

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Propuesta de intervención sobre expresión corporal para la mejora de la inteligencia emocional en educación primaria.

Trabajo fin de grado presentado por:	Vicente David García García
Titulación:	Grado de Maestro en Educación Primaria
Línea de investigación:	Propuesta de intervención
Director/a:	Alfonso Castillo Rodríguez

Ciudad: Valencia
18 de julio de 2014
Firmado por: Vicente David García García

CATEGORÍA TESAURO:
1.1.9 Educación – Teoría y métodos educativos – Psicología de la educación

Nuestras emociones y nuestros sentimientos nos ayudan a decidir, a convivir, a sobrevivir. Evaluamos nuestro entorno y juzgamos nuestra existencia conforme a un conglomerado de razón y emoción. La alegría, el miedo, la repugnancia, la empatía, la compasión o la solidaridad son asimismo los pilares de nuestro pensamiento ético y moral. Todo ello nos ayuda a vivir. Incluso la tristeza.

Decidir sin sentir nada es quizá el sueño de un verdugo, pero para la mayoría de los mortales es una situación indeseable. Emoción y sentimiento van ligados a la especie humana y nos ayudan cada día a decidir qué queremos hacer con nosotros mismos.

Eduardo Punset. El alma está en el cerebro.

AGRADECIMIENTOS

Soy deudor de muchas personas que han contribuido directa e indirectamente en la consecución de este trabajo, para todas ellas va mi más sentido agradecimiento. Atrás quedan cuatro años de Grado que han marcado mi vida personal y profesional. Quisiera agradecer a todos los maestros/as del Grado sus brillantes pinceladas educativas. Quisiera agradecer al Doctor Manuel Jiménez por transmitirme durante estos años de grado su pasión y curiosidad por la enseñanza y su vocación y competencia profesional. Quisiera agradecer también la oportunidad brindada por mis tutores de prácticas Don José Antonio Gilabert Marcos y Doña María Teresa Valdés Miravete, ya que junto a ellos he podido vivir este apasionante mundo de la enseñanza, y también junto a ellos he podido comprobar que ser maestro debe ser una vocación y un compromiso personal para toda la vida. Mi agradecimiento también va dirigido a todos los niños y niñas que con su naturalidad, espontaneidad, inocencia y muestras de cariño consiguieron hacer de los prácticum una experiencia inolvidable.

Por último, quisiera agradecer al Doctor Alfonso Castillo Rodríguez, como director del trabajo de fin de grado, el apoyo y la ayuda continua que me ha ofrecido, ya que soy consciente que sin su ayuda este trabajo no hubiera sido posible.

Resumen:

La inteligencia emocional está varada en los manuales de psicología y en las tareas pendientes de muchos centros escolares. Muchos son los conceptos que día a día surcan las mentes de los niños en las aulas y gran parte del esfuerzo educativo por parte de los docentes se centra en impartir conocimientos racionales; pero ¿dónde queda el tiempo destinado a enseñar a los niños conocimientos emocionales?, ¿dónde queda el tiempo destinado a enseñar a los niños a entender y encauzar todos aquellos sentimientos y emociones que también surcan cada día sus mentes?

El presente trabajo de fin de grado pretende encontrar un espacio y dar cabida en las clases de Educación Física a los conocimientos emocionales por tratarse del área ideal para el tratamiento de éstos, ya que cuando los alumnos se ven liberados de las ataduras que les provocan la silla y el pupitre de estudio comienzan a percibir la sensación de libertad y en la mayoría de ellos se abre la puerta que deja escapar emociones y sentimientos retenidos.

Palabras Clave: Inteligencia emocional, educación emocional, educación física, educación primaria, maestros/as.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
1.1. Justificación	7
1.2. Objetivos	9
1.2.1. Objetivo general	9
1.2.2. Objetivos específicos	9
1.2.3 Hipótesis.....	9
2. MARCO TEÓRICO.....	10
2.1. Emociones.....	10
2.2. Inteligencia emocional	18
2.3. Educación emocional	21
2.4. ¿Profesores efectivos o afectivos?	23
3. MARCO EMPÍRICO.....	25
3.1. Justificación	25
3.2. Objetivos de la propuesta.....	25
3.3. Metodología	28
3.4. Propuesta de intervención	29
4. CONCLUSIONES	38
5. PROSPECTIVA.....	40
6. BIBLIOGRAFÍA	42
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43
8. WEBGRAFÍA.....	45
9. ANEXOS	46

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 - Estrepsirinos y haplorrinos de J. L. Arsuaga.....	10
FIGURA 2 - Cerebro Triuno de Maclean.....	12
FIGURA 3 - Cerebro Límbico o mamífero de Maclean.....	13
FIGURA 4 - Impacto del mensaje de asignatura Actividades Físicas Artístico Expresivas.....	24

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 - Trastornos más frecuentes en la población infantil y adolescente española.....	8
TABLA 2 - Metodología en el área de Educación Física (asignatura Teoría y Práctica Individual del Juego y del Deporte (asignatura Grado Maestro Educación Primaria mención Ed. Física).....	28

1. INTRODUCCIÓN

1.1. JUSTIFICACIÓN

La evolución nos ha dotado de las herramientas físicas y mentales necesarias para expresar nuestras emociones, pero éstas deben ser enseñadas y aprendidas correctamente para poder tener habilidades emocionales y sociales que doten al individuo de las herramientas necesarias para vivir una vida plena y coherente con uno mismo y con la sociedad que le rodea.

Tristemente la cultura y el entramado de nuestra sociedad dejan al azar la educación emocional y en muchas ocasiones impiden que las emociones fluyan con normalidad. Es fundamental que los niños tengan un equilibrio emocional para proteger su salud y su bienestar presente y futuro.

Tanto el Informe Delors “*La Educación Encierra un Tesoro*” (1996, Unesco), como la Convención Sobre Los Derechos del Niño¹ en el artículo 29 párrafo 1.a) y también La Constitución Española² en el art. 27, manifiestan el derecho al desarrollo integral del niño haciendo especial mención al desarrollo de la personalidad, que por tanto implica la importancia del desarrollo emocional.

Todas las leyes mencionadas anteriormente están en vigor hace décadas pero su implantación en la educación es nula o ineficaz en gran medida. Se puede considerar que la educación en nuestro país ha vulnerado los derechos fundamentales de los niños ya que no ha contribuido al desarrollo integral de los mismos al no atender todos los aspectos implicados en dicho desarrollo como son el cognitivo, intelectual, social, emocional y ético. En muchos centros escolares el objetivo principal que persiguen es el desarrollo general del niño, pero curiosamente en la mayoría de sus planes de estudios los tres últimos aspectos mencionados (social, emocional y ético) no suelen figurar en él como aspecto formal integrante. La mayoría de las escuelas no enseñan habilidades sociales, emocionales, morales o éticas bien por falta de tiempo, bien por falta

¹ Es el primer instrumento internacional que reconoce a los niños y niñas como agentes sociales y como titulares activos de sus propios derechos. Aprobada como tratado internacional de derechos humanos el 20 de noviembre de 1989 y entró en vigor en 2 de septiembre de 1990 y su aplicación es de carácter obligatorio para los Estados firmantes (193 países la han ratificado entre ellos España). Recuperado de: http://www.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/CDN_o6.pdf, el 5 de mayo de 2014.

² Recuperado de: <http://www.boe.es/buscar/pdf/1978/BOE-A-1978-31229-consolidado.pdf>, el 5 de mayo de 2014.

de apoyo o financiación, pero en la mayoría de los casos no lo hacen por no saber cómo enseñar dichas habilidades sociales y emocionales.

Es un deber social (como individuos de una sociedad a la que pertenecemos) y profesional (como futuros docentes) atender a este ámbito educativo tan importante en el desarrollo integral de los alumnos.

Partiendo de la idea de Goleman (1995), resulta de vital importancia trabajar en pro del desarrollo de las habilidades interpersonales. Los alumnos necesitan desarrollar estrategias que les permitan conocer las reglas necesarias para expresar las emociones de una manera congruente. Este aspecto resulta muy importante para el desarrollo de las habilidades sociales.

Son alarmantes los datos³ que muestran un declive en la felicidad de los niños, debido en gran medida a la incapacidad de éstos para controlar y expresar las propias emociones. En la siguiente tabla se puede observar lo alarmante del problema.

Tabla 1 - Trastornos más frecuentes en la población infantil y adolescente española atendida en los centros de salud especializados

MADRID *		Orden	NAVARRA **	
Trastorno	%		Trastorno	%
Conducta	23,0	1º	Actividad y atención	21,4
Depresivos	14,6	2º	Ansiedad	18,1
Ansiedad	13,3	3º	Depresivos	14,0

Fuente: (UNED) Prof^a María Paz García Vera. Dpto. de Psicología Clínica, UCM. Madrid* Aláez Fernández et al. (2000), N = 404 / Navarra** Goñi Sarriés et al. (2009), N = 215. Recuperado de: <http://www.uned.es/ca-pamplona/estudios/Desarrollo%20infancia2.pdf>, el 26 de mayo de 2014.

Por todo ello la educación emocional debería tener un trato preferencial en las aulas y debería trabajarse de manera específica o en su defecto en todas las áreas de conocimiento. En el presente Trabajo se intenta contribuir al desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física.

³ Trastornos emocionales en la infancia:

-Relacionados con la tristeza (trastornos depresivos). –Relacionados con el miedo y la ansiedad (trastornos de ansiedad). –Relacionados con las emociones positivas <alegría, entusiasmo, euforia> (episodios de manía o hipomanía en trastornos bipolares). –Relacionados con la ira (ira, cólera o irritabilidad son criterio diagnósticos en varios trastornos como p.ej., t. negativista desafiante, t. depresivo mayor, manía o hipomanía). Prof^a María Paz García Vera. Dpto de Psicología Clínica, UCM.

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo general

Elaborar una propuesta de intervención para el área de Educación Física en aras de desarrollar la inteligencia emocional en los alumnos del tercer ciclo de Educación Primaria.

1.2.2. Objetivos específicos

- I. Entender el concepto de emoción y sus características.
- II. Conocer el concepto y características de la inteligencia emocional.
- III. Comprender si es necesaria la dicotomía entre profesores efectivos o afectivos.
- IV. Crear actividades que tengan como acción motriz la expresión corporal en aras de fomentar habilidades emocionales en los alumnos.

1.2.3. Hipótesis

Hipótesis: Sobre el desarrollo del control emocional.

Se considera que mediante la práctica de actividades de expresión corporal, que incluye la interpretación y expresión de emociones se puede mejorar el control emocional en los alumnos.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. EMOCIONES

En el S.XVIII Karl von Linné creó el sistema de clasificación de las especies en el cual la especie humana también está representada: vertebrados, mamíferos, primates, haplorrinos, simios, catarrinos, hominoideos y por último, humanos. Para el tema que nos ocupa, uno de estos grupos es de vital importancia; los haplorrinos. Esta división de primates, a la cual pertenece la especie humana, tiene como característica definitoria la forma de la nariz y del labio superior. Sus orificios nasales externos no tienen piel desnuda alrededor de las narinas, y el labio superior es continuo y móvil. Esta fusión del labio superior facilita una mayor expresividad, fundamental para la expresión de las emociones por medio de la mímica facial.

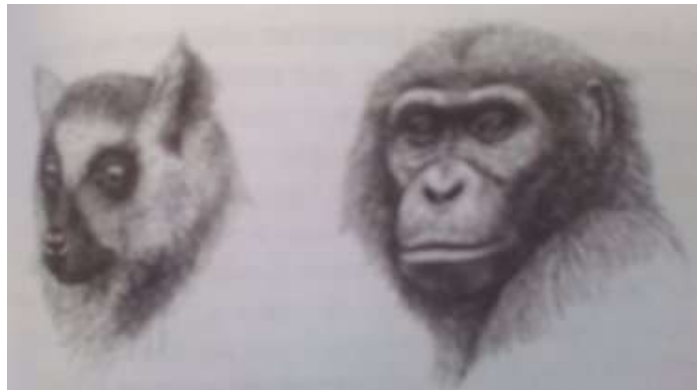


Figura 1 – Estrepsirinos y haplorrinos. La especie elegida. Arsuaga, J. L., & Martínez, I. (2004)

Es evidente que el proceso evolutivo y los avatares del destino han permitido la evolución humana a lo largo de más de 500 millones de años. En este largo recorrido existencial las emociones han ido de la mano del hombre como un tutor que marca el camino a seguir y el camino a borrar. Tal y como afirma Goleman (1995), cada una de las emociones determina una forma concreta de actuar. Estas emociones son el resultado de años de evolución que han permitido la

⁴ Estrepsirinos y haplorrinos. A la izquierda un lémur de cola anillada (*Lemur catta*), como representante de los estrepsirinos, y a la derecha un chimpancé pigmeo o bonono (*Pan paniscus*), representando a los haplorrinos. Los estrepsirinos tienen una piel desnuda y húmeda alrededor de las aberturas nasales y un labio superior partido y fijado a las encías por la línea media (tal disposición del hocico limita enormemente la expresión de las emociones por medio de la mímica facial). Los haplorrinos tienen alrededor de los orificios nasales el mismo tipo de piel que en el resto de la cara, el labio superior está fusionado y es móvil (la fusión del labio superior facilita una mayor expresividad facial). Arsuaga, J.L., Martínez, I. (1998) *La especie elegida*. Ed. Temas de Hoy, Madrid

supervivencia humana. Sin las emociones no se dispondría de los mecanismos necesarios para actuar de manera inmediata para enfrentarse a los retos del entorno.

El sistema emocional es la guía que da sentido e ilumina los planes futuros para seguir vivos. La emoción es el componente que permite la activación de la conducta. Nada es aprendido a menos que emocione y motive, es decir, que tenga un significado importante para quien lo aprende. Estudios recientes de la neurobiología y la neuropsicología revelan que no hay planes que se estructuren en el abstracto y la frialdad de la corteza cerebral sin el filtro emocional. En definitiva la emoción es el fuego que ilumina, de modo inconsciente, y sobre memorias previas conscientes, todo el mundo íntimo del ser humano y cuanto le rodea, dándole significado. Se podría decir que la emoción es la energía con la que se persiguen, de modo constante, las ideas a alcanzar (Mora, 2009).

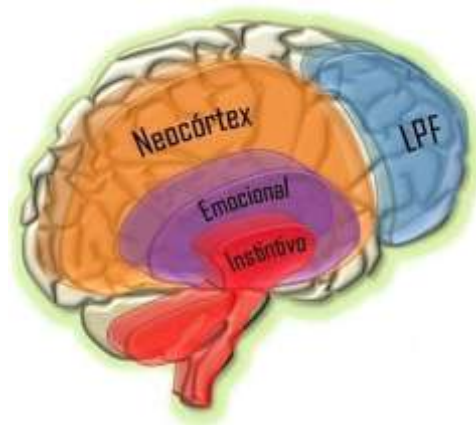
Goleman (1995) define la emoción como: *“...un sentimiento, y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”*.

Para comprender mejor el mundo de las emociones es necesario realizar un viaje en el tiempo hasta la década de 1950 para saber cómo está estructurado nuestro cerebro desde el punto de vista evolutivo. En aquella época el neurocientífico norteamericano Paul MacLean (1950) desarrolló la teoría del Cerebro Triuno⁵ básica para entender las funciones cerebrales en relación con nuestro comportamiento.

La teoría de MacLean (1950) sugiere que el cerebro humano se desarrolló añadiendo progresivamente funciones más complejas, a priori se podría pensar que el cerebro integraría las funciones más primitivas en el resto de las estructuras cerebrales desarrolladas posteriormente, pero estas funciones más primitivas continuaron siendo dirigidas por la estructura cerebral más antigua, que era la que estaba en mejor disposición de dirigir dichas funciones. De esta manera se puede llegar a entender su funcionamiento en base a su desarrollo evolutivo y a la complejidad de sus funciones.

Según MacLean (1950) el cerebro humano se divide en tres estructuras principales, cada una de las cuales asume unas determinadas tareas en función de su complejidad:

⁵ Recuperado de: <http://bluesmarteuropa.wordpress.com/2013/01/22/la-teoria-del-cerebro-triuno/> , el 30 de mayo de 2014.



6

Figura 2 – Cerebro Triuno. MacLean (1950).

1. El cerebro reptiliano o **instintivo**. Esta estructura es compartida con el resto de reptiles. La función principal que asume es la de asegurar nuestra sobrevivencia y la de nuestra especie actuando de dos únicas maneras posibles: ataque o huida. Esta estructura es la que primero analiza los estímulos y la información que se recibe del exterior siendo sus respuestas a los estímulos preconcebidas ya que no es adaptable a estímulos o situaciones de nueva adquisición.
2. El cerebro mamífero, límbico o **emocional**. Este cerebro se encarga de asimilar y conformar respuestas automáticas pro-supervivencia y utilizarlas, previa memorización, en situaciones futuras que requieran una respuesta similar. Analiza y gestiona la información que se recibe una vez procesada por el cerebro instintivo. Además canaliza las emociones adaptándose a estímulos y situaciones nuevas evaluándolos en beneficiosos para la sobrevivencia y dañinos para la misma. Está compuesto por seis partes diferenciadas (tálamo, amígdala, hipocampo, bulbos olfatorios, región septal e hipocampo). Una de estas partes la amígdala gestiona y dirige las emociones siendo su función principal la de formar y almacenar memorias que están asociadas a episodios emocionales.

⁶ Recuperado de: <http://bluesmarteuropa.wordpress.com/2013/01/22/la-teoria-del-cerebro-triuno/>, el 30 de mayo de 2014.

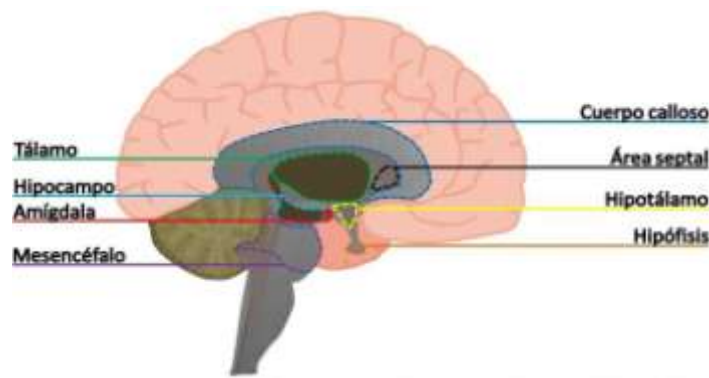


Figura 3 – Cerebro límbico o mamífero. MacLean (1950).

3. El **neocórtex** o cerebro humano. Es la estructura más desarrollada del cerebro y que nos diferencia del resto de seres vivos. Tiene una función cognitiva y ejecutiva que permite analizar y procesar la información y los estímulos de manera consciente. Su respuesta a los estímulos se activa una vez actúan el cerebro instintivo y el emocional, por tanto su respuesta es más lenta. En esta estructura se llevan a cabo los procesos intelectuales que requieren de un análisis, asimilación, planificación y respuesta consciente.

Está formado por los lóbulos prefrontales los cuales están estructurados en dos hemisferios:

- Hemisferio derecho: Se encarga del control motor de la parte izquierda del cuerpo. Se encarga del sentido musical, formas tridimensionales, intuición, sentido del arte e imaginación.

- Hemisferio izquierdo: Se encarga del control motor de la parte derecha del cuerpo. Se encarga de: el lenguaje hablado, el lenguaje escrito, la capacidad para los números, la lectura y el razonamiento.

A colación del tema Goleman (1995), habla de la evolución del cerebro racional partiendo del emocional y afirma que de ese hecho estriban las relaciones entre pensamiento y sentimiento.

Las últimas evidencias neuro-científicas concluyen que las emociones están gestionadas en el cerebro por un sistema de comunicación de altísima velocidad gestionado por el tálamo, la amígdala y los lóbulos frontales de la corteza, además de otras glándulas y estructuras que envían

⁷ Recuperado de: <http://bluesmarteuropa.wordpress.com/2013/01/22/la-teoria-del-cerebro-triuno/>, el 30 de mayo de 2014.

información mediante respuestas bioquímicas al resto del cuerpo. El tálamo es el encargado de recibir toda la información sensorial, el cual la canaliza y la deriva a la corteza para que la analice y la dote de sentido. Los lóbulos frontales de la corteza participan en el control emocional y es el lugar donde se piensa que reside la conciencia de uno mismo. Por último la amígdala actúa de manera inmediata y sin mediación de la conciencia (17 milisegundos) para interpretar la información sensorial recibida y reaccionar ante ella (Shapiro, 1997). A colación del tema autores como Ekman y Rosenberg (1997) revelan que existe un código facial el cual se manifiesta de manera inconsciente. Este código facial evidencia la emoción que está sintiendo el individuo; de esta manera se puede desarrollar el control emocional si se consigue ser consciente de cómo se exteriorizan corporalmente las emociones.

Las emociones se pueden clasificar en dos grupos:

1. **Emociones primarias**, que según Izard (1991), deben reunir las siguientes características: localización neuronal específica, expresión facial característica, poseer sentimientos característicos y derivar de procesos biológicos evolutivos. Estas emociones están íntimamente relacionadas con la sobrevivencia ya que dotan al individuo de mecanismos eficaces para la adaptación y la evolución.

El número de emociones básicas varía en función del autor a consultar (Anexo 1); así Ekman (2003), autor relevante en el estudio de las emociones, considera que las emociones básicas son 6: ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo.

- Sorpresa. Es una reacción o sensación causada por un incidente inesperado o desconocido. Es la más efímera de las emociones primarias ya que su reacción se desvanece rápidamente dejando paso a una nueva emoción.

-Funciones:

- ✓ Dotar al individuo de mecanismos efectivos que posibiliten la adecuación a los incidentes inesperados o desconocidos.

-Expresión corporal (Anexo 2): La expresión universalmente reconocida de sorpresa está representada por ojos y boca muy abiertos.

-Afrontamiento:

- ✓ Posibilita el control atencional motivado por conductas que muestran interés y curiosidad.

- Asco: Impresión desagradable causada por algo que repugna (Diccionario de la Real Academia Española).

-Funciones:

- ✓ Preparar al organismo para que rechace aquellos contextos ambientales, sociales y culturales que pueden ser especialmente nocivos.
- ✓ Favorecer la puesta en práctica de hábitos saludables y de higiene y aseo personal.
- ✓ Proteger el cuerpo mediante la evitación de sustancias nocivas para la salud.

-Expresión corporal (Anexo 2): Fruncir el ceño, apertura exagerada de la boca, labio superior retraído, arrugas a los lados de la nariz y el labio inferior en protrusión.

-Afrontamiento:

- ✓ Rechazo del contexto u objeto que desencadena la emoción de asco.
- ✓ Separación física y eliminación de los objetos o contextos nocivos.

- Miedo: Las dos acepciones del término que aparecen en el Diccionario de la Real Academia Española son:

1. Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario.
2. Recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea.

El miedo es una emoción heredada de la evolución como herramienta fundamental para la supervivencia de la especie, posibilitando acciones motrices que eluden o afrontan aquello que es repentino y peligroso.

-Funciones:

- ✓ Preparar al individuo para afrontar o eludir aquellos elementos que suponen un riesgo.
- ✓ Facilitar la interacción social colaborando en la defensa grupal ayudando en la necesidad de huida de los individuos.

-Expresión Corporal (Anexo 2): Similar a la expresión de sorpresa.

-Afrontamiento:

- ✓ Elusión o afrontamiento de aquello que desencadena esta emoción.
- ✓ Acciones motrices como huida, ataque, amenaza, defensa, inmovilización, ocultación, etc.

- Alegría: Este sentimiento positivo suele darse cuando la persona que lo experimenta alcanza una meta, cuando se disipa un malestar que le perturba o cuando presencia algo o alguien que le causa regocijo o satisfacción. En la mayoría de los casos este sentimiento se exterioriza mediante la sonrisa.

-Funciones:

- ✓ Reducción en la concentración de hormonas en el organismo asociadas a situaciones de estrés (hormona del crecimiento, cortisol y adrenalina).
- ✓ Predisposición favorable a interactuar socialmente.
- ✓ Predisposición hacia una conducta prosocial que puede traducirse en filantropía⁸.

-Expresión corporal (Anexo 2): Se caracteriza principalmente por el esbozo de una sonrisa que dotan al rostro de una apariencia sonriente. Esta apariencia se manifiesta mediante la elevación de los pómulos, estrechamiento de la apertura de los párpados, retraimiento y elevación bilateral de la comisura de los labios.

-Afrontamiento:

- ✓ El sujeto que experimenta alegría necesita menos recursos para hacer frente a las demandas asociadas a la experiencia emocional.
- ✓ Genera una actitud positiva del sujeto ante la realidad optimizando su rendimiento cognitivo y mejorando las relaciones interpersonales.

- Tristeza: Es una emoción negativa que se caracteriza por generar en el individuo que la sufre un estado melancólico. La tristeza provoca una disminución acentuada en el nivel de dinamismo en la actividad cognitiva y de conducta.

-Funciones:

- ✓ Ralentiza el nivel funcional del sujeto impidiendo derrochar energía en la afrontación de un problema para el que no se tienen estrategias y recursos para su acertada resolución.
- ✓ Atención intrapersonal.

⁸ Filantropía: Deriva del griego φίλος (*philos* o *filos*) y άνθρωπος (*anthropos*), que se traducen respectivamente como “amor” (o “amante de”, “amigo de”) y “hombre”. Amor al género humano (DRAE).

-Expresión corporal (Anexo 2): Caracterizado por un aspecto decaído y un rostro lánguido. Mirada perdida y orientada hacia abajo. Puede venir acompañada de llanto.

-Afrontamiento:

- ✓ Introspección (la persona triste se muestra ausente del mundo exterior, lo cual la dota del distanciamiento necesario para analizar su estado de ánimo y obrar en consecuencia)
- ✓ Moderación de la actividad cognitiva y funcional para economizar recursos variando las estrategias de acción.
- ✓ Genera empatía.

- Ira: Es un sentimiento desencadenado cuando la persona se enfrenta a hechos que le provocan un alto grado de frustración o que le resultan dañinos.

-Funciones:

- ✓ Activación vigorosa de conductas motrices de defensa o ataque ante hechos que resultan nocivos para el individuo.
- ✓ Activación de mensajes que generan la interacción social.

-Expresión corporal (Anexo 2): Elevación del mentón y del párpado superior, labios en tensión contraídos y apretados, dilatación de los orificios nasales, etc.

-Afrontamiento:

- ✓ Ira interna (el objetivo es eliminar la ira mediante la supresión de aquel estímulo que la ha generado).
- ✓ Ira externa (el objetivo es expresar de manera explícita el sentimiento de ira valiéndose de recursos expresivos)
- ✓ Control de la ira (el objetivo es la resolución del problema que desencadena la ira)

Y por otra parte estarían las **emociones secundarias**, también denominadas sociales, morales o autoconscientes. Estas emociones no se generan directamente de las emociones primarias ya que son fruto de aspectos sociomorales. Se desarrollan en torno a los 2 años y medio de edad coincidiendo con el desarrollo de ciertas capacidades cognitivas.

Son numerosas las emociones que se engloban dentro de esta categoría como son:

- ✓ Culpa

- ✓ Vergüenza
- ✓ Orgullo
- ✓ Ansiedad
- ✓ Celos
- ✓ Orgullo
- ✓ Arrogancia, etc.

Antonio Damasio en su libro *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos* (Crítica, 2005) concluyó que una emoción negativa sólo puede ser neutralizada por una emoción positiva. Quizás este debería ser el destino último que ocupen las emociones en la educación. Un destino donde sólo tengan cabida aquellas emociones que aportan felicidad, optimismo, empatía, ilusión y donde las emociones nocivas pasen al cuarto oscuro del olvido.

2.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los conceptos de inteligencia y emoción han estado separados para su estudio durante muchos años. En Psicología ambos conceptos han sido analizados y desarrollados por separado lo cual no deja de ser un error a tenor de los últimos avances de la neurociencia. Como bien señala Bruner (1986), para el estudio del desarrollo humano frecuentemente se han fragmentado el pensamiento de la acción y de las emociones, siendo necesario volver a unirlos después para alcanzar una comprensión global. Según este autor resulta erróneo separar estos conceptos cuando es necesario analizarlos de manera conjunta para la correcta comprensión de ellos.

El aval de los avances de la neurociencia en las últimas décadas ha permitido sacar a las emociones del rincón del olvido en el que se hallaban recluidas. Hablar de inteligencia emocional implica hablar del funcionamiento de todo nuestro cerebro ya que no tenemos un módulo de nuestra inteligencia dedicada a las emociones, ni tampoco se trata de una de las inteligencias múltiples que Howard Gardner postuló en 1983. Ahora sabemos que la emoción interfiere con la razón y la razón modifica la emoción, no se pueden separar. La plasticidad de nuestro cerebro, las experiencias, los pensamientos, los sentimientos, todo está continuamente modificando las conexiones entre las neuronas. Desde el nacimiento hasta la vejez podemos aprender y desaprender así como también se pueden moldear las emociones. Por lo tanto la inteligencia emocional no es más que la asunción de que nuestra inteligencia es emocional y de que podemos educarla con las prácticas adecuadas.

Haciendo uso de la definición dado por Mora (2009) sobre la inteligencia como “*la capacidad de adaptarse al mundo que te rodea*” se podrían unir ambos términos de inteligencia y emoción para dar una definición que se ajuste al término Inteligencia Emocional como: La capacidad de adaptarse al mundo que nos rodea mediante el equilibrio emocional, entendiendo equilibrio emocional como la capacidad de conocer las propias emociones y las de los demás, establecer relaciones sociales, saber motivarse a uno mismo y saber manejar las propias emociones.

El término “inteligencia emocional” es una estructura de trabajo que fue acuñado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey (Universidad de Harvard) y John Mayer (Universidad de New Hampshire) y que la definieron como una inteligencia basada en el conocimiento y comprensión de las propias emociones y de las ajenas, de manera que se pueda guiar la acción y el pensamiento de una manera adecuada y coherente (Salovey y Mayer, 1990). Este término engloba todas aquellas cualidades emocionales que en suma parecen imprescindibles para alcanzar el éxito:

- La expresión y comprensión de los sentimientos.
- La empatía.
- El control de nuestro genio.
- La independencia.
- La simpatía.
- La capacidad de resolver problemas en forma interpersonal.
- La persistencia.
- La cordialidad.
- El respeto.
- La capacidad de adaptación.
- La amabilidad.

Cabe destacar a varios autores como detonantes del concepto de Inteligencia Emocional como son Thorndike (1920) con el concepto de Inteligencia Social y Gardner (1983) con su teoría de las Inteligencias Múltiples.

La Inteligencia Social, definida por Thorndike (1920) como la habilidad para entender a las personas y actuar en consecuencia para mejorar las relaciones sociales.

Teoría de Inteligencias Múltiples. En 1983 Howard Gardner elaboró su teoría de Inteligencias Múltiples; esta obra revolucionó el concepto tradicional de inteligencia que se

sustentaba en dos tipos de habilidades: las lógico-matemáticas y las lingüísticas o verbales. A través de esta teoría Gardner (1993) defiende que el ser humano alberga múltiples capacidades intelectuales que son independientes entre ellas. Con esta perspectiva de inteligencia múltiple Gardner enumera nueve tipos de inteligencias: inteligencia corporal, inteligencia naturalista, inteligencia musical, inteligencia lógico-matemática, inteligencia lingüística, inteligencia espacial, inteligencia existencial o espiritual, inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal.

Dos de estos tipos de inteligencias son destacados por el autor; la Intrapersonal y la Interpersonal muy relacionadas con la inteligencia emocional. Gardner (1993) las describió como:

La Inteligencia Interpersonal consiste en la capacidad de percibir a las personas como una entidad única, percibiendo características propias de ellas como: emociones, caracteres, motivaciones, etc. Este tipo de inteligencia posibilita a las personas captar la intención en las acciones y voluntades de lo demás aunque no lo expresen de una manera explícita.

La Inteligencia Intrapersonal como la capacidad de tomar conciencia del estado interno de uno mismo, es decir, identificar las propias emociones y sentimientos siendo capaces de catalogarlos y utilizarlos en aras de interpretar y dirigir la conducta propia.

Si bien es cierto que Mayer y Salovey (1990), fueron quienes introdujeron el concepto de Inteligencia Emocional en 1990, no fue hasta 1995 cuando Daniel Goleman popularizó el término con la publicación del libro “La Inteligencia Emocional”. En palabras de Goleman (1995): *“mediante la comprensión de la actividad emocional y de sus deficiencias se pueden encontrar nuevas soluciones para remediar la crisis emocional colectiva”*.

Mediante esta obra magistral Goleman (1995), pretende comprender el significado y el modo de dotar de inteligencia a la emoción sabiendo que, aunque la herencia genética dota de un bagaje emocional que determina el temperamento, estas emociones al ser maleables, pueden llegar a dotar al individuo de un equilibrio emocional que permita dotar de más inteligencia a las emociones, de más civismo a las calles y de más afecto en la vida social; cuestiones fundamentales para tener una vida interna y externa de calidad.

Según Goleman (1995) hay 5 componentes indispensables para desarrollar la inteligencia emocional:

- Conocimiento de las propias emociones.
- Capacidad de controlar las emociones.

- Capacidad de motivarse a uno mismo (optimismo inteligente)
- Reconocimiento de las emociones de los demás.
- Control de las relaciones sociales.

2.3. EDUCACIÓN EMOCIONAL

Uno de los mayores retos educativos a los que se enfrenta la escuela actual es la necesidad apremiante de inculcar en las aulas educación emocional. Es evidente que además de la formación intelectual es necesario dotar al alumnado de conocimientos emocionales y sociales que les permitan afrontar con garantías de resolución los constantes y perniciosos retos a los que se enfrentan día a día.

Bisquerra (2010) habla de la importancia del proceso de educación emocional produciéndose en paralelo al desarrollo cognitivo del individuo, siendo ambos necesarios para el desarrollo global de la personalidad.

Estamos impidiendo que los niños y jóvenes tengan un desarrollo óptimo cuando les privamos del aprendizaje social y emocional. René Diekstra (2013)⁹. (Psicólogo y experto en educación emocional).

La educación emocional permite desarrollar la personalidad del alumnado de manera integral. Un niño educado emocionalmente que conoce y sabe gestionar sus emociones es un niño preparado para afrontar el reto de su propia existencia.

La Educación emocional debe ser un proceso constante en el que intervengan todos los ámbitos educativos: alumnos, familia, docentes, sociedad, etc. Si bien es cierto que el rango de edad desde los 2 hasta los 18 años es donde hay que acentuar este proceso educativo, también es importante destacar que se debe recibir educación emocional durante toda la vida de manera continua y constante.

Desde el punto de vista de Punset (2013) analizando la educación que se imparte en el grueso de los centros educativos en España se pueden dilucidar tres grandes errores en la metodología educativa empleada:

⁹ Recuperado de: <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-aprendizaje-social-20130526-2130-169/1839588/>, el 4 de junio de 2014.

El primero es desatender las evidencias avaladas por los últimos avances de la neurociencia, como es la importancia de no separar la razón de la emoción y no tener en cuenta la enorme complejidad y plasticidad del cerebro.

El segundo error del sistema educativo consiste en no tener en cuenta la gran diversidad cultural existente en los centros educativos, y además no contemplar otras características comunes entre los alumnos como son las emociones (la ira, los celos, el menosprecio, la tristeza, etc.).

El tercer gran error de las escuelas actuales es la jerarquización de las asignaturas heredada de siglos pasados y es que hoy en día es perjudicial colocar en el último eslabón detrás de las matemáticas, la lengua y las humanidades, las materias creativas y artísticas. Punset (2013).

Punset (2013) afirma que para corregir estos errores educativos lo más eficaz es introducir en las aulas el aprendizaje social y emocional.

Hay multitud de situaciones cotidianas en la vida de un niño en las que la educación emocional adquiere un papel fundamental: Para hacer bien los deberes y obtener buenas notas se necesita un nivel de autocontrol, la necesidad de planificar el aplazamiento de la satisfacción se aprende con educación emocional, las relaciones con los demás están canalizadas por las emociones, etc.

Es extremadamente importante, de hecho debería ser la primera habilidad que deberían aprender los niños en la educación emocional es saber percibir y gestionar adecuadamente sus sentimientos. Un niño que conoce las emociones es un niño que funciona mejor. Un niño sabiendo interpretar bien las emociones de otros mejorará su capacidad de conectar y de empatizar con ellos.

A partir de los 2 o tres años de edad se puede enseñar a los niños acerca de sus emociones. Las emociones son la esencia, el núcleo sobre el que se construyen las relaciones y se toman las decisiones. Según Diekstra (2013)¹⁰, estas emociones se deben enseñar encaminadas a la consecución de:

- 1) Aprender a percibir, indicar, expresar y gestionar las propias emociones.
- 2) Aprender a construir y mantener relaciones.
- 3) Aprender a tomar decisiones responsables y éticas. Es importante enseñar a los niños a enfrentarse de forma ética y eficaz a los conflictos y además deben distinguir entre los conflictos que pueden resolverse y los que no.

¹⁰ Recuperado de: <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-aprendizaje-social-20130526-2130-169/1839588/>, el 4 de junio de 2014.

- 4) Aprender a ponerse en el lugar del otro (preocupándose por las personas que se encuentran en situaciones desfavorecidas).

Los beneficios de los programas de educación emocional en las escuelas para fomentar el desarrollo integral del alumnado han sido demostrados en 8 ámbitos relevantes:

- ✓ Desarrollo de habilidades sociales.
- ✓ Reducción de comportamientos antisociales.
- ✓ Disminución del abuso de drogas.
- ✓ Incremento de la imagen positiva.
- ✓ Aumento del éxito académico.
- ✓ Mejor salud mental.
- ✓ Aumento de comportamientos prosociales.
- ✓ Donde se encuentran los mayores problemas es también donde se consiguen los mayores éxitos.

La educación del alumnado debe estar encaminada a desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño hasta el máximo de sus posibilidades, así lo dice la Convención sobre los Derechos del Niño en 1990¹¹. El desarrollo de estas aptitudes y capacidades es un compromiso educativo que debe adquirir la escuela y ese compromiso sólo puede llevarse a cabo mediante la educación cognitiva y la educación emocional.

2.4. ¿PROFESORES EFECTIVOS O AFECTIVOS?

La dicotomía entre ser un profesor efectivo o afectivo es incierta ya que un mismo docente puede y debe aunar ambas características.

Es fundamental que los docentes sepan “saber hacer” siendo competentes en las materias que imparten así como buenos comunicadores; no en vano el 58% del impacto de un mensaje en los receptores depende del lenguaje corporal del emisor, el 35% depende del tono y el ritmo de la voz, mientras que las palabras tan sólo equivalen a un 7% (Doménech, 1995).

¹¹ Es el primer instrumento internacional que reconoce a los niños y niñas como agentes sociales y como titulares activos de sus propios derechos. Aprobada como tratado internacional de derechos humanos el 20 de noviembre de 1989 y entró en vigor en 2 de septiembre de 1990 y su aplicación es de carácter obligatorio para los Estados firmantes (193 países la han ratificado entre ellos España). Recuperado de: http://www.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/CDN_o6.pdf, el 23 de mayo de 2014.



Figura – 4. Fuente: Asignatura Actividades físicas artístico-expresivas. Grado Maestro en Educación Primaria Unir.

Además de esta primera premisa los docentes deben “saber estar”. En este sentido, Howard Gardner (1999, p. 89) señala que “(...) *se ha hecho evidente que cualquier descripción de la naturaleza humana que ignore la motivación y la emoción tiene una utilidad limitada para facilitar el aprendizaje y la pedagogía. Al fin y al cabo, las personas no son ordenadores.*” Un docente debe tener una visión del alumno global, en todas sus dimensiones humanas tanto cognitiva como emocional. Es importante que no sólo se impartan conocimientos cognitivos sino que se atienda también a los conocimientos emocionales, a las competencias actitudinales y socio-afectivas. El docente debe mostrarse cercano al alumno, debe interesarse por él e implicarse emocionalmente.

Por último un buen docente debe “aprender a ser”; ser docente debe ser una vocación y un compromiso personal para toda la vida, un docente debe estar concienciado en la necesidad del reciclaje permanente (Doménech, 1995). Su formación debe ser continua atendiendo a las necesidades personales y sociales que se requiera en cada momento, de esta manera conseguirá formarse integralmente y desarrollará habilidades para la vida, habilidades para tomar decisiones y guiar su enseñanza hacia los alumnos y su autoaprendizaje y también tendrá un equilibrio emocional fundamental para poder transmitirlo a sus alumnos. Las clases en Educación Primaria son emocionalmente muy intensas, es por ello que la gestión emocional de las emociones del propio docente resultan complejas (Hargreaves, 2002), razón de más para que “aprender a ser” sea una constante en la formación docente.

3. MARCO EMPÍRICO

3.1. JUSTIFICACIÓN

El cerebro del niño es un órgano inconcluso al que le faltan muchos años de proceso madurativo para finalizar su crecimiento. Se tardan más de dos décadas en que se produzca una total maduración anatómica. Durante este largo periodo de tiempo toda la información cognitiva y emocional que el niño recibe va a moldear su manera de ser y de pensar, es decir, el cerebro humano se modifica en función de la experiencia acumulada. Es fundamental para un correcto desarrollo neuronal que el niño reciba constantes estímulos principalmente de las personas que forman parte de su entorno más cercano: familia, amigos, escuela, etc. Dentro de estos estímulos se encuentra la emoción y el movimiento, cuya fusión da lugar a la expresión corporal.

La Educación Física tiene el cuerpo y la motricidad humana como elementos primordiales de su función educativa. En Educación Primaria se persigue el objetivo de desarrollar en el alumno capacidades físicas, emocionales, relacionales y cognitivas, teniendo como base la motricidad. Es aquí donde la expresión corporal adquiere una importancia esencial en la consecución de este amplio objetivo, ya que mediante el cuerpo, el gesto y el movimiento los alumnos podrán expresar y comunicar sus sentimientos y emociones además de entender y mostrar empatía con los sentimientos y las emociones de los demás.

3.2. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

La presente propuesta de intervención pretende conseguir el desarrollo de capacidades que fomenten en los alumnos de Primaria la autoconciencia, la autogestión y por ende el control emocional. Mediante el desarrollo de estas capacidades los alumnos serán capaces de entender, gestionar y decidir sobre sus emociones, de esta manera podrán alcanzar su fin último como personas: “conseguir llegar a ser quien verdaderamente son”. Para ello, se plantean los siguientes objetivos:

- Adquirir autoconciencia: Consiguiendo la toma de conciencia y la buena observación del estado de ánimo interior llevará a los alumnos a conocer de manera ecuánime y autorreflexiva su mundo interior que alberga emociones, estados de ánimo y procesos de pensamiento que generan esos estados de ánimo.

- Desarrollar la autogestión emocional: Para conseguir que los alumnos sepan gestionar con claridad y efectividad sus emociones, sepan iniciar impulsos voluntarios para poder alcanzar objetivos propuestos y también sepan adaptarse de manera autónoma y eficaz a nuevas situaciones.

- Fomentar y desarrollar el control emocional: Intentando conseguir que los alumnos aúnen autoconciencia y autogestión emocional.

El proceso de desarrollar estos objetivos primarios llevará a la consecución de objetivos paralelos relacionados que fortalecerán y mejorarán estas capacidades emocionales como son:

- Fomentar empatía: Consiguiendo que los alumnos sientan preocupación por el sufrimiento de sus iguales y del resto de la comunidad. Esto derivará en un alejamiento de conductas egocéntricas y en una actitud pro-social de ayuda pensando en el bienestar de los demás.

- Fomentar resiliencia: Consiguiendo que los alumnos asuman que la felicidad es un estado emocional transitorio que puede verse alterado por diversas circunstancias. Los alumnos no deben anclarse en pensamientos excesivamente optimistas ni excesivamente pesimistas, sino que deben intentar ser realistas, teniendo presente que cuando ven alterada su felicidad deben aprender, pase lo que pase, a recuperarla. Fomentando la resiliencia se pretende que los alumnos sepan asumir y adaptarse con flexibilidad a situaciones estresantes para poder sobreponerse a ellas.

- Fomentar la resolución efectiva de conflictos: Los alumnos deben aprender a tomar decisiones responsables y éticas. Es importante enseñar a los niños a enfrentarse de forma ética y eficaz a los conflictos y además deben distinguir entre los conflictos que pueden resolverse y los que no.

Con la búsqueda y consecución de estos objetivos también se espera conseguir una mejora de:

- ✓ Autoestima: Como cualidad que dota al individuo de capacidad para valorarse a sí mismo; siendo esta valoración de aprobación o rechazo. Un individuo tiene una autoestima positiva cuando se considera capaz de llevar a cabo proyectos de difícil elaboración, cuando se respeta así mismo y cuando se siente querido y respetado en sociedad. El niño con una buena autoestima es un niño que se respeta y se quiere así mismo, lo que le lleva a adquirir un estado emocional interno de confianza, tranquilidad y seguridad, es decir, le dota de un alto grado de equilibrio emocional que no sólo le beneficia a él sino que también ejerce una influencia positiva en su entorno.

- ✓ **Comunicación:** Como se puede observar en la figura 3, el impacto y significado emocional de un mensaje mediante la comunicación cara a cara depende de tres factores, lenguaje corporal, voz y palabra. Un niño debe ser congruente a la hora de transmitir su mensaje sabiendo qué quiere transmitir y cómo lo debe transmitir para que no se altere el sentido y la información pretendida de inicio. Si un niño no es congruente en su comunicación derivará en una comunicación que no será exitosa y perderá significado y credibilidad su mensaje. Cabe señalar que el lenguaje corporal resulta importantísimo en la consecución de una comunicación congruente ya que representa el 58% del impacto que genera dicha comunicación; además en caso que se dé una disonancia comunicativa en la que haya señales contradictorias entre la palabra, el tono de voz y el lenguaje corporal, el receptor del mensaje optará, de manera general, por lo captado a través del lenguaje corporal del emisor. Es importante destacar que los niños nunca dejan de comunicarse a través del lenguaje corporal (sean o no conscientes de ello) a diferencia de la conducta verbal que tiene un inicio y un fin casi siempre consciente.

- ✓ **Confianza:** La confianza es un valor humano básico para sustentar una buena base que favorezca las relaciones sociales y personales, de manera que exista el axioma de seguridad plena en los demás y en uno mismo.

- ✓ **Estado de ánimo (felicidad):** Un niño que alcance el equilibrio emocional será un niño alegre. Los niños mejorando su capacidad para poder observar la vida y los problemas que puedan acontecer de manera realista alejarán estados de ánimo pesimistas que puedan acercarlos a uno de los principales problemas de la futura sociedad “la depresión”. La alegría y el optimismo generan un mayor rendimiento escolar, una mayor autoestima, mejoran las relaciones y permiten afrontar los retos del futuro con ganas y decisión.

- ✓ **Asertividad:** Como habilidad humana para expresar aquello que se siente, que se quiere o que se piensa sin que la revelación de ello hiera los sentimientos de la persona/as que reciben el mensaje. La posesión de esta cualidad dota al individuo de libertad para poder manifestar sus opiniones de manera respetuosa, sincera y clara en cualquier contexto y ante cualquier persona.

Para la consecución de estos objetivos se debe hacer partícipe del proceso educativo emocional de los alumnos a todos los estamentos implicados en la educación de los niños, de esta manera, y sólo de esta manera se conseguirá educarlos de una forma emocionalmente sana. La realidad actual pone de manifiesto que el aprendizaje tanto cognitivo como emocional depende más de la interrelación ente el aula y el contexto social donde los niños se desenvuelven que sólo del aula.

3.3. METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la presente propuesta de intervención se deben atender a dos criterios metodológicos de enseñanza básicos:

1. Aspectos generales en todas las áreas de Educación Primaria:
Se trabajará a través de una metodología activa y participativa, partiendo de los conocimientos previos de los alumnos, y atendiendo a los diferentes ritmos y niveles de aprendizaje. Además se favorecerá y estimulará la implicación cognitiva de los alumnos (comprensión de principios y estrategias)
2. Aspectos específicos del área de Educación Física:

Tabla 2 – Metodología en el área de Educación Física

METODOLOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA		
Tradicionales	Participativos	Cognitivos
<p>-Instrucción directa (el maestro proporciona al alumno la respuesta sobre la resolución de un problema motor. Se basa en dos premisas básicas: que exista una solución definida y eficaz y que el profesor sea capaz de comunicar al alumno dicha solución.</p> <p>- Asignación directa de tareas (Sigue el mismo proceso que la instrucción directa pero el alumno decide cuándo, cuantas veces lo repite y cuando cesa el movimiento)</p>	<p>-Enseñanza recíproca (se organizan los alumnos por parejas o tríos y realizan la tarea encomendada a la vez que corrigen sus errores)</p> <p>-Enseñanza en pequeños grupos (cada miembro del grupo ejerce un rol: ejecutante, observador y recopilador de observaciones)</p> <p>-Microenseñanza (el profesor transmite la información a 5 o 6 alumnos que a su vez actúan de la misma forma con el resto de compañeros)</p>	<p>-Descubrimiento guiado (disonancia cognitiva – investigación – descubrimiento). El profesor no da la respuesta motriz, simplemente orienta.</p> <p>-Resolución de problemas (total independencia del alumno para descubrir la respuesta motriz)</p>
Menos independencia del alumno en aprendizaje // Más independencia del alumno		
El profesor instruye el aprendizaje // El profesor guía el aprendizaje		

Fuente: Teoría y práctica individual del juego y del deporte. Asignatura grado Maestro Educación Primaria mención en Educación Física.

En cada actividad se aplicará una u otra metodología en función de su idoneidad que vendrá detallada en cada una de ellas.

Todas las sesiones tendrán una duración de 45 minutos. Su distribución atiende a la siguiente estructura base (Vaca, 1996):

- 1ª Parte – Momento de encuentro: - Duración aproximada de 10 minutos -
Se realizará una explicación del trabajo a realizar en la sesión. Además se comentarán los aspectos organizativos así como las normas básicas de seguridad que los alumnos deberán respetar y cumplir. Por último se realizará un juego o actividad inicial que prepare y motive a los alumnos para la realización de las actividades propuestas en la parte central de la sesión.
- 2ª Parte – Momento de actividad motriz: - Duración aproximada de 25 minutos -
En esta parte de la sesión se realizarán las actividades motrices con las que se pretende trabajar la consecución de los objetivos propuestos. Las actividades tendrán una secuenciación coherente (de menor a mayor complejidad, relación con las actividades planteadas previamente, etc.)
- 3ª Parte – Momento de vuelta a la calma o despedida: - Duración aprox. 10 min. -
En esta parte se realizará una actividad o juego de baja intensidad para que los alumnos retomen las constantes fisiológicas y psicológicas de reposo inicial. Además se realizará una puesta en común con los alumnos sobre el trabajo realizado en la sesión en la que podrán realizar comentarios, análisis, valoraciones, opiniones y aspectos a mejorar. Y por último se dejará unos minutos para la higiene y el aseo personal.

3.4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

El desarrollo de la presente propuesta de intervención partirá de los resultados obtenidos en la evaluación inicial (anexo 3) de los alumnos donde se apreciará la competencia emocional de los mismos. La propuesta de intervención está diseñada para ser aplicada en el tercer ciclo de Educación Primaria y consta de 8 sesiones donde se trabajarán aspectos fundamentales para que los niños desarrollen su inteligencia emocional. Cada sesión tendrá una duración de 45 minutos repartidos entre las tres partes que consta cada sesión.

SESIÓN 1: “LAS EMOCIONES”	
OBJETIVOS:	Identificar y expresar emociones.
CONTENIDOS	Emociones básicas.
METODOLOGÍA	Se trabajará mediante la resolución de problemas.
RECURSOS:	<p>Materiales: Frascos de distintos colores donde se enfrascarán las emociones primarias (Ira=rojo, tristeza=gris, alegría=azul, miedo=negro, asco=marrón, sorpresa=amarillo)</p> <p>Espaciales: En función del tiempo que acontece en el día (pistas al aire libre o gimnasio cubierto)</p> <p>Personales: Alumnos, profesor y voluntarios.</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>2ª parte de la sesión;</p> <p>Momento de actividad motriz.</p> <p>1ª y 3ª parte detalladas en el apartado de metodología.</p>	<p><u>Actividad 1.</u> “Los frascos de las emociones”.</p> <p>La actividad se realizará de manera conjunta con todos los alumnos/as situados en círculo en la pista central. Un alumno iniciará la actividad descorchando el frasco rojo que representa la ira, lo olerá y deberá expresar corporalmente la sensación de ira. Una vez que el alumno huela el frasco lo pasará al siguiente compañero para que realice la misma acción. Cuando todos los alumnos hayan expresado corporalmente la emoción se procederá a descorchar la siguiente emoción y a representarla.</p> <p>Esta actividad es muy ejemplificadora ya que la disposición en círculo permitirá a los alumnos observar cómo sus compañeros expresan la emoción.</p> <p><u>Actividad 2.</u> “Que viene la tristeza”.</p> <p>Tres alumnos elegidos por el profesor serán la tristeza que perseguirá a los demás compañeros que son la alegría y corretean por el campo. Cuando la tristeza toque a algún alumno éste se quedará quieto con semblante melancólico y triste. Los demás compañeros que no han sido tocados por la tristeza podrán devolver la alegría y el movimiento a sus compañeros pasando por debajo de sus piernas. Una vez iniciado el movimiento de pasar por debajo de las piernas la tristeza no podrá tocar a ninguno de los dos. Esta actividad consigue de alguna manera mostrar a los alumnos que todos tienen con su actitud hacer felices o infelices a los demás.</p>

SESIÓN 2: “LAS EMOCIONES II”	
OBJETIVOS	Entender la relación de las emociones con el estado de ánimo.
CONTENIDOS	Emociones básicas.
METODOLOGÍA	Microenseñanza y descubrimiento guiado.
RECURSOS	<p>Materiales: Mochilas de transportar zapatillas de deporte. Báscula.</p> <p>Espaciales: En función del tiempo que acontece en el día (pistas al aire libre o gimnasio cubierto).</p> <p>Personales: Alumnos, maestro, voluntarios</p>
<p>DESARROLLO:</p> <p>2ª Parte – Momento de actividad motriz. 1ª y 3ª parte desarrolladas en el apartado de metodología.</p>	<p><u>Actividad 1.</u> “La mochila de las emociones”.</p> <p>La actividad será realizada por grupos de 5 alumnos. Cada alumno llevará a sus espaldas una mochila colgada. Llevarán además 6 objetos que representan cada uno de ellos una emoción. En función de la emoción cada objeto tendrá un peso: Los que representan las emociones negativas tendrán peso y las emociones positivas serán tarjetas decoradas por ellos mismos con el nombre de la emoción positiva escrita. Comenzará la actividad uno de los alumnos que se desprenderá de los objetos que representan las emociones negativas y los depositará en la báscula. A continuación realizarán lo mismo el resto de componentes del grupo. Una vez depositadas todas las emociones negativas los alumnos podrán comprobar en la báscula el “peso emocional” de las emociones negativas. Para finalizar los alumnos realizarán lo mismo con las emociones positivas y verán la diferencia de “peso emocional”. Esta actividad es muy visual para que vean que las emociones negativas son un lastre y las emociones positivas una liberación.</p> <p><u>Actividad 2.</u> “Hoy me siento...”</p> <p>La actividad se realizará con todos los alumnos dispuestos en círculo en la pista central. El primer alumno dará un paso al frente y mediante la expresión corporal mostrará a sus compañeros el estado de ánimo que tiene en ese momento. Serán sus compañeros quienes tienen que adivinar su estado de ánimo. Esta actividad sirve para que los alumnos trabajen y desarrollen el lenguaje corporal para expresar las emociones.</p>

SESIÓN 3: “EL ESTADO DE ÁNIMO”	
OBJETIVOS	Comprender que el estado de ánimo influye en el de los demás.
CONTENIDOS	Los estados de ánimo y su influencia en los demás.
METODOLOGÍA	Descubrimiento guiado y enseñanza recíproca.
RECURSOS	<p>Materiales: 6 ovillos de lana de diferentes colores (rojo, gris, azul, negro, marrón y amarillo).</p> <p>Espaciales: En función del tiempo que acontece en el día (pistas al aire libre o gimnasio cubierto).</p> <p>Personales: Alumnos, profesor, voluntarios.</p>
DESARROLLO	<p><u>Actividad 1.</u> “La red de las emociones”.</p> <p>La actividad será realizada por los alumnos dispuestos en círculo en la pista central. Se entregarán 6 ovillos que representan cada uno de ellos una emoción básica (Ira=rojo, tristeza=gris, alegría=azul, miedo=negro, asco=marrón, sorpresa=amarillo). Cada alumno lanzará el ovillo a un compañero sujetando el hilo y el que lo recibe a su vez realizará lo mismo hasta que todos los alumnos hayan recibido un ovillo y el círculo de alumnos se haya convertido en una red de emociones. Mediante esta actividad los alumnos podrán comprobar visualmente que su estado de ánimo influye y crea en los demás una “red” de emociones.</p> <p><u>Actividad 2.</u> “La pluma de la felicidad”.</p> <p>La actividad se realizará por parejas. Uno de los alumnos mediante la pluma de la felicidad realizará cosquillas a su compañero hasta conseguir que se ría. Una vez lo consiga se alternarán los papeles. Mediante esta actividad los alumnos podrán comprobar que la felicidad es contagiosa y no podrán para de reír.</p>

SESIÓN 4: “CONTROL EMOCIONAL”	
OBJETIVOS	Desarrollar el control emocional en los alumnos.
CONTENIDOS	Dominio de las emociones para desempeñar una tarea.
METODOLOGÍA	Descubrimiento guiado y enseñanza en pequeños grupos.
RECURSOS	<p>Materiales: Red perforada para cubrir la portería, 10 balones de balonmano, 5 sillas, y una libreta para cada grupo donde realizarán las anotaciones.</p> <p>Espaciales: Campo de fútbol sala.</p> <p>Personales: Alumnos, profesor y voluntarios.</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>2ª parte de la sesión;</p> <p>Momento de actividad motriz.</p> <p>1ª y 3ª parte detalladas en el apartado de metodología.</p>	<p><u>Actividad 1. “Robin Hood”</u></p> <p>Se procederá a cubrir la portería con la red de orificios. La actividad será realizada por grupos de 5 alumnos. Uno de los alumnos dispondrá de 5 balones para lanzar a cada uno de los orificios de la portería, otro de los alumnos observará los lanzamientos y tomará nota del comportamiento y el control emocional del alumno que realiza los lanzamientos y el resto de alumnos deberá intentar despistar al compañero que ejecuta la acción motriz para que no acierte. Cada vez será un alumno quien realice los 5 lanzamientos y el resto de alumnos se repartirán los roles de observador y de entorpecedores. Una vez que todos los alumnos hayan realizado todos los roles se procederá a la lectura y análisis conjunto de las anotaciones para valorarlas y comentarlas.</p> <p>Mediante esta actividad los alumnos podrán desarrollar su motricidad (lanzador), su expresión corporal (molestadores) y su capacidad de crítica constructiva. Además los alumnos podrán comprobar la dificultad que a veces entraña controlar sus emociones.</p> <p><u>Actividad 2. “Intentad hacerme reír”</u></p> <p>La actividad será realizada por grupos de 5 alumnos. Uno de los alumnos deberá permanecer sentado y con el gesto serio. El resto de los componentes del grupo intentarán hacerlo reír hasta que consigan su propósito (habrá un tiempo máximo de dos minutos).</p> <p>Mediante esta actividad los alumnos podrán comprobar la dificultad que a veces entraña controlar sus emociones.</p>

SESIÓN 5: “LA EMPATÍA”	
OBJETIVOS	Conocer y fomentar la empatía.
CONTENIDOS	La empatía.
METODOLOGÍA	Descubrimiento guiado.
RECURSOS	<p>Materiales: 6 mochilas de transportar zapatillas, mini pesas de 500 gramos (serán de fabricación propia usando materiales reciclados; ejemplo: botellas llenas de arena, piedras, etc.) cuaderno de notas y bolígrafo.</p> <p>Espaciales: En función del tiempo que acontece en el día (pistas al aire libre o gimnasio cubierto). La actividad “Cadena de favores” se podrá realizar fuera del colegio por tanto cabe la posibilidad de múltiples lugares o entornos.</p> <p>Personales: Alumnos, profesor, voluntarios.</p>
DESARROLLO	<p><u>Actividad 1.</u> “La mochila de las limitaciones”.</p> <p>La actividad será desarrollada de manera conjunta en las pistas deportivas. Previamente los alumnos habrán decidido qué tipo de burlas son las que más pueden afectar a sus compañeros (un total de 6). Cada burla será representada por una mini pesa de 500 gramos. Los alumnos introducirán las pesas dentro de las mochilas. Cinco alumnos serán los portadores de las mochilas y deberán perseguir a los compañeros hasta tocarlos. La actividad tendrá una duración de 2 minutos por cada grupo de 5 alumnos. Una vez finalizado el tiempo la mochila pasará a hombros de otros 5 alumnos y así hasta que todos la hayan transportado.</p> <p>Mediante esta actividad se conseguirá concienciar a los alumnos de la “carga” emocional que suponen las burlas, los insultos, etc. y de esta manera desarrollarán el sentimiento de empatía.</p> <p><u>Actividad 2.</u> “Cadena de favores”.</p> <p>Esta actividad será realizada previamente por los alumnos dentro o fuera del entorno escolar. Cada alumno decidirá a quién y qué favor van a realizar y posteriormente en casa deberán anotar en un cuaderno la cadena de favor que han realizado, por qué se han decidido por ella, qué reacción ha tenido la persona que ha recibido su favor y cómo se han sentido ellos.</p> <p>Esta actividad es muy enriquecedora para los alumnos ya que podrán concienciarse de los problemas que pueden tener las personas que les rodean y que su ayuda puede aliviar dicho problema ya sea material y emocional.</p> <p>En la sesión se hará una puesta en común de todas las “cadenas de favor</p>

	realizadas” (si en una sesión no fuera posible la puesta en común se destinaría otra sesión)
--	--

SESIÓN 6: “CONFIANZA”	
OBJETIVOS	Generar un clima de confianza en el grupo.
CONTENIDOS	La confianza como valor humano básico para sustentar una buena base que favorezca las relaciones sociales y personales, de manera que exista el axioma de seguridad plena en los demás y en uno mismo.
METODOLOGÍA	Instrucción directa.
RECURSOS	<p>Materiales: Colchonetas, balones de baloncesto.</p> <p>Espaciales: En función del tiempo que acontece en el día (pistas al aire libre o gimnasio cubierto).</p> <p>Personales: Alumnos, profesores, voluntarios.</p>
DESARROLLO 2ª parte de la sesión; Momento de actividad motriz. 1ª y 3ª parte detalladas en el apartado de metodología.	<p><u>Actividad 1.</u> “Confío en ti y tu confía en mí”.</p> <p>Esta actividad será realizada por parejas. En función del número de colchonetas de que se disponga se realizarán más o menos grupos. Un alumno se pondrá de espaldas a su compañero que estará encima de la colchoneta (para evitar posibles caídas). Se dejará caer hacia atrás y será su compañero quien evite su caída. Cada alumno realizará tres caídas y tres recepciones.</p> <p>Mediante esta actividad los alumnos tendrán la posibilidad de afianzar y desarrollar la confianza con sus compañeros/as.</p> <p><u>Actividad 2.</u> “Confía en mí que yo te guío”.</p> <p>Por parejas los alumnos tendrán que realizar un recorrido con obstáculos. Uno de los componentes del grupo se situará de espaldas al recorrido y de frente a su compañero, quien mediante gestos deberá guiar y alertar a su compañero de los obstáculos y peligros que le depara el recorrido.</p> <p>Mediante esta actividad los alumnos desarrollarán la expresión corporal mediante los gestos corporales (alumno guía) y la confianza en su compañero (alumno guiado).</p>

SESIÓN 7: “CONTROL EMOCIONAL”.	
OBJETIVOS	Desarrollar en los alumnos la capacidad de controlar sus emociones y obrar en consecuencia.
CONTENIDOS	Control emocional.
METODOLOGÍA	Descubrimiento guiado.
RECURSOS	Materiales: Cuerdas, ovillos. Espaciales: Gimnasio. Personales: Alumnos, profesor, voluntarios.
DESARROLLO	<p><u>Actividad 1.</u> “El entramado emocional”.</p> <p>2ª parte de la sesión; Momento de actividad motriz. 1ª y 3ª parte detalladas en el apartado de metodología.</p> <p>La actividad se realizará en el gimnasio donde previamente se habrá elaborado un entramado con cuerdas, ovillos, etc. de espaldera a espaldera. Los alumnos se situarán en un extremo del entramado y deberán atravesarlo por parejas ayudándose mutuamente. Los alumnos deben mostrar especial atención a las medidas de seguridad.</p> <p>El entramado representa las dificultades emocionales y de cualquier otra índole que la vida puede deparar.</p> <p>Mediante la realización de esta actividad los alumnos apreciarán la importancia que tiene prestar ayuda en cualquier situación y además podrán desarrollar también el control emocional para superar las dificultades.</p> <p><u>Actividad 2.</u> “El semáforo de las emociones”</p> <p>La activación de las luces de un semáforo indicará qué emoción deben mostrar. La luz roja representa el enfado, la luz amarilla representa la indiferencia y la luz verde representa la alegría. Primero el profesor encenderá una luz del semáforo, los alumnos en silencio deberán pensar mentalmente en una situación que les provoque esa sensación, tras un minuto de reflexión todos los alumnos en conjunto deberán mediante la expresión corporal transmitir la emoción propuesta.</p> <p>Mediante esta actividad los alumnos podrán interiorizar y sentir sus propias emociones de manera consciente y además desarrollarán el control emocional para poder cambiarlas.</p>

SESIÓN 8: “SIENTO, ME EXPRESO Y COMPARTO”	
OBJETIVOS	-Desarrollar la autoconciencia. -Solucionar conflictos.
CONTENIDOS	-Autoconciencia emocional. -Resolución efectiva de conflictos.
METODOLOGÍA	Descubrimiento guiado.
RECURSOS	Materiales: Tienda de campaña, equipo de música, esterillas. Espaciales: Gimnasio. Personales: Alumnos, profesor, voluntarios.
DESARROLLO 2ª parte de la sesión; Momento de actividad motriz. 1ª y 3ª parte detalladas en el apartado de metodología.	<p><u>Actividad 1.</u> “Resolviendo conflictos”.</p> <p>Los alumnos habrán elaborado una lista de conflictos que han sucedido a lo largo de las semanas de sesiones, los implicados en los conflictos accederán a la “tienda de la paz” y deberán intentar resolver sus diferencias de una manera dialógica. A petición de los alumnos podrán disponer de un mediador elegido entre uno de sus pares. Una vez hayan llegado al consenso saldrán y expondrán al resto de compañeros cómo han llegado a la resolución del conflicto.</p> <p>Mediante la realización de esta actividad los alumnos desarrollarán capacidades para la resolución efectiva de conflictos.</p> <p><u>Actividad 2.</u> “La música me hace sentir”.</p> <p>Los alumnos tumbados cada uno en su esterilla y con los ojos cerrados deberán escuchar la música propuesta por el profesor. Cada audición será de 3 minutos. Una vez finalizada la audición los alumnos escribirán en su cuaderno qué sensación les ha producido y qué situación les ha recordado la música.</p> <p>Mediante esta actividad los alumnos podrán sentir su capacidad para recordar situaciones y emociones pasadas.</p>

4. CONCLUSIONES

Tras la realización del presente trabajo fin de grado se puede concluir que:

I. El objetivo general de este estudio ha sido elaborar una propuesta de intervención para el área de Educación Física en aras de desarrollar la inteligencia emocional en los alumnos del tercer ciclo de Educación Primaria. Se puede concluir que las actividades programadas están diseñadas con el objeto de mejorar las capacidades y habilidades emocionales, entre las que se incluyen la resolución efectiva de conflictos como así lo afirman autores como Capllonch y Figueras (2011).

II. Por otro lado se han formulado objetivos específicos. El primero de ellos es entender el concepto de emoción y sus características. Se puede concluir que gracias a autores como Arsuaga y Martínez (2004), Goleman (1995), Mora (2009), Izard (1991) y Damasio (2005), se ha podido conocer el concepto de emoción y sus características. Además, se ha podido comprobar la importancia que ha tenido, para el desarrollo evolutivo de la especie humana, la adquisición de las estructuras cerebrales encargadas de codificar y gestionar las emociones.

III. Otro de los objetivos específicos es conocer el concepto y características de la inteligencia emocional. Tras el estudio realizado en el marco teórico donde se han consultado autores relevantes en este campo como Salovey y Mayer (1990), y Goleman (1995) se puede concluir que la inteligencia emocional dota al individuo de las capacidades necesarias para adaptarse al entorno y relacionarse con los demás. Estas capacidades posibilitan el conocimiento y la comprensión de las propias emociones y las ajenas para que se pueda actuar de manera adecuada y coherente. Algunas de estas capacidades son: conocimiento de las propias emociones y capacidad de controlarlas, capacidad de motivación, reconocimiento de las emociones ajenas, control de las relaciones sociales, empatía, capacidad de adaptación, respeto, etc.

IV. El siguiente objetivo específico planteado es comprender si es necesaria la dicotomía entre profesores efectivos o afectivos. Tras ahondar en la cuestión se puede concluir que no existe una dicotomía que separe a docentes efectivos de docentes afectivos ya que éstos deben aunar ambas características para poder ejercer su actividad de una manera competente atendiendo a la máxima de desarrollar en los alumnos todo su potencial.

V. Como último objetivo específico se ha planteado crear actividades que tuvieran como acción motriz la expresión corporal en aras de fomentar habilidades emocionales en los alumnos. Se puede concluir que se han elaborado ocho sesiones que incluyen dieciséis actividades que tienen como finalidad alcanzar el objetivo específico propuesto.

VI. Por último, se ha diseñado una hipótesis de partida que plantea la relación causa-efecto entre la práctica de actividades de expresión corporal, que incluyen la interpretación y expresión de emociones, y el desarrollo del control emocional de los alumnos. En conclusión y atendiendo a los autores Ekman y Rosenberg (1997) se puede afirmar que mejorando la habilidad de exteriorizar las emociones a través del lenguaje corporal (expresión facial) se desarrolla el control emocional.

5. PROSPECTIVA

Atendiendo a la máxima educativa de adaptarse a los avances en educación, sería conveniente que se fomentaran más estudios y se dedicaran más recursos a implantar la educación emocional en las aulas como una enseñanza que se trabajase de manera específica. Esta enseñanza debería plantearse dentro de las nuevas Actuaciones Educativas de Éxito, aplicadas en el contexto del proyecto de Comunidades de Aprendizaje, que están demostrando (como así lo avala la Comunidad Científica Internacional) notables mejorías en los resultados académicos de los alumnos así como también una importante reducción de conflictos cuya resolución se plantea de una manera dialógica.

El proyecto de Comunidades de Aprendizaje se basa en la transformación social y cultural de un centro educativo y de su entorno, cuyo objetivo principal es que todos los alumnos puedan acceder al máximo de sus posibilidades culturales y educativa, incluso perteneciendo a contextos socioculturales desfavorecidos.

El proyecto de Comunidades de Aprendizaje se basa fundamente en el aprendizaje dialógico y la participación activa de todos los agentes educativos como son: alumnos, profesores, familias, voluntarios, instituciones del barrio o localidad, etc.

En España, desde la transformación del CEIP Ruperto Medina de Bilbao en Comunidad de Aprendizaje, muchos centros han sido los que han transformado su concepto educativo implantando Actuaciones Educativas de Éxito, bajo una nueva organización escolar basada en la participación activa de la comunidad. Algunos ejemplos de centros, de los más de 190 que existen actualmente en España son: CEIP La Paz de Albacete, CEIP Mare de Déu de Montserrat de Terrassa, Colegio Parroquial Santiago Apóstol de Valencia, CEIP Luis Vives, etc.

Las Actuaciones Educativas de Éxito son las siguientes:

- Grupos Interactivos.
- Tertulias Dialógicas.
- Formación de familiares
- Participación educativa de la comunidad.
- Modelo dialógico de prevención y resolución de conflictos.
- Formación dialógica del profesorado.

Las Actuaciones Educativas de Éxito idóneas para ser llevadas a cabo en el área de Educación Física son: El Modelo Dialógico de Prevención y Resolución de Conflictos y Los Grupos Interactivos (Anexo 4), los cuales se detallan a continuación:

➤ Modelo Dialógico de Prevención y Resolución de Conflictos:

Este modelo se basa en el diálogo igualitario como herramienta para la resolución efectiva de conflictos. Su pretensión fundamental es llegar al consenso de las partes implicadas sobre las normas de convivencia.

Aprovechando el potencial del área de Educación Física, debido al carácter motivador de la misma, puede resultar un espacio fundamental para la resolución de conflictos, originados éstos por cuestiones propias de la actividad física o de otra índole.

➤ Grupos Interactivos:

Consisten en una forma particular de organización de las sesiones que genera una mejora del aprendizaje y la convivencia. Esta forma organizativa aumenta significativamente las interacciones entre los alumnos y el tiempo de trabajo efectivo.

Consiste en formar pequeños grupos (entre 4 y 6 alumnos) siendo éstos lo más heterogéneos posibles y similares entre ellos. Además se introduce en cada uno de estos grupos un voluntario cuya función consiste en dinamizar las actividades y potenciar que se produzcan las interacciones entre los alumnos favoreciendo la ayuda y la solidaridad.

Los voluntarios pueden ser familiares, jubilados, profesores, antiguos alumno, otros miembros de la comunidad, etc. Para ser voluntario no se requiere poseer un determinado nivel académico ya que su función principal es la de dinamizar el funcionamiento del grupo y no la de ayudar a los alumnos a realizar las actividades.

La enseñanza de habilidades emocionales aplicada dentro del marco de Las Actuaciones Educativas de Éxito resulta una garantía en el proceso de desarrollo holístico de los niños. Además el Área de Educación Física resulta el marco ideal para trabajar aspectos relacionados con la educación emocional y con la resolución efectiva de conflictos.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Fernández-Abascal, E.G.; Jiménez, M.P. y Martín Díaz, M.D. (2007). *Emoción y Motivación. La adaptación Humana*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia Social*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*. Barcelona: Ediciones B.
- Ibáñez, N. (2002). Las emociones en el aula. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, (28), 31-45.
- James, J. (2008). *La biblia del lenguaje corporal: guía práctica para interpretar los gestos y las expresiones de las personas*. Barcelona: Paidós.
- Llusiá, J. B., & Tresguerres, J. A. (1996). *Hormonas, instintos y emociones*. Madrid: Editorial Complutense.
- Martínez-Otero, V. (2006). Educación de la afectividad y construcción identitaria. La vida emocional: las emociones y la formación de la identidad humana. En García Carrasco, J. (coord.) *La vida emocional: las emociones y la formación de la identidad humana*. (Vol. 2) (p. 23-33). Madrid: Ariel.
- Melero, M. P. T. (2000). La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 38, 141-152.
- Rolls, E. T. (2005). *Emotion Explained*. Nueva York: Oxford University Press.
- Tobeña, A. (2001) *Anatomía de la agresividad humana: de la violencia infantil al belicismo*. Barcelona: Ed. Galaxia Gutemberg,

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arsuaga, J. L. & Martínez, I. (2004). *La especie elegida*. Madrid: Ed. Temas de Hoy.
- Bruner, J. (1986). *Actual Minds, Possible Worlds [Realidad Mental y Mundos Posibles. Los Actos de la Imaginación que Dan Sentido a la Experiencia* (B. López, trans.) Barcelona: Gedisa, 2004].
- Capllonch, M. & Figueras, S. (2012). Educación Física y Comunidades de Aprendizaje. *Estudios pedagógicos*. [online]. 2012, vol.38, n.especial, pp. 231-247. ISSN 0718-0705.
- Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.
- Doménech, D.B. (1995). *Introducción al síndrome "burnout" en profesores y maestros y su abordaje terapéutico*. *Psicología Educativa*, 1, 63-78.
- Ekman, P. & Rosenberg, E.L. (1997). *What the face reveals. Basic and applied studies of spontaneous expression using the Facial Action Coding System (FACS)*. Nueva York: Oxford University Press.
- Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed. Recognizing faces and feeling to improve communication and emotional life*. Nueva York: Times Books.
- Gardner, H. (1983). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences. The theory in practice*. Nueva York: Basic Books.
- Gardner, H. (1999). *La educación de la mente y el conocimiento de las disciplinas*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Ed. Kairós.
- Hargreaves, A. (2002). *Mixed emotions: teachers' perceptions of their interactions with students*. *Teaching and Teacher Education*, 16, 811-826. (*Emociones encontradas: percepciones de sus interacciones con los estudiantes de los profesores. La enseñanza y la formación del profesorado*).

- Izard, C.E. (1991). *The Psychology of Emotions*. Nueva York: Plenum Press.
- Mora, F. (2009). *Cómo funciona el cerebro*. Madrid: Alianza Editorial.
- Punset, E. (2006). *El alma está en el cerebro*. Madrid: Santillana Ediciones Generales.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition y Personality*, 9, 185-211.
- Shapiro, L. E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Grupo Z.
- Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*. 140, 227-235 (Inteligencia y sus usos. Revista de Harper)
- Vaca, E. M. (1996). *La Educación Física en la práctica en Educación Primaria, Asociación cultural "Cuerpo, educación y motricidad"*. Palencia: Herrero.

8. WEBGRAFÍA

La constitución Española (1978).

<http://www.boe.es/buscar/pdf/1978/BOE-A-1978-31229-consolidado.pdf>, (consulta el 5 de mayo de 2014).

Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI*:

http://www.unicef.org/honduras/CDN_06.pdf, (consulta el 5 de mayo de 2014).

Convención Sobre Los Derechos del Niño (1989).

<http://www.unicef.es/infancia/derechos-del-nino/convencion-derechos-nino>, (consulta el 5 de mayo de 2014).

Karl von Linné (S. XVIII). Sistema de clasificación de las especies.

<http://pioneros.puj.edu.co/cronos/crono3/siglodelarazon/naturalistas.htm>, (consulta el 10 de mayo de 2014)

MacLean (1950). La Teoría del Cerebro Triuno.

<http://bluesmarteurope.wordpress.com/2013/01/22/la-teoria-del-cerebro-triuno/>, (consulta el 30 de mayo de 2014).

Bisquerra (2010). El concepto de la educación emocional.

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/concepto-educacion-emocional.html>, (consulta el 28 de mayo 2014).

René Diekstra (2013). Aprendizaje social.

<http://www.rtve.es/alcarta/videos/redes/redes-aprendizaje-social-20130526-2130-169/1839588/>, (consulta el 4 de junio de 2014).

Eduardo Punset (2013). Aprendizaje social.

<http://www.rtve.es/alcarta/videos/redes/redes-aprendizaje-social-20130526-2130-169/1839588/>, (consulta el 4 de junio de 2014).

Comunidades de Aprendizaje.

http://utopiadream.info/ca/?page_id=77, (consulta el 3 de julio de 2014).

9. ANEXOS

ANEXO 1

CRITERIOS	AUTORES Y EMOCIONES BÁSICAS
Afrontamiento	Arnold (1960): Amor, aversión, desaliento, deseo, desesperación, esperanza, ira, miedo, odio, tristeza y valor.
Expresión facial	Ekman, Friesen y Ellsworth (1982): Ira, alegría, miedo, asco, sorpresa y tristeza.
Procesamiento	Izard (1991): Alegría, ansiedad, culpa, desprecio, asco, excitación, ira, miedo, sorpresa, vergüenza.
Relación con instintos	Mcdougall (1926): Asombro, euforia, ira, miedo, asco, sometimiento y ternura.
Innatos	Mowrer (1960): Dolor y placer.
Sin contenido proposicional	Oatley y Johnson-Laird (1987): Felicidad, ira, miedo, asco y tristeza.
Adaptación biológica	Plutchik (1980): Aceptación, alegría, expectación, ira, miedo, asco, sorpresa y tristeza.
Descarga nerviosa	Tomkins (1984): Ansiedad, desprecio, interés, ira, alegría, miedo, asco, sorpresa y vergüenza.
Independencia atribucional	Weiner (1986): Culpa, desesperanza, felicidad, ira, sorpresa y tristeza.

Fuente: Fernández-Abascal, E.G.; Jiménez, M.P. y Martín Díaz, M.D. (2007). *Emoción y Motivación. La adaptación Humana*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.

ANEXO 2

EXPRESIÓN FACIAL DE LAS EMOCIONES



SORPRESA



ASCO



MIEDO



ALEGRÍA



TRISTEZA



IRA

ANEXO 3**EVALUACIÓN INICIAL****CUESTIONARIO COMPETENCIA EMOCIONAL**

El siguiente cuestionario debe responderse de la manera más sincera posible. El objetivo no es el de aparentar que se conocen los términos o se sienten las sensaciones expuestas sino descubrir el conocimiento real que se posee sobre emociones y sentimientos. Si en alguna de las preguntas no puede decidirse por un Sí o un No, debe responder No sé.

Nombre alumno/a:	NO	SI	NO SÉ
¿Conozco el significado de emoción?			
Además de alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, asco, ¿conoces alguna otra emoción?			
¿A veces sientes emociones que no comprendes o te confunden?			
Cuando estoy con una persona alegre me siento tranquilo y a gusto.			
Cuando voy a relacionarme con personas que no conozco experimento sensaciones raras como: dolor de estómago, palpitaciones, boca seca y no sé por qué.			
Soy consciente que cuando me irrito paso por diferentes niveles de enfado.			
Puedo llegar a sentir en mi cuerpo lo que otras personas están sintiendo.			
Noto que mis manos comienzan a sudar cuando me enfrento a situaciones difíciles.			
Tengo muchos cambios de humor y no puedo evitarlo.			
Me enfado con mis amigos, padres, profesores con facilidad y me cuesta volver a sentirme a gusto con ellos.			
En muchas ocasiones hago cosas por otras personas porque no sé decir que no.			
Cuando veo anuncios en televisión o noticias tristes noto que me emociono y no entiendo por qué.			
A veces, cuando practico algún deporte o juego y estoy ganando, me siento mal por el otro o los otros jugadores.			
A veces cambio mi manera de actuar cuando estoy con una persona para facilitar mi relación con ella.			
Sientes pena cuando alguien está sufriendo e intento ayudarle.			
Me considero una persona feliz.			

ANEXO 4

GRUPOS INTERACTIVOS

GRUPOS INTERACTIVOS: ORGANIZACIÓN Y REALIZACIÓN

	PROFESORADO	ALUMNADO	VOLUNTARIADO
PREPARACIÓN	El profesorado planifica la sesión de grupos interactivos. Prepara una actividad diferente para cada pequeño grupo, que pueda realizarse en poco tiempo.		Familiares, profesorado jubilado, estudiantes universitarios, profesionales del barrio, etc. pueden ser personas voluntarias en grupos interactivos. Tiene altas expectativas
ORGANIZACIÓN	Se coordina con el voluntariado para que cada persona dinamice la actividad que prefiera. Se decide conjuntamente.	Conoce el funcionamiento de los grupos. Se distribuye en grupos, tal y como se haya acordado con el profesorado. Se entusiasma con la participación del voluntariado.	El voluntariado conoce la actividad que va a dinamizar. Se coordina con la maestra o maestro para llevarla a cabo con éxito.
REALIZACIÓN	El profesor o profesora no es responsable de ningún grupo, sino que coordina y observa la clase, resuelve dudas y problemas de los grupos.	Está distribuido en grupos heterogéneos en el aula. Todo el grupo resuelve la actividad mediante el diálogo. Aquél o aquella que acaba antes la actividad, ayuda a otro niño o niña. Cuando acaba el tiempo, el grupo cambia de actividad y de persona dinamizadora.	Dinamiza y promueve las interacciones entre el alumnado. Asegura que todo el alumnado sea participe de la actividad y resuelva con éxito la tarea. Promueve la ayuda y la solidaridad entre iguales.
CORRECCIÓN	Propone el tipo de corrección y decide con el voluntariado el momento en que realizará la corrección de la actividad.	La actividad puede ser corregida al final de cada grupo, antes de pasar al siguiente. El alumnado es protagonista de la corrección de la actividad. Puede realizarse en la clase siguiente.	Puede dinamizar la corrección de la actividad en el caso que ésta se realice en el grupo interactivo.
EVALUACIÓN	Incluye las aportaciones y conocimientos del voluntariado en la evaluación.		Ofrece sus valoraciones al profesorado para realizar la evaluación. Puede anotar sus observaciones en parrillas de evaluación durante la realización del grupo

Fuente: http://utopiadream.info/ca/?page_id=18, recuperado el 19 de junio de 2014.