumnos de 6º curso de Educación Primaria.

Estos alumnos de 3er ciclo de Educación Primaria son los alumnos con edades comprendidas entre los 11 y 12 años. En estas edades empiezan a tener una mayor percepción de ellos mismos (autoconcepto), con más capacidad para poder identificar y expresar sus emociones (conciencia emocional). También es una etapa de mayor interiorización, autoanálisis, de búsqueda de más intimidad, donde será importante el desarrollo de una buena autoestima (autonomía emocional). El grupo de amigos empieza a adquirir un mayor protagonismo y se da más conflictividad con el adulto; por tanto, será adecuado trabajar la regulación emocional y la competencia social. Es una etapa importante en la formación de la personalidad, motivos que justifican la formación en habilidades sociales y emocionales.

3.2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Se persiguen los siguientes objetivos didácticos, que se corresponden con los cuatro bloques de trabajo que se desarrollan en esta propuesta de intervención que veremos más adelante.

Objetivos didácticos
1. Reconocer y expresar emociones de uno mismo y los demás. (Bloque 1: conciencia emocional)
2. Controlar las propias emociones. (Bloque 2: regulación emocional)
3. Desarrollar habilidades relacionadas con la construcción de una identidad propia. (Bloque 3: autonomía emocional)
4. Gestionar las relaciones sociales. (Bloque 4: competencia social)

3.3. ORGANIZACIÓN

La propuesta de intervención está organizada en cuatro bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencia social. Estos serían los cuatro pasos que se han de seguir para obtener una formación integral en educación emocional. Los bloques están ordenados de forma que para pasar al siguiente bloque se han de tener los conocimientos del bloque anterior.

El bloque 1 (conciencia emocional), pretende capacitar para reconocer y expresar emociones de uno mismo y los demás. Una vez se aprenda a reconocer y saber expresar las emociones podremos pasar al bloque 2 (regulación emocional), ya que a partir del conocimiento de las diferentes emociones es cuando podemos empezar a regularlas, es decir, saber controlarlas y moderarlas. Después de aprender a regularlas pasamos al bloque 3 (autonomía emocional) que se trataría de desarrollar habilidades para la construcción de una identidad propia. Y finalmente, acabaríamos con el bloque 4 (competencia social) que si en el bloque anterior aprendimos habilidades personales, ahora iríamos un paso más allá aprender habilidades sociales que nos ayudarán a establecer relaciones interpersonales satisfactorias.

3.4. CRONOGRAMA

En cada uno de los bloques se han realizado tres tipos de actividades: de inicio, de desarrollo y de evaluación. La dedicación para cada una de las actividades es relativa, pero están pensadas para que se puedan realizar en 2 sesiones de 1 hora por sesión. La asignatura donde se pretende llevar a cabo es la de educación en valores sociales y cívicos, que se realiza 1 día a la semana con una duración aproximada, según el horario de los centros educativos, de 1 hora. La realización de las actividades es flexible, adaptable a las circunstancias de cada aula y se ajustarán al ritmo del alumnado pudiéndose dedicar alguna sesión más para cada bloque si fuera necesario. Si se aplica durante un trimestre, que aproximadamente son 12 semanas, estamos hablando que podemos alargar hasta 12 sesiones totales. Sin embargo, la intervención se organiza en 8 sesiones, de modo que se tengan en cuenta contingencias y días festivos.

Tal y como se ha comentado, se realiza durante un trimestre, preferentemente el primero porque, como hemos comentado, una buena educación emocional favorece los aprendizajes y nos interesará cuanto antes que se adquiera esta formación. De todas formas, si se ha trabajado en educación emocional en otros cursos, podremos aplicar el programa en otro trimestre.

La organización de las actividades para cada bloque es la siguiente:

BLOQUES	ACTIVIDADES
1. Conciencia emocional	Las expresiones en las fotografías
2. Regulación emocional	El teatro de las emociones
3. Autonomía emocional	La gran persona que hay dentro de mí
4. Competencia social	Actuamos de la mejor forma

3.5. AGRUPAMIENTOS

Las actividades de la propuesta de intervención se realizan con todo el grupo clase o bien en pequeños grupos, en función del tipo de actividad. Normalmente, para las actividades de inicio se trabaja con todo el grupo clase, para conocer los conceptos y el contenido a trabajar. En las actividades de desarrollo priorizamos que se trabajen en pequeño grupo, para facilitar la participación de todos los miembros y para establecer mejores dinámicas de discusión. Y sobre todo, para la puesta en común y exposición de conclusiones se hacen con todo el grupo clase, para acabar de consolidar entre todos los aprendizajes.

Los pequeños grupos se hacen entre 5 o 6 alumnos/as, en función del número de alumnos/as de clase. La idea es que surjan entre 4 o 5 grupos y no más de 5 o 6 miembros por grupo, ya que no sería viable llevar a término las actividades, pues dificultaría las dinámicas grupales y la participación de todos.

3.6. METODOLOGÍA

La metodología utilizada se basa en el **método de autodescubrimiento**, es decir, activa y motivadora, dejando que el alumno tenga la iniciativa y vincule su conocimiento previo y cotidiano con el nuevo aprendizaje a través del descubrimiento. A partir de los conocimientos previos de los alumnos/as pretendemos que descubran por sí mismos, de forma autónoma, sus emociones y las emociones de los demás. El profesor hace de guía en todo el proceso para lograr un aprendizaje significativo.

También se utiliza un **método expositivo**, a través de la presentación de la información con *Power Point* para diferenciar con distintas fotografías las emociones positivas o negativas. Sobre

todo, a partir de ejemplos del maestro, de los que traigan de casa o a partir de la información previa de los alumnos que surjan en una lluvia de ideas, o a través de la información facilitada en alguna página web.

En la realización de las actividades se fomenta el trabajo individual como cooperativo y grupal. En el trabajo grupal nos ayudamos de un **método discursivo**, de modo que cada grupo utiliza discusiones dinámicas y en forma de debate. Y para la puesta en común entre todos los grupos de clase, se trabaja en modo asambleario, para así llegar a decisiones y conclusiones colectivas.

El tiempo en el aula es flexible, creándose un ambiente de trabajo y convivencia que facilite los aprendizajes.

3.7. ACTIVIDADES

BLOQUE 1: CONCIENCIA EMOCIONAL

ACTIVIDAD: Las expresiones en las fotografías
<u>Objetivos:</u> 1. Identificar las emociones positivas y las negativas. (1)¹ (4) (5) 2. Expresar las propias emociones. (1) (4) (5) 3. Reconocer las emociones en los demás. (1) (4) (5) 4. Trabajar en equipo. (5) (6) <u>Competencias básicas:</u> comunicación lingüística (1), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), competencia digital (3), aprender a aprender (4), competencias sociales y cívicas (5), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (6), conciencia y expresiones culturales (7).
<u>Área o materia:</u> educación en valores sociales y cívicos. <u>Agrupamiento:</u> grupo clase, unos 25 alumnos/as, agrupados en grupos de 5 personas. <u>Sesiones:</u> 2 sesiones de 1 hora cada sesión. <u>Temporalización:</u> 1er Trimestre.
CONTENIDOS
<u>Conceptuales:</u> - Las emociones positivas y las emociones negativas. <u>Procedimentales:</u> - Expresar diferentes emociones según las fotografías o situaciones.

¹ Los números entre paréntesis hacen referencia a las competencias básicas.

- Reconocer las distintas emociones que expresan los demás de las fotografías o situaciones.

Actitudinales:

- Capacidad para trabajar en equipo.
- Respetar las diferentes emociones que expresan los demás.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Actividades de inicio

1º Sesión:

-Se realiza una lluvia de ideas, es decir, el alumnado tiene que ir verbalizando diferentes emociones que hayan experimentado alguna vez. Y se hace una lista en la pizarra del aula con todas las emociones que han ido surgiendo. A continuación, en grupos de 5, deben colocar las emociones en la columna que toque, en función de si se trata de una emoción positiva o negativa (anexo 1: ficha 1). Finalmente, entre todos se hace una puesta en común, un miembro de cada grupo va saliendo a la pizarra a clasificar una de las emociones de la lista, y así sucesivamente hasta finalizar el listado.

- Se pasa un *Power Point* con diferentes fotografías que expresan emociones (anexo 2), concretamente 4 emociones positivas y 4 emociones negativas. Cada alumno/a anota la emoción que le provoca y la escribe en cada uno de los espacios de la ficha 2 (anexo 3).

- Se explica que para la siguiente sesión cada alumno/a tendrá que traer de casa una fotografía de cuando era pequeño en la que exprese una emoción, positiva o negativa. Detrás tendrá que traer una explicación hecha por sus padres de la situación donde se produjo y cada uno definirá la emoción que le produce.

Actividades de desarrollo

2ª Sesión:

-A nivel grupal, cada uno lee al resto del grupo la explicación que los padres han realizado de la fotografía, y entre todos, definen la emoción.

- Se coloca un mural grande en la pizarra y se van enganchando todas las fotografías agrupadas por emociones, es decir, un grupo con las fotografías que expresen alegría, otro con las de

tristeza, ira, felicidad, miedo...

Actividades de evaluación

2ª Sesión

-Cada grupo responde a las preguntas de la ficha 2 (anexo 3):

1. ¿Las fotografías o expresiones que nos muestran los demás pueden generar en nosotros una emoción distinta?

2. ¿Las fotografías han provocado en todos los compañeros la misma emoción o han sido parecidas?

- Se realiza un debate para llegar a la siguiente conclusión: las fotografías provocan emociones distintas y que no siempre todos experimentamos las mismas emociones delante de una misma fotografía o situación.

RECURSOS

Materiales: las fichas 1 y 2, un mural y pegamento para enganchar las fotografías.

Espaciales: el aula de clase.

BLOQUE 2: REGULACIÓN EMOCIONAL

ACTIVIDAD: El teatro de las emociones

Objetivos:

1. Controlar las emociones de uno mismo. (4) (5) (7)
2. Establecer las relaciones que se dan entre la emoción, el pensamiento y la conducta. (1) (2) (4) (5)
3. Desarrollar una actitud positiva ante situaciones conflictivas. (1) (4) (5)
4. Trabajar en grupo. (5) (6)

Competencias básicas: comunicación lingüística (1), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), competencia digital (3), aprender a aprender (4), competencias sociales y cívicas (5), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (6), conciencia y expresiones culturales (7).

Área o materia: educación en valores sociales y cívicos.

Agrupamiento: grupo clase, unos 25 alumnos/as, agrupados en grupos de 5 personas.

Sesiones: 2 sesiones de 1 hora cada sesión.

Temporalización: 1er Trimestre.

CONTENIDOS

Conceptuales:

- La emoción, el pensamiento y la conducta.

Procedimentales:

- Relacionar la emoción, el pensamiento y la conducta que se genera en una situación conflictiva.
- Desarrollar acciones más favorables ante situaciones conflictivas.

Actitudinales:

- Capacidad para trabajar en grupo.
- Respetar las diferentes emociones, pensamientos y reacciones de los demás.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Actividades de inicio

1ª Sesión

-Cada grupo ha de pensar una situación conflictiva producida en la escuela y la anotan en la ficha 3 (anexo 4). La ficha pasa por cada grupo, que indica una reacción a esa situación. Después, cada grupo con su ficha y las 4 posibles reacciones que los demás grupos han hecho, deben contestar a la siguiente pregunta: ¿qué podría pasar si tuvierais esa reacción? Describe las posibles consecuencias. A continuación, deben decidir en grupo la reacción más adecuada en ese caso, o la que más favorezca tanto a ellos como a las demás personas que son parte de esa situación. Finalmente, un portavoz del grupo explica al resto de la clase por qué han escogido una determinada reacción en detrimento de las demás.

- En la sesión anterior se ha de informar al alumnado que han de traer de casa, con la ayuda de sus padres, un papel que explique una situación conflictiva. La situación conflictiva se tiene que haber ocasionado entre el alumno/a y sus padres. Los padres explicarán la situación y la reacción o conducta que tuvo el alumno. En clase tienen que definir la emoción que les produjo esa situación. Luego entre los miembros del grupo se intercambian los papeles y buscan de esa situación conflictiva del compañero/a la reacción más adecuada justificando su respuesta.

Actividades de desarrollo

2ª sesión

- Se explica al alumnado que van a hacer una representación de una escena muy sencilla. Se escoge a un alumno para que haga el papel principal y de cada grupo tiene que salir un actor secundario. En total son 5 actores secundarios más el actor principal. El actor principal se coloca en el medio y cuando vayan pasando los diferentes actores hace como si quisiera estornudar encima de ellos, mostrando una reacción en función de la emoción que observe del actor secundario. Cada uno de los actores tiene una tarjeta (anexo 5) donde debe explicar su actuación, que preparará durante 5 min con la ayuda de su grupo. Una vez los actores hayan preparado y

ensayado su papel se pasa a la escenificación. El primer actor sale a escena y hace su representación, seguidamente lo hace el segundo actor, y así sucesivamente, hasta el último actor.

Actividades de evaluación:

2ª sesión

- El alumnado se distribuye en su grupo y contesta a unas preguntas (ficha 4 del anexo 6), en relación a la actuación del actor secundario que forma parte de su grupo.

Las preguntas son las siguientes:

- ¿Cómo ha sido la reacción del actor secundario?
- ¿Qué reacción ha tenido el actor principal?
- ¿Qué os ha parecido esta actuación?

A modo de conclusión, el maestro/a explica que nuestras acciones y/o actitudes producen en los demás determinadas reacciones. Y cada uno debe reflexionar que en función de sus reacciones se desencadenan unas posibles consecuencias de sus actos. Es importante conocerse a sí mismo, para poder regular nuestras emociones, ya que según cuáles sean provocan en los demás unas u otras reacciones. Se establecerán unos minutos de reflexión individual para que posteriormente cada alumno/a que lo desee pueda expresar en voz alta con qué emoción y reacción se identifica más.

RECURSOS

Materiales: las fichas 3 y 4, las tarjetas del anexo 5.

Espaciales: el aula de clase, que se adaptará para hacer la escenificación. Se colocan los pupitres al final de la clase, dejando un amplio espacio para la representación y se disponen las sillas en semicírculo en diferentes filas para los alumnos/as que hagan de público.

BLOQUE 3: AUTONOMÍA EMOCIONAL

ACTIVIDAD: La gran persona que hay dentro de mí

Objetivos:

1. Conocerse a uno mismo. (1) (4) (5)
2. Mejorar nuestro autoconcepto a través de los demás. (1) (4) (5)
3. Conocer el propio nivel de autoestima. (1) (2) (4) (5)
4. Trabajar en grupo. (5) (6)

Competencias básicas: comunicación lingüística (1), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), competencia digital (3), aprender a aprender (4), competencias sociales y cívicas (5), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (6), conciencia y expresiones culturales (7).

Área o materia: educación en valores sociales y cívicos.

Agrupamiento: grupo clase, unos 25 alumnos/as, agrupados en grupos de 5 personas.

Sesiones: 2 sesiones de 1 hora cada sesión.

Temporalización: 1er Trimestre.

CONTENIDOS

Conceptuales:

-La autoestima

Procedimentales:

- Conocer nuestras cualidades positivas.
- Conocer los aspectos positivos que ven los demás de uno mismo.
- Observar nuestro nivel de autoestima.

Actitudinales:

- Capacidad para trabajar en equipo.
- Respetar las opiniones que dan los demás sobre nosotros.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Actividades de inicio

1ª sesión

- Se pide con anterioridad a esta sesión que los padres de cada alumno/a digan una cualidad positiva de ellos, referida a una característica de su personalidad.
- Se explica el concepto de la autoestima y, a modo de ejemplo, el alumnado irá diciendo la característica de personalidad que sus padres han dicho de ellos. Se escriben en la pizarra y se resalta que este tipo de calificativos hacen mejorar la autoestima de uno. Los calificativos se dejan en la pizarra para que sirvan de ejemplo para la siguiente actividad.

Actividades de desarrollo

1ª sesión

- A través del ejemplo de la ficha 5 (anexo 7) se realiza la actividad. Para ello, se utiliza una hoja en horizontal. En la primera mitad el alumnado se hará un autorretrato, que será la portada, y pone su nombre. Se da media vuelta al papel y en una mitad tienen que definir 6 cualidades positivas de uno mismo, acabando la frase: “yo me veo...”. En la otra parte, deben hacer lo mismo pero acabando la frase: “me gustaría ser...”. A continuación, se dobla el papel por la mitad quedando el dibujo por delante, es decir, la portada. Dentro de cada grupo se pasar el díptico y cada miembro del grupo escribe una característica positiva de personalidad de cada uno de los compañeros/as del grupo. Se escribe en la contraportada y no pueden mirar su interior. La frase que se tiene que acabar es: “los demás me ven...”. Al acabar la actividad, individualmente deben contestar a la pregunta: ¿qué he descubierto de mí? de la ficha 5 (anexo 7).

2ª sesión

- Se explican las actividades que se realizarán en el patio. Constan de 4 actividades:
1. Actividad: circuito de conos. Consiste en pasar por un circuito bordeando unos 8 conos

colocados haciendo curvas, subidos a un patinete e intentando tocar los menos conos posibles.

2. Actividad: saltar sin impulso. Se trata de saltar hacia delante sin coger impulso y lo más lejos posible.

3. Actividad: canastas. Consiste en encestar las máximas canastas de los 6 intentos.

4. Actividad: penaltis. Esta vez, se trata de meter los máximos goles posibles de los 6 intentos.

Para empezar la actividad tienen que contestar la 1ª parte: “me veo capaz de...” de la ficha 6 (anexo 8). Tienen que marcar con una cruz la meta más probable de alcanzar en cada una de las actividades. A continuación, se baja al patio con la ficha y un bolígrafo para anotar, después de realizar cada actividad, el resultado logrado. Las anotación se hacen en la 2ª parte: “soy capaz de...”. Y para realizar las actividades el alumnado se distribuye en grupos de unos 6 o 7 alumnos/as por actividad, pasando sucesivamente por todas las actividades.

Actividades de evaluación

2ª sesión

- Cuando finalizan las actividades del patio, se sube al aula, donde tienen que confeccionar un gráfico de barras con todos los resultados (ficha 6, anexo 8). Se extraen las propias conclusiones y se comentan con todo el grupo clase.

RECURSOS

Materiales: las fichas 5 y 6 y el material para realizar las actividades: 8 conos, un patinete, 3 cintas adhesivas (negra, roja y verde) para marcar las distancias del salto, 1 pelota de básquet y 1 de fútbol.

Espaciales: el aula de la clase y el patio de la escuela.

BLOQUE 4: COMPETENCIA SOCIAL

ACTIVIDAD: Actuamos de la mejor forma
<u>Objetivos:</u> 1. Identificar actitudes asertivas. (1) (4) (5) 2. Mejorar las relaciones interpersonales. (1) (4) (5) 3. Expresar a través de imágenes las emociones que producen las conductas asertivas. (3) (4) (5) 3. Trabajar en equipo. (5) (6) <u>Competencias básicas:</u> comunicación lingüística (1), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), competencia digital (3), aprender a aprender (4), competencias sociales y cívicas (5), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (6), conciencia y expresiones culturales (7).
<u>Área o materia:</u> educación en valores sociales y cívicos. <u>Agrupamiento:</u> grupo clase, unos 25 alumnos/as, agrupados en grupos de 5 personas. <u>Sesiones:</u> 2 sesiones de 1 hora cada sesión. <u>Temporalización:</u> 1er Trimestre.
CONTENIDOS
<u>Conceptuales</u> - La conducta asertiva, la agresiva y la inhibida. - El pensamiento causal, el alternativo, el consecuencial, el de perspectiva y el de medios-fines. <u>Procedimentales:</u> - Conocer las conductas asertivas. - Desarrollar los pensamientos (causal, alternativo, consecuencial, perspectiva y medios-fin) para resolver conflictos.

- Identificar imágenes que nos produzcan emociones positivas.

Actitudinales

- Capacidad para trabajar en grupo.
- Respetar las opiniones de los demás.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Actividades de inicio

1ª sesión

- A partir de las 3 primeras preguntas de la adaptación del cuestionario de asertividad para niños y niñas (CABS, de Michelson) se explican los tipos de conducta (asertiva, agresiva e inhibida). También se explican los 5 pensamientos de Spivack y Shure (causal, alternativo, consecuencial, perspectiva y medios-fin) a través de los ejemplos del apartado de las habilidades cognitivas de la web de la Consejería de Educación de la Junta de Extremadura.

Actividades de desarrollo

1ª sesión

- Cada grupo piensa un conflicto y a partir de esa situación conflictiva tienen que contestar a unas preguntas relacionadas con cada uno de los pensamientos trabajados (ficha 7, anexo 9).
- Se le pide al alumnado que para la próxima sesión pregunten a sus padres una situación conflictiva donde hayan actuado de forma asertiva.

2ª sesión

- Cada alumno/a rellena la ficha 8 del anexo 10 con la conducta asertiva que traigan de casa. En esa ficha tienen que decir qué emoción experimentó, y a continuación buscar la imagen que considere que representa mejor esa emoción vivida.

Actividades de evaluación

2ª sesión

- El alumnado debe identificar en cada una de las 27 preguntas cerradas de la adaptación del

cuestionario de asertividad para niños y niñas (CABS, de Michelson), la respuesta asertiva de las diferentes situaciones sociales. Se contesta a través del apartado de habilidades sociales, concretamente, en la actividad de evaluación de la asertividad de la web de la Consejería de Educación de la Junta de Extremadura.

- Finalmente, contestan a 4 preguntas abiertas adaptadas del MEPS o *Means Ends Problem Solving* de Spivack y Shure sobre los 5 pensamientos (ficha 8, anexo 10).

RECURSOS

Materiales: las fichas 7 y 8, y varios ordenadores.

Espaciales: el aula de clase y el aula de informática.

3.8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

A los alumnos/as que tengan más dificultad de aprendizaje se les ofrecerá una atención más individualizada cuando sea necesario, y una ayuda más específica para que comprendan bien las actividades a realizar. El nivel de las actividades es bastante asequible para todo el alumnado, pero si fuera necesario aplicaremos más flexibilidad en los procesos de enseñanza y aprendizaje, con recursos más adaptados, se les dará más tiempo en la realización de las actividades y se valorarán los resultados adaptados a su nivel de aprendizaje.

También se tendrán preparadas actividades de refuerzo más fáciles, sobre todo relacionadas con la comprensión de conceptos, y se llevará un seguimiento más exhaustivo de los alumnos que necesiten más atención y se aplicarán refuerzos positivos para reconocer su esfuerzo. No obstante, se pueden preparar actividades de ampliación para aquellos alumnos que por su interés particular o mayor preparación y nivel desean profundizar en ciertos contenidos.

Finalmente, se establecerá una organización flexible del aula y alumnos/as ayudantes para atender a los diversos ritmos de aprendizaje.

3.9. INTERDISCIPLINARIDAD

Esta propuesta de intervención en educación emocional está pensada para impartirse en la materia de educación en valores sociales y cívicos. No obstante, la educación emocional es un tema transversal que se puede trabajar desde las distintas áreas que forman el currículum.

Ser competente emocionalmente ayuda a crear un buen clima de trabajo en el aula favoreciendo el aprendizaje de todas las áreas del currículum. En las diferentes materias curriculares se fomentan de una manera u otra, los valores como la participación en grupo, el respeto, la iniciativa, la autonomía y la ayuda mutuas. Estos valores, que se pueden trabajar a partir de una buena gestión de las emociones, se pueden generalizar y seguir trabajando en las demás áreas a través de debates y discusiones que podemos fomentar en distintos temas de cualquier materia, donde el alumnado ha de trabajar de forma conjunta. El trabajo en equipo siempre es más enriquecedor cuando conocemos nuestras emociones y las de los demás, ya que nos ayudan a respetar y comprender mejor las opiniones que tienen los otros.

3.10. RELACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN CON LAS TIC

En esta propuesta de intervención se utilizarán las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), es decir, un conjunto de recursos, procedimientos y técnicas usadas en el procesamiento, almacenamiento y transmisión de información para los diferentes procesos de

enseñanza y aprendizaje. En las actividades de inicio, para aprender los diferentes conceptos, nos ayudaremos de un *Power Point* para conocer las emociones positivas y negativas, y conoceremos los 5 pensamientos de Spivack y Shure con sus respectivos ejemplos a través del apartado de las habilidades cognitivas de la web de la Consejería de Educación de la Junta de Extremadura.

También a través del apartado de habilidades sociales, concretamente, en la actividad de evaluación de la asertividad de la web de la Consejería de Educación de la Junta de Extremadura tomaremos el cuestionario de asertividad para niños y niñas (CABS, de Michelson). Por tanto, las TIC nos servirán de apoyo para adquirir los aprendizajes y se alternará con una metodología más tradicional, como se muestra en las diferentes fichas.

Además, la búsqueda por internet será una actividad para el manejo de las TIC. El alumnado con la ayuda, de un buscador online, podrá buscar una imagen que refleje una emoción vivida.

Y finalmente, las TIC no solo servirán como fuente de conocimiento, sino que se usarán para manejar las herramientas que ofrecen los paquetes para poder insertar imágenes o texto en un editor de texto; por ejemplo, la ficha 8 del anexo 10 que se facilitará en formato accesible para poder realizarla.

3.11. COLABORACIÓN CON LAS FAMILIAS

En la primera reunión de curso se informará a las familias que durante el 1er trimestre se va a llevar a cabo un programa de educación emocional. Para poder realizar correctamente el programa, se les pedirá que contesten a las diferentes actividades pensadas para cada bloque, realizando una actividad por bloque. Esta tarea es muy importante que la realicen en casa juntos, porque sirve para continuar con el trabajo propuesto en el aula.

La actividad tiene que ser individual y personal de cada alumno/a. Es importante que se haga para conseguir los objetivos propuestos del programa. Además, pensamos que es una tarea que ayudará a establecer mejores vínculos familiares, ya que establece un refuerzo positivo de los padres hacia el alumnado y fortalece su autoestima.

3.12. EVALUACIÓN

En la evaluación hay que comprobar si se han conseguido los objetivos didácticos propuestos según los siguientes criterios de evaluación:

- Reconoce y expresa emociones de uno mismo y de los demás. (Bloque 1: conciencia emocional)
- Controla las propias emociones. (Bloque 2: regulación emocional)

- Desarrolla habilidades relacionadas con la construcción de una identidad propia. (Bloque 3: autonomía emocional)
- Gestiona las relaciones sociales. (Bloque 4: competencia social)

Hay que llevar a cabo una observación sistemática de la realización de las actividades, de la participación en las discusiones dinámicas en pequeño grupo y en el grupo clase cuando se expongan las conclusiones. Se tiene que observar la cooperación y la actitud mostrada en el alumnado.

La evaluación del proceso de aprendizaje será la siguiente:

1. Evaluación previa

Se valora la indagación de conocimientos previos, la aportación de las actividades realizadas con la familia y las actividades previas.

2. Evaluación continua

Las diferentes actividades de desarrollo que se han ido realizando en el programa de educación emocional a través de las fichas nos dan información de la evolución y la adquisición de los aprendizajes.

3. Evaluación final

Se evalúan las conclusiones a las que el alumnado ha conseguido alcanzar y extraer de las actividades de evaluación de los diferentes bloques. Cada alumno/a ha de valorar la ejecución de las actividades y el nivel de conocimiento adquirido a través del siguiente cuadro, que se irá completando cuando se finalicen las actividades de cada bloque:

ACTIVIDADES	Ejecución de las actividades (Escala de 0 a 10)	Nivel de conocimientos (Escala de 0 a 10)
Bloque 1: conciencia emocional		
Bloque 2: regulación emocional		
Bloque 3: autonomía emocional		
Bloque 4: competencia social		

En relación a la evaluación del proceso de enseñanza, es decir, la práctica docente en el aula, hay que evaluar si la unidad didáctica está adaptada al nivel del alumnado, si las adaptaciones realizadas son adecuadas y si los objetivos y los contenidos trabajados responden al aprendizaje adquirido por el alumnado. Además, hay que evaluar si las actividades han permitido alcanzar los objetivos propuestos.

En el proceso de enseñanza, tenemos que comprobar si hemos sabido incentivar la motivación y la participación del alumnado en el aula, y si hemos llevado a cabo una buena organización con la utilización de espacios y agrupamientos adecuados.

En nuestra actuación como docentes, hemos de valorar si se han atendido las características individuales del alumnado y qué grado de satisfacción nos ha proporcionado nuestra labor docente.

En cuanto al proceso de evaluación, hemos de valorar si los instrumentos utilizados son adecuados y si los criterios de evaluación permiten alcanzar los objetivos planteados.

También nuestro alumnado puede realizar la evaluación del docente a partir de unas preguntas abiertas que contestan los propios alumnos/as. Esta evaluación al docente nos ayuda a mejorar el programa de educación emocional para futuras intervenciones.

Las preguntas son las que se muestran a continuación:

- ¿Qué te ha aportado la actividad a nivel individual?
- ¿Qué actividades te han gustado más? ¿Y qué actividades menos?
- ¿Qué aspectos se pueden mejorar de la actividad y de la actuación del docente?

Finalmente, cabe comentar que esta evaluación de la intervención educativa se realiza de forma continua, a lo largo del desarrollo de la unidad didáctica, para poder adaptar e incluso modificar algún aspecto si fuera necesario en el momento adecuado.

4. CONCLUSIONES

Este programa de educación emocional es una propuesta de intervención que con su aplicación se puede mejorar la competencia emocional. Las actividades incluidas en el programa permiten desarrollar estas capacidades emocionales necesarias para lograr un buen desarrollo personal y social, es decir, capacitar al alumnado para que aprenda a establecer adecuadas relaciones sociales en la sociedad donde convive.

En cada uno de los bloques del programa se trabaja una habilidad emocional a partir de actividades lo más adecuadas posibles para conseguir ser competentes emocionalmente.

En el bloque 1 (conciencia emocional), se pueden aprender las diferentes emociones positivas y negativas a través de fotografías propias y ajenas. De esta forma, se consigue que el alumnado sea capaz de expresar emociones propias y reconocer emociones de los demás para tomar conciencia emocional, un paso previo para después poder aprender a regularlas.

En el bloque 2 (regulación emocional) se puede trabajar de diferentes formas. Lo importante es que en el programa se trabaja a un nivel individual de regulación emocional, es decir, a través del autocontrol y mediante la interacción social, pues en los centros donde existe una amplia comunidad de estudiantes se producen, a menudo, situaciones conflictivas que debemos saber manejar. Además, estos aprendizajes se generalizarán y servirán para saber interactuar no solamente en los centros, sino para afrontar diferentes situaciones sociales que se puedan encontrar en la sociedad. Para ello, se introducen actividades prácticas como las escenificaciones de teatro, una de las mejores formas de aprender a regular emociones, su práctica. También, podrían perfectamente sustituirse por una recreación de una situación de conflictividad que se hubiera dado en algún momento en el aula.

Llegando al bloque 3 (autonomía emocional), se trabaja la autoestima, la motivación personal, la responsabilidad, el pensamiento positivo... El programa se centra sobre todo en la autoestima, por ser un aspecto a través del cual se pueden generar los otros. Posiblemente, si tienes una buena autoestima, tenderás a tener pensamientos más positivos, estarás más contento y probablemente tengas más motivación. Trabajando la autoestima mediante las opiniones que generan los demás de nosotros, aprendemos a mejorar nuestro autoconcepto y a conocerse uno mismo. Además las actividades físicas están pensadas para poder conocer el propio nivel de autoestima, para mejorarlo. Por tanto, la propuesta va más allá conseguir autonomía emocional y potenciar su mejora.

Finalmente, en el bloque 4 (competencia social) se trabaja sobre la identificación de actitudes asertivas y las emociones positivas que generan, siendo de ayuda para mejorar las relaciones interpersonales. En las actividades planteadas se pretende que reconozcan diferentes conductas asertivas y puedan analizar situaciones conflictivas a través de los cinco pensamientos de Saloy. Por

tanto, a partir del conocimiento que puedan adquirir de la asertividad será posible conseguir que el alumnado aprenda a ser competente socialmente.

A modo de conclusión, podemos decir que la realización de las actividades de la propuesta de intervención nos permiten alcanzar los objetivos planteados en cada uno de los bloques, pues el tipo de actividades pensadas para cada uno permiten la consecución de los objetivos, tal y como se ha explicado anteriormente.

El programa emocional puede aplicarse en los centros escolares para mejorar la competencia emocional y poder aprender mejor, ya que serán capaces de controlar sus impulsos, ser responsables... permitiendo un buen clima en el aula para adquirir mejor los aprendizajes. Existen diferentes centros que aplican programas de competencia emocional y social, aunque en la mayoría se trabajan de forma transversal. La idea de esta propuesta de intervención es realizarla como programa específico y concreto para trabajar en la materia de valores sociales y cívicos que incluye la nueva ley de educación LOMCE. Un paso hacia adelante para tener en cuenta no solo los aspectos más cognitivos y académicos, que se siguen priorizando en el currículum, sino también los emocionales, para que los alumnos adquieran una formación integral de la persona.

El currículum fija un contenido distribuido en tres bloques: bloque 1 (la identidad y la dignidad de la persona), bloque 2 (la comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales) y bloque 3 (la convivencia y los valores sociales), con la aplicación del programa emocional se contribuye a lograr algunos de los objetivos propuestos en el currículum.

En el bloque 1 del currículum se habla de adquirir capacidades para tomar decisiones de forma independiente, a través del manejo de sentimientos negativos ante los problemas, de crear una imagen positiva de sí mismo basada en un buen autoconcepto y de construir un pensamiento efectivo e independiente empleando las emociones de forma positiva. Por tanto, en la propuesta de intervención, cuando se trabaja la conciencia emocional, aprendemos a identificar las emociones positivas y negativas. Y en el bloque de autonomía emocional, el trabajo de la autoestima para crear un buen autoconcepto.

El bloque 2 del currículum hace referencia a expresar opiniones, sentimientos y emociones, a emplear la empatía, la asertividad, establecer relaciones interpersonales positivas y aceptar las diferencias. De esta manera, en el bloque de conciencia emocional aprendemos a expresar emociones, el bloque de regulación emocional a través de la empatía y la comprensión de las diferencias emocionales podemos aprender a regularlas. Y el bloque de competencia social para aprender a ser asertivos y establecer relaciones sociales positivas.

Por último, el bloque 3 del currículum que se refiere a la convivencia y valores sociales, trabajados desde el programa emocional a través de la metodología cooperativa y grupal, para conseguir

trabajar en equipo, participar de forma pacífica y democrática, compartir puntos de vista y sentimientos, y preservar los derechos de expresión opinión y pensamiento.

Además, la propuesta de intervención cuenta con la colaboración de las familias, tanto para ayudar a lograr los objetivos propuestos como para mejorar las relaciones emocionales a nivel familiar. El programa implica a las familias en cada uno de los bloques con actividades muy concretas, fáciles de llevar acabo y con una implicación de tiempo muy asequible, por tanto, posiblemente conseguiremos la implicación de las familias tal y como están planteadas las actividades.

En definitiva, el programa puede dotar al alumnado con las estrategias adecuadas para formarse a nivel emocional y social para desarrollar una vida personal y profesional satisfactoria y plena.

5. LIMITACIONES

La principal limitación que presenta la propuesta de intervención es no poder llevarla a la práctica mientras se realiza el trabajo. En consecuencia, se hace difícil valorar los resultados obtenidos después de su aplicación. No obstante, en el apartado de conclusiones se ha analizado la consecución de los objetivos propuestos en el programa y en el currículum, a partir de las actividades planteadas, para conocer realmente que las actividades escogidas permitirán alcanzar esos objetivos.

El programa emocional se llevará a cabo en la materia de valores sociales y cívicos. Una parte del contenido de esta asignatura se puede trabajar desde la educación emocional, pero no en su totalidad. Esta peculiaridad hace que no se pueda trabajar durante todo el curso, de modo que se haya planteado para una duración de un trimestre. Este hecho comporta que el programa esté muy reducido y las actividades destinadas a cada bloque sean pocas. Y un buen entrenamiento emocional requiere de mucha práctica para llegar a ser competentes emocionalmente. No obstante, se puede adquirir cierta habilidad emocional con las actividades planteadas al ser muy específicas y concretas.

Es muy importante para salvar las limitaciones que presenta la propuesta que se trabaje desde la transversalidad de todas las áreas del currículum. Y aún más a partir de situaciones concretas que se producen en los centros, aunque muchas de las actividades del programa han partido de situaciones conflictivas vividas para analizarlas y adquirir las estrategias de resolución que servirán para ponerse en práctica cuando surjan. Por tanto, se puede dedicar un tiempo en las clases de tutoría para trabajar, a través del aprendizaje adquirido a nivel emocional, las situaciones conflictivas producidas. Cabe decir que en cada una de las áreas del currículum se interactúa con el grupo, ya sea en el gran grupo clase o en pequeños grupos de trabajo, donde indiscutiblemente se ha de poner en práctica lo aprendido en educación emocional para garantizar un buen clima de trabajo y de confianza en el aula, siendo la figura del maestro/a que guíe y oriente en todo momento.

Finalmente, una de las limitaciones que nos podemos encontrar es la falta de formación del profesorado en temas emocionales. Es importante que los docentes tengan nociones sobre educación emocional, para ajustar muy bien las actividades a un grupo de clase concreto, de modo que no se convierta en una mera realización mecánica y sin sentido de actividades, dinámicas o juegos. Saber hacer una buena observación del grupo, una buena predisposición y actitud del docente en la realización del programa, y sobre todo, con una formación básica en emociones, pienso que se puede conseguir que el alumnado adquiera una suficiente competencia emocional para funcionar en la sociedad.

6. PROSPECTIVA

La presente propuesta se plantea, para un grupo de alumnos/as con unas características concretas, pero con las pertinentes adaptaciones en las actividades puede ser utilizada en las aulas de tercer ciclo de Educación Primaria.

En los diferentes bloques del programa se pueden plantear actividades diversas en función de las necesidades del grupo. En la conciencia emocional, en vez de trabajarla a partir de fotografías, si el grupo clase tiene más nociones podrían hacer ellos mismos las expresiones emocionales. Para la regulación emocional se puede trabajar haciendo un *role playing* con algún alumno, no una escenificación de teatro donde participan más alumnos, por ejemplo, si nos encontráramos con un grupo muy tímido, incluso a través de la relajación para un grupo más activo. En el caso de la autonomía emocional, que se ha realizado a través de la autoestima, se puede trabajar mediante pensamientos positivos, si consideramos un grupo con un alto nivel de autoestima. Y en la competencia social podemos enfatizar más en habilidades lingüísticas de comunicación que en conductas asertivas, si fuera el caso de un grupo que le cueste más expresar y hacer valer sus opiniones en las relaciones sociales.

Una posible mejora en la propuesta de intervención sería adaptar las actividades en función de las características y necesidades de un determinado grupo de clase, para ajustar los programas de educación emocional y, seguramente, mejorar su efectividad.

La educación emocional es importante recordar que se debe desarrollar a lo largo de toda la vida, aunque adaptando los contenidos a las diferentes etapas vitales. Este trabajo se centra en alumnos de 6º de primaria, pero podría aplicarse en todo el tercer ciclo de primaria y, si se quisiera trabajar en otros ciclos de la Educación Primaria, Infantil, o incluso en Secundaria, deberemos adaptar las actividades al nivel apropiado.

Un programa de educación emocional no es una propuesta que se debe trabajar en un momento concreto cuando se detecten dificultades, sino que es un trabajo continuo y regular que se debería trabajar en todos los cursos. Se puede empezar desde muy pequeños, en cursos de Infantil, y seguir en los cursos siguientes para ir adquiriendo poco a poco las competencias emocionales, ya que las habilidades sociales y emocionales, como anteriormente se ha comentado, se desarrollan, se adquieren y se consolidan a lo largo de toda la vida.

Además, de forma preventiva puede resultar de gran ayuda ante situaciones de estrés y ansiedad, en posibles conductas disruptivas y de riesgo en la adolescencia y la edad adulta; por ello se debe garantizar como mínimo que la educación obligatoria contenga formación en competencias socioemocionales.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2002). La competencia emocional, en M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43.
- Consejería de Educación de la Junta de Extremadura (2006). *Habilidades cognitivas*. Recuperado el 26 de enero de 2015 de <http://conteni2.educarex.es/mats/121368/contenido/dilemas/sesion2.swf>
- Consejería de Educación de la Junta de Extremadura (2006). *Habilidades sociales*. Recuperado el 26 de enero de 2015 de <http://conteni2.educarex.es/mats/121339/contenido/persona/index.html>
- Gardner, H. (2001). La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI. Barcelona: Paidós. Inteligencia emocional
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2001). Emotional Intelligence: Issues in Paradigm Building. En Chemiss, C. y Goleman, D. (Eds.). *The emotionally intelligent workplace*. (pp. 13-26). San Francisco: Jossey-Bass
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, *para la mejora de la calidad educativa*. Boletín Oficial del Estado, 295, de 10 de diciembre de 2013
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
- Mayer, J.D, Salovey, P. y Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. En R.J. Sternberg (ed.). *Handbook of human intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Modelos y prácticas educativas (s.f.). *Inteligencias múltiples*. Recuperado el 26 de enero de 2015 de <https://modelosypracticaseducativas.wordpress.com/inteligencias-multiples/>
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado, 52, de 1 de marzo de 2014
- Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria (6-12 años)*. Barcelona: Praxis.
- Saarni, C. (2000). Emotional Competence. A developmental Perspective. En Bar-On, R.U. y Parker, J.D.A. (Ed), (2000). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. pp. 68-91. San Francisco: Jossey-Bass.
- Salovey, P., y Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Segura, M. (2006). *Ser persona y relacionarse: habilidades cognitivas y sociales, y crecimiento moral*. Madrid: Narcea

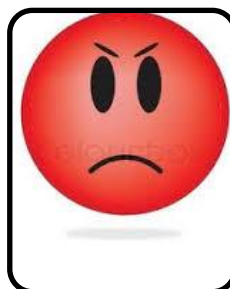
8. ANEXOS

ANEXO 1: Conciencia emocional

Nombre de los miembros del grupo: _____

Fecha: _____

Ficha 1: La expresión de las fotografías



Emociones positivas

Emociones negativas

ANEXO 2 Conciencia emocional

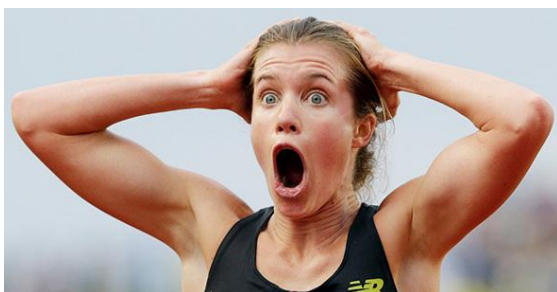
Emociones positivas



<http://www.mundo-dental.com.mx/>



<http://www.noticiasdemendoza.com/estilo-de-vida/26261-terapia-de-risa-un-tipo-diferente-de-yoga-que-ayuda-a-sanar>



<http://www.casasdeapuestasweb.com/las-sorpresas-del-fin-de-semana-en-futbol-europeo.html>



<http://www.ojodigital.com/foro/el-ojo-express/355054-encuesta-ojo-express-128-tranquilidad.html>

Emociones negativas



<http://acupunturaoyany.com/el-miedo-tambien-se-puede-tratar-con-acupuntura/>



<http://40ymas.com/2012/12/estas-aburrida/>



http://obviousmag.org/archives/2006/08/jill_greenberg.html



<http://sciencuriosities.blogspot.com.es/2013/05/por-que-sentimos-verguenza.html>

ANEXO 3: Conciencia emocional

Nombre de los miembros del grupo: _____

Fecha: _____

Ficha 2: La expresión de las fotografías

Fotografía 1	Fotografía 2	Fotografía 3	Fotografía 4	Fotografía 5	Fotografía 6	Fotografía 7	Fotografía 8
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Fotografía 1	Fotografía 2	Fotografía 3	Fotografía 4	Fotografía 5	Fotografía 6	Fotografía 7	Fotografía 8
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Fotografía 1	Fotografía 2	Fotografía 3	Fotografía 4	Fotografía 5	Fotografía 6	Fotografía 7	Fotografía 8
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Fotografía 1	Fotografía 2	Fotografía 3	Fotografía 4	Fotografía 5	Fotografía 6	Fotografía 7	Fotografía 8
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Fotografía 1	Fotografía 2	Fotografía 3	Fotografía 4	Fotografía 5	Fotografía 6	Fotografía 7	Fotografía 8
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

1. ¿Las fotografías o expresiones que nos muestran los demás pueden generar en nosotros una emoción distinta? _____

2. ¿Las fotografías han provocado en todos los compañeros la misma emoción o han sido parecidas? _____

ANEXO 4: Regulación emocional

Nombre de los miembros del grupo: _____

Fecha: _____

Ficha 3: El teatro de las emociones

Situación conflictiva:

Reacción 1

Reacción 2

Reacción 3

Reacción 4

1. ¿Qué podría pasar si tuvieras la reacción 1? _____

2. ¿Qué podría pasar si tuvieras la reacción 2? _____

3. ¿Qué podría pasar si tuvieras la reacción 3? _____

4. ¿Qué podría pasar si tuvieras la reacción 4? _____

ANEXO 5 Regulación emocional

ACTOR PRINCIPAL

Estornudar encima de los actores secundarios.

Reacción al 1er actor secundario:

Le das un empujón y te enfadas.

Reacción al 2º actor secundario:

Te ríes junto a él.

Reacción al 3er actor secundario:

Te giras y lo ignoras.

Reacción al 4º actor secundario:

Pones cara de intriga sin comprender nada y empiezas a mirarte la ropa y el cuerpo como si tuvieras algo encima.

Reacción al 5º actor secundario:

Le agradeces su acción con un gesto y te limpias con el pañuelo.

1er ACTOR SECUNDARIO

Cuando te estornuda encima el actor principal pones cara de enfadado, te acercas y lo empujas.

2º ACTOR SECUNDARIO

Cuando te estornuda encima el actor principal te quedas sorprendido.

3er ACTOR SECUNDARIO

Cuando te estornuda encima el actor principal haces un gesto de asco con la cara y el cuerpo.

4º ACTOR SECUNDARIO

Cuando te estornuda encima el actor principal pones cara de espanto.

5º ACTOR SECUNDARIO

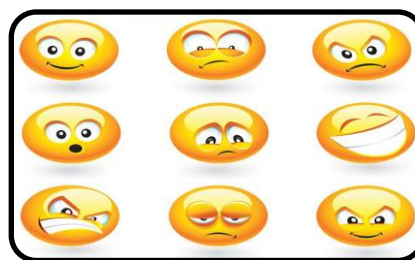
Cuando te estornuda encima el actor principal le dices que no con el dedo y moviendo la cara y le das un pañuelo para que se limpie.

ANEXO 6: Regulación emocional

Ficha 4: El teatro de las emociones



ACTOR PRINCIPAL



ACTOR SECUNDARIO

1. ¿Cómo ha sido la reacción del actor secundario? _____

2. ¿Qué reacción ha tenido el actor principal? _____

3. ¿Qué os ha parecido esta actuación? _____

ANEXO 7: Autonomía emocional

Ficha 5: la gran persona que llevo dentro de mí

NOMBRE _____

Los demás me ven...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

¿Qué he descubierto de mí? _____

Yo me veo...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Me gustaría ser...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ANEXO 8: Autonomía emocional

Ficha 6: La gran persona que llevo dentro de mí

1ª Parte: ME VEO CAPAZ DE...

1. Actividad: circuito de conos

0-2 Conos	3-5 Conos	6-8 Conos

2. Actividad: saltar sin impulso

0-90 cm	90-140 cm	+ 140 cm

3. Actividad: canastas

0-2 Canastas	3-4 Canastas	5-6 Canastas

4. Actividad: penaltis

0-2 Penaltis	3-4 Penaltis	5-6 Penaltis

2ª Parte: SOY CAPAZ DE...

1. Actividad: circuito de conos

0-2 Conos	3-5 Conos	6-8 Conos

2. Actividad: saltar sin impulso

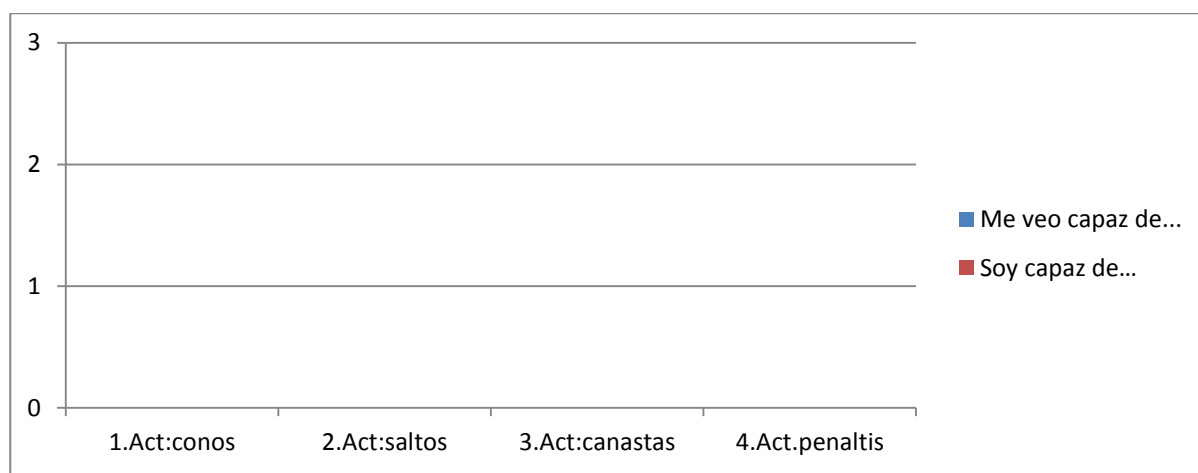
0-90 cm	90-140 cm	+ 140 cm

3. Actividad: canastas

0-2 Canastas	3-4 Canastas	5-6 Canastas

4. Actividad: penaltis

0-2 Penaltis	3-4 Penaltis	5-6 Penaltis



Conclusiones:

1. Si la barra de "me veo capaz de..." es menor que la de "soy capaz de...":

- ☐ He de mejorar mi autoestima, porque he demostrado que soy capaz de alcanzar mis metas.
- ☐ Tengo una buena autoestima, pero he de fixar metas más realistas.

2. Si la barra de "me veo capaz de..." es mayor que la de "soy capaz de...":

- ☐ He de mejorar mi autoestima, porque he demostrado que soy capaz de alcanzar mis metas.
- ☐ Tengo una buena autoestima, pero he de fixar metas más realistas.

3. Si la barra de "me veo capaz de..." es igual que la de "soy capaz de...":

- ☐ He alcanzado mis metas.
- ☐ No he alcanzado mis metas.

ANEXO 9: Competencia social

Ficha 7: Actuamos de la mejor forma

Situación conflictiva:

Pensamiento causal: es la capacidad de determinar el origen o causa del problema.

Pensamiento alternativo: es la habilidad cognitiva de imaginar el mayor número de soluciones a un problema determinado.

Pensamiento consecuencial: es la capacidad cognitiva de prever las consecuencias de un dicho o de un hecho.

Pensamiento de perspectiva: es la habilidad cognitiva de situar-se en el lugar del otro.

Pensamiento de medios-fin: es una capacidad compleja que comporta saber marcarse objetivos.

ANEXO 10: Competencia social

Ficha 8: Actuamos de la mejor forma

CONDUCTA ASERTIVA



EMOCIÓN



IMAGEN

1. Un amigo te pide que vayas con él al cine, pero tú quieres quedarte en casa para hacer otra cosa.

a) ¿Existe un problema en esa situación, sí o no?

b) Si existe un problema, ¿quién o quiénes lo tienen? (Escríbelo.)

c) ¿Cuál es el problema? (Escríbelo.)

2. Se ve la luz cuando estás viendo en la televisión un programa que te gusta. ¿Cuántas cosas distintas podrías hacer? (Escríbelas.)

3. Le dices a tu familia que vas a llevar a tu hermano a una excursión y que tú lo cuidarás. Ya en la excursión, te pones a jugar y te olvidas de él. Cuando vas a buscarlo, ves que tu hermano no está. ¿Qué pasaría si vuelves a tu casa y dices que tu hermano se ha perdido?

4. Imagina que tu hermano está en cama con la gripe, con un gran dolor de cabeza. Tú tienes un equipo de música a un volumen muy alto. Si tú estuvieras en su lugar, ¿qué le dirías o qué harías?

5. Te vamos a dar el principio y el final de una historia. Tú tienes que inventarte la parte central de la historia, lo que falta.

Son las seis de la tarde. Te quieres dar un baño, porque es más relajante que una ducha. En esto, alguien te llama para decirte que van a dar una película interesantísima en la televisión.

El final de la historia es que la vecina de abajo está tocando, indignada, el timbre de la puerta. ¿Qué pasó, qué pudo pasar?