



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

**LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES**  
**en el 1r ciclo de Primaria**

**Trabajo fin de grado presentado por:**  
**Titulación:**  
**Línea de investigación:**  
**Director/a:**

M.Àngels Michelena Mas  
Magisterio Educación Primaria  
Propuesta de Intervención  
Luis Botello Lonngi

Ciudad: BARCELONA  
23 de Julio de 2012  
Firmado por:

CATEGORÍA TESAURO: Educación. 1.1.9 Psicología de la educación

## **RESUMEN**

El presente trabajo pretende dar a conocer los beneficios personales y sociales de una buena gestión de las emociones, de la necesidad trabajarlas desde la infancia y de la parte de responsabilidad que tiene la escuela en ello. Con este fin se ha elaborado una fundamentación teórica basada en el concepto de Inteligencia Emocional y sus competencias. Para contribuir al trabajo de la gestión de las emociones en la infancia desde la escuela se ha realizado una propuesta basada en la confección de actividades para que sirva de guía al profesor a la hora de aplicarlas a los alumnos de 1r ciclo de Primaria con su correspondiente evaluación.

**PALABRAS CLAVE:** Educación Emocional, Inteligencia Emocional, Competencias emocionales, Propuesta de intervención.

## 1. ÍNDICE

1. Índice	p. 2
2. Introducción	p. 4
2.1. Justificación	p. 4
2.2. Planteamiento del problema	p. 4
2.3. Objetivos	p. 5
2.4. Fundamentación de la metodología	p. 5
3. Fundamentación teórica	p. 6
3.1. La inteligencia Emocional	p. 6
3.2. La Educación Emocional	p. 9
3.3. Conceptualización de las emociones. Clasificación	p. 15
3.4. Uso de las emociones	p. 18
3.5. La necesidad de expresar las emociones	p. 19
3.5.1. Niños y niñas	p. 19
3.6. Cómo manejar las emociones: el papel del maestro	p. 20
3.7. El papel de la familia	p. 21
3.8. Desarrollo de la Educación Emocional en España	p. 23
3.9. Experiencias en Educación Emocional en España	p. 25
3.10. El desarrollo del niño de 6 a 8 años	p. 27
4. Propuesta de actuación	p. 28
4.1. Introducción	p. 28
4.2. Consideraciones previas	p. 29
4.3. Ejercicios prácticos para las aulas de 1r ciclo de Primaria	p. 30
4.3.1. Conciencia emocional	p. 30
4.3.2. Regulación emocional	p. 35
4.3.3. Autoestima	p. 38
4.3.4. Habilidades socioemocionales	p. 42
4.4. Evaluación	p. 46
5. Conclusiones	p. 49
6. Prospectiva	p. 50

7. Referencias bibliográficas	p. 51
8. Bibliografía	p. 52
9. Anexos	p. 54

## **2. INTRODUCCIÓN**

### **2.1. JUSTIFICACIÓN**

Las emociones ocupan un lugar central en el proceso de la vida de las personas, destacando vivencias, desarrollando o inhibiendo a la persona hacia el desarrollo de su propio proyecto. Aprender a conocerlas y saber gestionar las propias constituye una valiosísima herramienta que, desde mi punto de vista, la escuela tendría parte de responsabilidad en desarrollar. Es por este motivo que he optado por este tema ya que considero que su tratamiento es de gran importancia y quisiera aportar mi granito de arena para contribuir a la mejora del bienestar personal y social en la escuela.

### **2.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En la práctica, la gestión de las emociones en el ámbito educativo no tiene el mismo tratamiento curricular que otras áreas del currículo, en la mayoría de comunidades autónomas españolas. Se puede ubicar, de modo breve, en los programas de acción tutorial y en el trabajo transversal. Queda claro que en la escuela se enseña lengua, matemáticas, educación física, etc. pero no se concibe la educación en la gestión de las emociones, quizá por no haberla recibido en primera persona en nuestra escolaridad. Éstas deben enseñarse y aprenderse, no vienen innatas en el individuo, por tanto, como educadores se debería poseer el conocimiento necesario de ellas y una gestión del buen uso para poder formar personas con capacidad emocional.

Por tanto, se considera que, en parte, es tarea de la escuela y del profesor guiar a los alumnos emocionalmente, así como crear el ambiente propicio para el descubrimiento de las emociones y sentimientos propios y ajenos para la convivencia personal y social.

## **2.2. OBJETIVOS**

### **2.2.1. OBJETIVO GENERAL**

- Elaborar una propuesta de actuación para desarrollar las competencias emocionales de los alumnos/as de 1r ciclo de primaria en el aula con la finalidad de aumentar su bienestar personal y social y capacitarles para la vida.

### **2.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Definir qué son las emociones, qué significan sus alertas, por qué son importantes y es interesante trabajarlas en la escuela.
- Saber identificar los beneficios para el niño/a del buen manejo y conocimiento de sus propias emociones y las de los demás.
- Aprender a denominar las emociones correctamente.
- Prevenir y/o canalizar los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Proporcionar pautas de actuación a los profesores para su aplicación en el aula, tanto dentro de la tutoría como en momentos puntuales para la resolución de un conflicto.

## **2.3. FUNDAMENTACIÓN DE LA METODOLOGÍA**

Para el trabajo de la gestión de las emociones se ha planteado la realización de unas actividades para que el profesor pueda llevar a cabo en la escuela con los alumnos de primer ciclo de primaria. Estas actividades han sido pensadas para realizarlas en sesiones concretas dentro del horario del alumno y poder trabajar así, distintas competencias emocionales. Dado que se va a centrar la propuesta en una aplicación práctica dirigida al primer ciclo de primaria, es necesario acotar el rango de emociones, por tanto, se tomarán en cuenta aquellas emociones más generales atendiendo al nivel

cognitivo y madurativo de los alumnos. Estas emociones son: alegría, tristeza, enfado, susto, sorpresa y rabia.

Es importante tener en cuenta que una persona que posea un buen nivel de trabajo emocional debe ser capaz de diferenciar matices en las emociones, por ejemplo, alegría y felicidad, culpa y remordimiento, ira y cólera, etc. En el caso que nos ocupa se trabajarán desde un punto de vista más general.

## 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 3.1. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Si se habla de la gestión de las emociones, se debe mencionar, referir y apoyar el contenido, sin duda, con las aportaciones sobre Inteligencia Emocional de Peter Salovey, John Mayer (1990) y Daniel Goleman (1995).

Se debe a Daniel Goleman la difusión y la gran repercusión del concepto gracias a la publicación de su libro *La Inteligencia Emocional*, pero hay que referirse a Peter Salovey y John Mayer como los autores del concepto cuando publicaron el artículo *Emocional Intelligence* en 1990. A partir de este punto empieza a tomar relieve la gestión de las emociones.

Para definir el concepto de Inteligencia Emocional se puede retomar la definición de Salovey y Mayer (1997) que la definían como "una forma de inteligencia social que implica la habilidad para dirigir los propios sentimientos y emociones y los de los demás, saber discriminar entre ellos, y usar esta información para guiar el pensamiento y la propia acción". Su modelo se estructura en cuatro bloques:

**Percepción emocional:** hace referencia a aquellas emociones que la persona puede expresar externamente y de manera adecuada.

**Facilitación emocional del pensamiento:** hace referencia a la conciencia de las emociones sentidas y al estado de ánimo a partir de esas emociones.

**Comprensión emocional:** consiste en la comprensión y el análisis de las propias emociones (saber dar nombre a las emociones).

**Regulación emocional:** consiste en ser capaz de regular una emoción, tanto positiva como negativa, en uno mismo y en los demás.

Para Goleman (1995) la Inteligencia Emocional es “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”. Su modelo se estructura en cinco bloques:

1. **El conocimiento de las propias emociones:** el ser consciente y saber reconocer una emoción cuando se experimenta.
2. **La capacidad de controlar las emociones:** poseer el control necesario de nuestras emociones y saber adecuarlas a la situación.
3. **La capacidad de motivarse uno mismo:** hace referencia al control de la vida emocional.
4. **El reconocimiento de las emociones ajenas:** se refiere a la capacidad empática de la persona.
5. **El control de las relaciones:** saber “utilizar” las emociones cuando nos relacionamos con los demás.

Junto con las aportaciones de Goleman, se debe tomar también en consideración a Howard Gardner (1983) que, a partir de sus investigaciones, revela la existencia de varios tipos de inteligencia dentro del ser humano independientes entre sí, son las denominadas Inteligencias Múltiples. También considera que el éxito académico no lo es todo para ser feliz en la vida. Concretamente diferencia



siete tipos de inteligencia: verbal, lógico-matemática, espacial, corporal cinestésica, musical, interpersonal o social, e intrapersonal. En el presente trabajo se dará mayor importancia a las dos últimas ya que son las más relacionadas con la Inteligencia Emocional. La inteligencia interpersonal incluiría las habilidades sociales para interactuar con los demás, mientras que la intrapersonal implica la autoestima, el autoconcepto, es decir, la percepción de uno mismo.

El modelo de Salovey y Mayer (1997), que concreta la Inteligencia Emocional como una forma de inteligencia social para dirigir las propias emociones y la estructura en cuatro bloques; el modelo de Goleman (1995) que para él la Inteligencia Emocional es una forma de conocerse a sí mismo y a los demás y su modelo se estructura en cinco bloques y el de Gardner (1983) que establece estos siete tipos de inteligencia destacando la interpersonal y la intrapersonal, no coinciden exactamente y además se podría hablar de otros tantos modelos. Entonces, ¿cuál se debe tener en cuenta? ¿cuál es conveniente seguir? ¿cuál es el más adecuado para el presente trabajo? Analizando las aportaciones de estos cuatro autores y siguiendo las aportaciones del GROPI<sup>1</sup> se puede concluir que el ser humano debería poseer una serie de competencias emocionales para poder manejar y entender adecuadamente sus emociones. Pero, ¿qué se entiende, más específicamente, por competencias emocionales? Serían “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquera, 2003).

Según la propuesta del GROPI y una adaptación al ciclo educativo que nos ocupa se puede hablar de cinco competencias emocionales divididas en dos áreas: el área intrapersonal y el área interpersonal.

A la primera de las áreas pertenecen tres habilidades:

1. La **conciencia emocional**: sería la capacidad del ser humano de saber en cada momento lo que está sintiendo su cuerpo y su mente y ante una emoción ser consciente de lo que está pasando. Implica el autoconocimiento de los propios recursos, habilidades y facultades para poder canalizar las emociones de la manera más adaptativa posible.

---

<sup>1</sup> GROPI (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica) se creó en Septiembre de 1997 con la intención de investigar sobre educación emocional.

2. La **regulación emocional**: sería la capacidad de controlar la exteriorización de una emoción y/o modificar un estado anímico. Implicaría el autodomínio, la adaptabilidad, la confiabilidad, etc.

3. La **autoestima**: a nivel cognitivo, sería la percepción y el pensamiento que tiene uno mismo sobre sí mismo, es decir, la valoración que se hace sobre uno mismo. A nivel afectivo, implicaría un sentimiento de valoración positiva o negativa, agradable o desagradable de nosotros mismos. A nivel conductual, sería la decisión de actuar consecuente y coherentemente. Sería el proceso final de toda la dinámica interna, el esfuerzo por conseguir el objetivo.

A la segunda de las áreas, la interpersonal, pertenecen dos habilidades:

1. Las **habilidades socioemocionales**: que implican el dominio de las habilidades sociales básicas, el respeto por los demás, la asertividad, etc.

2. Las **habilidades de vida y bienestar**: implicarían la capacidad de resolución de problemas personales y sociales para el bienestar emocional propio y social.

Ante estas aportaciones lo que sí está claro es que hay unas competencias emocionales que toda persona debería poseer. Es aquí dónde toma cuerpo este plan de actuación ya que la estrategia para desarrollar las competencias emocionales se denomina Educación Emocional (alfabetismo emocional, en términos de Goleman), y la escuela toma parte en ella.

### 3.2. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Para entender el concepto de Educación Emocional, se puede tomar en cuenta la siguiente definición:

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social Bisquerra (2000).

Por tanto, se puede decir que la educación de las emociones consiste en un proceso largo y continuo de aprendizaje permanente, un aprendizaje para la vida que es

aconsejable empezar cuanto antes, desde el propio nacimiento, para llegar a ser personas con altas competencias emocionales, para beneficio de uno mismo y de la sociedad.

A nivel escolar, si se toma en cuenta el anexo I del Real Decreto 1513/2006 de Educación Primaria<sup>2</sup> se puede observar que se exponen ocho competencias básicas que regulan el currículo de Primaria:

1. Competencia en comunicación lingüística
2. Competencia matemática
3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico
4. Tratamiento de la información y competencia digital
5. Competencia social y ciudadana
6. Competencia cultural y artística
7. Competencia para aprender a aprender
8. Autonomía e iniciativa personal

Si se toman en cuenta estas ocho competencias básicas del currículo de Primaria, se analizan una a una y se vinculan transversalmente con las cinco competencias emocionales propuestas en el apartado anterior se puede observar en el cuadro 1 cómo se entrelazan.

Competencias	Conciencia emocional	Regulación emocional	Autoestima	Habilidades socioemocionales	Habilidades de vida y bienestar
1. Comunicación lingüística		X			
2. Matemática			X		X
3. Tratamiento de la información y digital	X			X	
4. En el conoc. e interacción con el mundo físico.	X	X	X	X	X
5. Social y ciudadana			X	X	X
6. Cultural y artística					X
7. Para aprender a aprender	X		X		

<sup>2</sup> Disponible en [www.boe.es/boe/dias/2006/12/08/pdfs/A43053-43102.pdf](http://www.boe.es/boe/dias/2006/12/08/pdfs/A43053-43102.pdf)

8. Autonomía e iniciativa personal.	X	X	X	X	
-------------------------------------	---	---	---	---	--

cuadro 1

Cabe destacar que el currículo de Primaria se rige por las competencias básicas ya que su finalidad es la de integrar aprendizajes para utilizarlos de manera eficaz cuando sea necesario.

La primera de ellas, la competencia en la comunicación lingüística, según el RD1513/2006, destaca entre otros aspectos, los conocimientos, destrezas y actitudes para expresar pensamientos y emociones, así como estructurar el conocimiento e implica habilidades de comunicación, sociales y capacidad de resolución de conflictos. Esta competencia relacionada con las competencias emocionales pertenece al área de la inteligencia intrapersonal y lo que implica se estaría trabajando, en parte, en la competencia de regulación emocional, ya que supone la manifestación de las emociones y su exteriorización.

La competencia matemática implica, según el RD1513/2006, la participación efectiva en la vida social como consecuencia de la habilidad para interpretar y expresar con claridad y precisión informaciones, datos y argumentaciones. Y un punto muy importante a tener en cuenta sería el aprender a aprender tanto dentro del ámbito escolar como fuera de él.

Si se vincula esta competencia con las competencias emocionales, se trataría dentro del área intrapersonal concretamente en la autonomía emocional, ya que incluye la consecución de metas y la iniciativa, relacionada con la resolución de problemas de la competencia matemática.

La competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico implica la interacción con el mundo físico, incluyendo las personas y animales que habitan en él, entendiendo los procesos de cambio del medio así como la necesidad de la conservación de los recursos y el avance de la ciencia.

Esta competencia concuerda con el trabajo de todas las competencias emocionales ya que implica directamente inteligencia intrapersonal e interpersonal incluyendo la interacción con el mundo y las personas que en él habitan.

La competencia en el tratamiento de la información y competencia digital implica estrategias y destrezas de organización de la información para enlazarla e integrarla a los conocimientos previos. Incluye también la capacidad crítica y reflexiva para seleccionar y utilizar la información disponible de manera responsable.

Esta competencia se trata en las dos áreas, concretamente, el área intrapersonal con la conciencia emocional y en las habilidades socioemocionales ya que implica el conocimiento de uno mismo y la inherente relación social que implican las nuevas tecnologías.

La competencia social y ciudadana se refiere principalmente a la comprensión social del mundo y a concienciar de la pluralidad social teniendo en cuenta que la creación de conflictos forma parte de la convivencia y que es necesario resolverlos de forma constructiva y moralmente correcta. Implica la concepción y conocimiento de un sistema de valores social para la construcción del propio. Resulta evidente que está ubicada en el área de la inteligencia interpersonal, con sus dos competencias ya que conlleva conflictos de valores y convivencia, entre otros y en el área intrapersonal, concretamente en la autoestima, necesaria para poseer un buen nivel en esta competencia.

La competencia cultural y artística implica la reelaboración de ideas y sentimientos propios así como la comprensión de las realidades artísticas, incluye también poner en juego la imaginación y la creatividad para la expresión artística. Consecuentemente, conlleva habilidades sociales puesto que mayoritariamente las actividades culturales y artísticas implican un trabajo colectivo.

Se engloba dentro de las habilidades de vida y bienestar en el sentido de adoptar comportamientos apropiados y responsables con el fin de potenciar el bienestar personal y social.

La competencia para aprender a aprender, según el RD 1513/2006 tiene dos dimensiones, la primera de ellas hace referencia a la conciencia de las capacidades de uno mismo así como de su desarrollo y la segunda implica conceptos como la autoestima, la motivación, el marcaje de metas y la superación personal. Se sitúa claramente dentro del área intrapersonal, concretamente en el control emocional

implicando el conocimiento de uno mismo, la autoconciencia, etc. para atender a la primera de las dimensiones y en la autoestima, para atender a la segunda.

Por último, la octava competencia, la autonomía e iniciativa personal, se refiere por una parte, a la conciencia de valores y actitudes como pueden ser la creatividad, la autocrítica, el conocerse uno mismo, etc. y por otra parte supone el llevar a cabo las acciones necesarias para desarrollar planes personales. Cabe destacar que esta competencia incluye disponer de habilidades sociales para trabajar en equipo, cooperar y relacionarse, por tanto la autoestima, la empatía, las habilidades verbales, etc. también están implícitas.

Trabaja tanto el área intrapersonal con sus tres competencias ya que comprende conciencia y regulación emocionales y autoestima, como el área interpersonal, más concretamente las habilidades socioemocionales para interactuar con los demás.

Si se retoma el por qué de la Educación Emocional en primaria se puede exponer que sus objetivos a nivel general, irían encaminados a:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y aprender a denominarlas.
- Aprender a desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos nocivos y saber canalizar las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad para automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Ser capaz de identificar las emociones de los demás.
- Aprender a fluir durante la realización de las actividades diarias.

En términos generales, los programas de Educación Emocional se basan en un grado óptimo de consecución del primero de los objetivos ubicado dentro del área intrapersonal, es decir, es necesario el correcto conocimiento emocional de uno mismo para poder trabajar de manera eficaz los demás objetivos. Debe tenerse en cuenta que, dependiendo de las características grupales, se debe ser realista a la hora de la consecución de los objetivos.

En el cuadro que sigue (cuadro 2) se han enlazado los objetivos con las cinco competencias arriba mencionadas.

	Conciencia emocional	Regulación emocional	Autoestima	Habilidades socio-emocionales	Hab. de vida y bienestar
Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y aprender a denominarlas.	X	X	X		
Aprender a desarrollar la habilidad para regular las propias emociones	X	X	X		
Prevenir los efectos nocivos y saber canalizar las emociones negativas	X	X	X		
Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas	X	X	X		
Desarrollar la habilidad para automotivarse			X		
Adoptar una actitud positiva ante la vida	X	X	X		
Ser capaz de identificar las emociones de los demás				X	
Aprender a fluir					X

Otro aspecto importante a tener en cuenta es que el aprendizaje de las competencias emocionales y una inteligencia emocional desarrollada no es sinónimo del buen uso. Por tanto, en la Educación Emocional hay que evitar que las competencias emocionales sean utilizadas con fines malignos. Por este motivo, el trabajo de la Inteligencia Emocional debe acompañarse siempre de principios éticos, ya que la dimensión ética está ligada al aspecto emocional. El docente debe poseer un compromiso moral.

Hablar de sentimientos ayuda a los niños a controlarlos y a no ser irreflexivos. Gottman (1997) realizó varios estudios que demuestran que el hecho de hablar de las propias emociones tiene un efecto sedante sobre el sistema nervioso. A cualquier persona le gusta sentirse escuchada. Los niños buscan siempre la atención del adulto, cuando no reciben la suficiente, intentan realizar alguna acción (normalmente negativa) para llamar la atención. Se puede decir que a mayor bienestar personal, mayor claridad mental para pensar lo que se debe hacer.

El conocimiento emocional, tanto de las propias emociones como la de los demás conduce a evaluar los estados emocionales de diferente forma, la cual cosa, ayuda a que los niños sean más reflexivos y tengan un comportamiento más flexible. Todas las personas pueden avanzar en la adquisición de estrategias emocionales con una correcta Educación Emocional.

Para llevarla a cabo es necesario seguir una metodología práctica (dinámica de grupos, *role playing*, autoconciencia, juegos...) con el objetivo de tomar conciencia y entrenarse en la práctica ya que solo con la teoría no basta. Se debe poner al individuo en situación y en interacción con los demás.

### **3.3. CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS EMOCIONES. CLASIFICACIÓN.**

Si se busca en el diccionario de la RAE (vigésimo segunda edición del 2001) el término *emoción* se encontrará la siguiente definición: “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

Para ser más específicos dentro del tema que nos ocupa, se podría adoptar la siguiente definición elaborada por Bisquerra (2000): “un estado complejo del organismo que se

caracteriza por una excitación o perturbación que predispone a una reapesta organizada”.

Para que se produzca una emoción, según Bisquerra (2000), nuestro cuerpo y nuestra mente deben ponerse en marcha. En primer lugar debe darse un suceso, ya sea interno o externo, nuestras informaciones sensoriales llegan hasta los centros emocionales del cerebro y automáticamente se genera una respuesta neurofisiológica que el neocórtex interpreta.

A la hora de realizar la valoración de una emoción se deben pasar dos fases: la primera de ellas es una valoración primaria en función de si el suceso es beneficioso o perjudicial; luego, se produce una evaluación donde se valoran todas las condiciones personales para hacer frente a la situación.

Para Bisquerra (2000), cuando se produce una emoción actúan tres componentes: el primero, es el **neurofisiológico**, relacionado con las alteraciones de nuestro cuerpo de manera involuntaria (sudor, palpitaciones, aumento de la temperatura corporal, etc.); el segundo componente, es el **comportamental**, referido a la gestualidad, la postura corporal, el lenguaje no verbal, el tono de voz, etc. y el tercer componente es el **cognitivo**, donde se evalúa nuestro estado emocional dándole un nombre. Para finalizar y superados los tres componentes, se emite una respuesta.

Para clasificar las emociones se tomará en cuenta la propuesta de Bisquerra (2000) que las divide en: positivas, negativas, ambiguas y estéticas. Es muy importante destacar que esta clasificación no indica que unas emociones sean mejores que otras, todas ellas existen y son necesarias ya que surgen de manera espontánea.



### Emociones positivas:

- Alegría: entusiasmo, euforia, excitación, diversión, contento, placer, satisfacción, capricho, etc.
- Humor. Provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad.

- Amor: afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, respeto, devoción, etc.
- Felicidad: gozo, tranquilidad, paz interior, placidez, bienestar, etc.

**Emociones negativas:**

- Ira: rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, enojo, celos, envidia, importancia, etc.
- Miedo: terror, pavor, horror, pánico fobia, susto, etc.
- Ansiedad: angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, nerviosismo, etc.
- Tristeza: depresión, decepción, pena, dolor, pesimismo, melancolía, soledad, disgusto, etc.
- Vergüenza: culpabilidad, timidez, inseguridad, pudor, recato, sonrojo, etc.
- Aversión: hostilidad, desprecio, antipatía, resentimiento, rechazo, asco, repugnancia, etc.

Cabe destacar, que las llamadas emociones negativas son totalmente necesarias para la supervivencia y no se deben confundir con emociones perjudiciales y que debemos evitar. Por ejemplo el miedo, en ciertas situaciones, ayuda a ser prudentes y evitar catástrofes ante una determinada situación o la indignación puede ser positiva cuando una situación nos molesta o la creemos injusta ya que implica la capacidad crítica de uno mismo.

**Emociones ambiguas:** se consideran ambiguas porque pueden considerarse positivas o negativas en función de las circunstancias: sorpresa, esperanza, compasión.

**Emociones estéticas:** se dan ante una reacción emocional en las manifestaciones artísticas (música, danza, pintura, etc.).

A pesar de esta clasificación de Bisquerra, lo más importante es saber identificar y tomar conciencia de cualquier emoción cuando nos invade, sea positiva, negativa, ambigua o estética, y saber generar una respuesta para beneficio personal.

Para la propuesta de actuación, se hará hincapié en algunas emociones dentro de la clasificación de positivas y negativas ya que se considera que las ambiguas y estéticas

son emociones que requieren un nivel cognitivo y madurativo mayor del que poseen los niños de 6 a 8 años.

### **3.4. USO DE LAS EMOCIONES**

Si los seres humanos padecemos emociones, según el neurocientífico Francisco Mora (2004) es “para defendernos de estímulos nocivos o aproximarnos a estímulos placenteros que mantengan la supervivencia”. Las emociones son necesarias porque nos impulsan a conseguir lo provechoso y evitar lo perjudicial.

Otro componente a tener en cuenta es que las emociones hacen que la respuesta del individuo sea imprevisible y siempre flexible. Así permiten la adaptabilidad de la conducta, muy útil para la supervivencia de la especie.

Las emociones ponen en alerta al individuo ante un impulso concreto poniendo en activación muchos sistemas del organismo como el respiratorio o el cardiovascular.

Las emociones mantienen la curiosidad y el interés por lo nuevo e implican la supervivencia del individuo.

Las emociones son una poderosa vía muy efectiva de comunicación entre las personas.

Las emociones son evocadoras de sucesos anteriores y permiten un recuerdo efectivo.

Cabe destacar que se ha evidenciado el efecto positivo sobre el bienestar personal de la Inteligencia Emocional, enfocado a la salud como reductor del estrés, la ansiedad, la indisciplina, etc. Las emociones positivas contribuyen a la mejora de nuestras defensas, por tanto, tienen un efecto preventivo. Las emociones negativas, en cambio, contribuyen a debilitar el sistema inmunitario y consecuentemente provocan riesgo de enfermedades (Ader, 1991; Vidal, 2000). Hay más de cuarenta enfermedades psicosomáticas que están relacionadas con la gestión de las emociones: asma, contracturas, tics, etc. Es evidente pues, que una persona con competencias emocionales está más preparada para evitar conductas de riesgo que puedan desencadenarse en su vida que otra que no las posea.

El psicólogo David Felten (1981) investigó sobre las emociones y apreció que éstas desempeñan un gran efecto sobre el sistema nervioso autónomo (SNA), que es el que regula varias funciones del organismo. Encontró un punto común donde el SNA se relaciona directamente con las células del sistema inmunológico. De aquí que las reacciones ante las emociones afecten al sistema inmunológico.

Otra investigación a tener en cuenta es la que relaciona las emociones y el sistema inmunológico con las hormonas que se liberan con el estrés. El sistema inmunológico es anulado a causa del estrés por una conservación de energía que prioriza la necesidad inmediata (Goleman, 1996).

Las investigaciones realizadas no han aportado datos suficientes para constituir una relación causal entre emociones y salud, pero sí que se puede comprobar en la vida diaria que éstas revierten en la fragilidad a la hora de padecer enfermedades.

### **3.5. LA NECESIDAD DE EXPRESAR LAS EMOCIONES**

La expresión de los sentimientos y el saber ponerles nombre constituye una habilidad social fundamental. Para el alcance de la primera de las competencias emocionales, la conciencia emocional, es necesario ampliar el vocabulario emocional propio para poder entender y dar nombre a las propias emociones. En muchas ocasiones, los niños desconocen lo que les pasa y les genera malestar debido a la falta de este vocabulario emocional. Es aquí donde se debe empezar a trabajar en la dirección de la consecución de las competencias emocionales.

#### **3.5.1. NIÑOS Y NIÑAS**

A la hora de educar emocionalmente se debe tener en cuenta que en la gran mayoría de grupos-clase hay niños y niñas y que ambos actúan emocionalmente diferente. Según Saarni (1993), las niñas tienen más facilidad para expresar abiertamente las emociones que los niños, a excepción de una emoción, la ira, que es mostrada más abiertamente por los niños, diferencia que se mantendrá hasta la vida adulta. También, según Hyde (1984), en general, los niños muestran niveles más altos de agresividad que las niñas.

Para proporcionar la oportunidad a los niños y niñas de desarrollar sus habilidades emocionales se deben tener en cuenta estos aspectos. Las niñas se interesan en exteriorizar sus emociones mientras que los niños optan por minimizar aquellas relacionadas con la culpa, el miedo o el dolor (Brody y Hall, 1993). Esta conclusión es avalada con abundante documentación científica (Goleman, 1996). Esta reacción de los niños a esconder sus emociones tiene su explicación en la estructura del cerebro, en la influencia de este sobre las hormonas masculinas y en el aprendizaje de género. Deborah Yurgelun-Todd (1991) y sus colaboradores en la Universidad de Harvard, después de varias investigaciones, descubrieron que la parte del cerebro que actúa sobre el habla tiene pocas conexiones con la parte del cerebro más emocional. En cambio, la existencia de infinitas conexiones entre los hemisferios cerebrales y de estos con la amígdala, hacen de las niñas, y de la mujer, en definitiva, una fuente de información y expresividad sentimental. Por otra parte, las mujeres en situaciones de estrés generan oxitocina, una hormona que las impulsa a exteriorizar y compartir sus sentimientos.

Como dice el psiquiatra Rojas Marcos (2001): “hay que respetar ante todo la libertad de los niños y no hay que presionarlos para que se abran”.

### **3.6. CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES: EL PAPEL DEL MAESTRO**

Es importante tener en cuenta que para trabajar las emociones hay que saber identificarlas. En la propia aula el maestro debería saber manejar sus propias emociones para poder trabajar, entender y hacer entender las emociones de sus alumnos.

En muchas ocasiones resulta complicado expresar las propias emociones o un estado emocional concreto. Un paso previo es la comprensión de las emociones de los demás (empatía). Entendiendo y reconociéndolas, uno es cada vez más hábil para detectar las suyas propias.

El saber percibir las emociones de los demás ayuda a interactuar de forma apropiada con cada persona; cuando se es niño, principalmente en el aula y en la vida adulta en diferentes entornos (familiar, profesional, social, etc.).

Tras adquirir habilidades socioemocionales, la toma de conciencia de las propias emociones se convierte en un proceso más sencillo. Esta conciencia puede aumentar mediante la escucha interior. Por ejemplo, si uno se pone furioso ante una situación concreta y posee conciencia emocional suficiente para reconocer la furia, puede buscar una vía de regulación o tenerlo presente para no contagiar la furia a los demás. Si uno no escucha su emoción desde un principio, habrá una información sobre uno mismo que no se tendrá en cuenta, por lo tanto la furia no se podrá canalizar y muy probablemente recaerá sobre las personas de su entorno.

El profesor, en el trato diario con los alumnos, debería saber detectar su vida emocional para averiguar las necesidades que se ponen de manifiesto ante determinadas situaciones y con la interacción con los compañeros, para ayudar. No es suficiente condenar determinadas conductas, sino que sería preciso entender la razón de tal comportamiento agresivo, irresponsable o perjudicial ante otro compañero. En muchas ocasiones estos comportamientos muestran dificultades de expresión de sentimientos y de adaptación al entorno social. Sería responsabilidad del maestro facilitar un *feed-back* de una manera adecuada y respetuosa poniendo en práctica sus propias habilidades emocionales y ayudar al alumno a la consecución de una conciencia emocional.

El propio maestro, a parte de preocuparse por la vida emocional de sus alumnos, debe ser consciente de la suya propia. En ocasiones, comportamientos inadecuados de alumnos/as pueden provocarle emociones de frustración, de inseguridad, de culpabilidad, etc. que ponen en peligro su estabilidad emocional. Este tipo de emociones el profesor debería hacerles frente, primero, reconociéndolas y después, canalizándolas, sino es así, es posible que contagie a sus alumnos sus emociones negativas. Por tanto, el profesor constantemente juega un doble papel, por una parte debe mantener un equilibrio emocional propio y, por otra parte, debe empatizar con las emociones de sus alumnos.

### **3.7. EL PAPEL DE LA FAMILIA**

El trabajo de la Inteligencia Emocional no tiene razón de ser solo en la escuela. En diferentes contextos se debería hacer uso de ella. El ámbito familiar es un contexto idóneo para el desarrollo de las competencias emocionales. Las relaciones

interpersonales en la familia provocan continuas emociones y conflictos. Una adecuada gestión de los conflictos es un aprendizaje que se inicia en la familia. Como pasa con el profesor, madres y padres deberían concienciarse de la necesidad de poseer Inteligencia Emocional en sí mismos y ayudar a sus hijos para que también la posean.

Según Bisquerra (2009) “las relaciones interpersonales (que incluyen las familiares) son uno de los factores predictivos del bienestar emocional o de la felicidad”. En el seno familiar se producen muchas situaciones, entre ellas de conflicto, donde es preciso poner en marcha la Inteligencia Emocional. Pero para educar emocionalmente en la familia, se hace preciso que los padres sean modelos emocionalmente inteligentes para sus hijos.

Una propuesta que resulta interesante para desarrollar la Inteligencia Emocional en la familia es que el adulto sea consciente de su estado emocional, es decir, tenga conciencia emocional. Para ello, varias veces al día, podría hacerse preguntas del tipo: ¿cómo me siento hoy? ¿por qué me siento así? El paso siguiente sería ayudar a descubrir cómo se sienten sus hijos, tanto si la emoción es positiva como negativa, enseñarles a etiquetar estas emociones y ayudarles a detectar la causa de esta emoción.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es que los padres verbalicen sus sentimientos cuando están contentos, enfadados, tristes, etc. para enseñar a manejar y ampliar el vocabulario emocional de sus hijos.

Es relevante que los niños sepan que todas las emociones que les ocurren son legítimas (sean positivas o negativas) y que se hace necesario aceptarlas. Ahora bien, hay que saber diferenciar entre la legitimidad de las emociones y la posible reacción que puede seguir a esa emoción (como empujar a un hermano debido al propio enfado) no es siempre correcto. La impulsividad debe controlarse. Es fundamental que los hijos aprendan la diferencia entre la emoción (el enfado) y la reacción ante esa emoción. Estar enfadado es legítimo pero empujar al hermano es fruto de la propia impulsividad y nada correcto.

### 3.8. DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN ESPAÑA

Hablar de Educación Emocional en España nos permite poder remontarnos, solamente, a los últimos 15 años. Si analizamos el trayecto recorrido por las diferentes comunidades autónomas debemos destacar Cataluña como la comunidad con experiencias más innovadoras en Educación Emocional.

En Cataluña cabe destacar la creación en 1997 del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) unido a la Universidad de Barcelona cuyo objetivo es la investigación sobre Educación Emocional. El GROU ha publicado trabajos teóricos y material didáctico para diferentes etapas educativas para facilitar a los docentes la introducción de la Educación Emocional en la escuela. También, de los miembros del grupo han salido más de diez tesis doctorales sobre Educación Emocional.

En el 2000 se celebra el I Congreso Estatal de Educación Emocional en Barcelona y en 2005 se comienzan a celebrar las I Jornadas sobre Educación Emocional (JEE) en la Universidad de Barcelona, que anualmente continúan celebrándose. De la Universidad Autónoma de Barcelona ha surgido el grupo interdepartamental Desarrollo Personal y Educación, formado por distintos profesionales del ámbito educativo. Y en 2007 se crea en Barcelona la *Fundació per l'Educació Emocional*, cuyo objetivo es la divulgación de la Educación Emocional.

En Málaga destaca un grupo dirigido por Pablo Fernández Berrocal que se ha convertido en el más productivo en Inteligencia Emocional en España. Cabe destacar la organización en 2007 del I Congreso de Inteligencia Emocional con repercusión internacional. En Sevilla cabe nombrar a Luis Núñez Cubero, gran activador de la Educación Emocional en el ámbito educativo.

En Madrid, cabe destacar la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y concretamente a Begoña Ibarrola (2003) que ha publicado varios trabajos prácticos sobre Educación Emocional.

Elvira Repetto y Juan Carlos Pérez-González desde la Universidad Nacional de Educación a distancia (UNED), guían una línea de investigación y formación en Educación Emocional, internacionalmente reconocida.

También destaca la Universidad Camilo José Cela creadora de un Máster en Inteligencia Emocional dirigido a las empresas. Asimismo, la Institución Educativa SEK de Madrid junto con esta universidad pone en funcionamiento en 2010 un programa de aprendizaje social y emocional que más adelante se desarrollará.

En el País Vasco, a principios del 2005, se pone en funcionamiento un plan educativo para formar al profesorado en Educación Emocional, dirigido por José Ramón Guridi.

En Santander, la Universidad de Cantabria y la Fundación Marcelino Botín, en 2011, han ideado un Máster en Educación Emocional, Social y de la Creatividad.

En Castilla-La Mancha, hay que detenerse ya que su aportación es muy relevante para el trabajo que se trata. En esta comunidad se añade la competencia emocional a las ocho competencias básicas del sistema educativo español, que anteriormente se han explicitado, para el conocimiento de las emociones y su regulación. Concretamente, en el Decreto 68/2007 de 29/5/2007<sup>3</sup>, por el que se establece y ordena el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha se establece: “la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha amplía a nueve las competencias básicas, añade la competencia emocional y las incorpora como referente curricular en todas las etapas”, más adelante justifica el trabajo de la competencia emocional para afianzar el autoconcepto y la autoestima, la relación con los demás, el bienestar emocional, etc. Esta aportación reafirma la importancia de la Educación Emocional en la educación primaria clasificándola en el mismo renglón que las ocho competencias restantes que establece la ley española.

En Extremadura se crea en 2009 la Red Extremeña de Escuelas de Inteligencia Emocional donde se llevan a cabo programas de aprendizaje social y emocional.

En la Universidad de La Laguna (Canarias), cabe destacar la publicación del libro Los Moldes de la Mente: más allá de la Inteligencia Emocional (2002) de Pedro Hernández Guanir.

---

<sup>3</sup> Disponible en [www.educa.jccm.es/educa-jccm/cm/educa\\_jccm](http://www.educa.jccm.es/educa-jccm/cm/educa_jccm)

En las Palmas de Gran Canaria, Josefa Sánchez Doreste coordina la Sociedad de Investigación Científica de las Emociones, que entre otras actividades organizó dos años, los Congresos Internacionales sobre Inteligencia Emocional en Educación.

En Zaragoza (Aragón), está la Confederación de Organizaciones de Psicopedagogía y Orientación de España que realiza difusión de la Educación Emocional a través de la orientación educativa

En la Universidad de Oviedo (Asturias), destaca Raquel Amaya Martínez González que estudia el desarrollo de las competencias emocionales parentales.

En la Universidad da Coruña, se han dinamizado actividades y publicaciones sobre Educación Emocional.

En la Universidad de Navarra, se han impulsado varios trabajos relacionados con crecimiento emocional y moral.

En Alicante (Valencia), Antonio Vallés Arándiga (1999; 2000), ha realizado publicaciones prácticas para uso del profesorado sobre Inteligencia Emocional.

El desarrollo de la Educación Emocional en España ha sido muy fructífero en los últimos 15 años, aun así, hay mucho trabajo teórico realizado y poca práctica escolar. Se hace necesario dar a conocer la Inteligencia Emocional en el ámbito educativo para concienciar a todos los profesionales de los beneficios, tanto propios como de los alumnos, de la práctica de la Inteligencia Emocional.

### **3.9. EXPERIENCIAS EN EDUCACIÓN EMOCIONAL EN ESPAÑA**

En cuanto a la aplicación de programas de Inteligencia Emocional y como se mencionaba anteriormente se puede destacar la Institución SEK, que está aplicando un programa en sus aulas llamado Programa de Inteligencia Social y Emocional, en colaboración con la Universidad Camilo José Cela y la fundación Eduardo Punset. Su objetivo, es “lograr que los alumnos sean capaces de gestionar y reconocer las

emociones, desarrollar la comprensión e interés por los demás, establecer relaciones positivas y tomar decisiones responsables” (Nieves Segovia, 2012).

Anteriormente a la aplicación del programa se formó al profesorado. Y se hicieron ciertas observaciones en las aulas para asegurarse de la correcta formación de los profesores.

En octubre de 2010 se aplicó el programa en todos los colegios SEK con gran éxito.

El programa trabaja conocimientos, conceptos, actitudes y habilidades y consta de 20 lecciones para cada curso que se trabajan en sesiones de 20 o 30 minutos, cuya práctica se da en todas las áreas del currículo y en situaciones reales de la vida escolar.

Las actividades siguen cinco fases: reunión (se atrae al grupo), agenda (orden del día), cuerpo de la lección (la actividad propiamente dicha), evaluación y cierre (reflexión sobre la lección).

Este programa “permite observar que mediante el aprendizaje de las habilidades emocionales y sociales, los niños aprenden a emplear estrategias de afrontamiento ante situaciones emocionales difíciles, alcanzando el autocontrol emocional” (Nieves Segovia, 2012).

Se trabajan temas como la escucha activa, el trabajo cooperativo, el proceso comunicativo, la asertividad, la relajación muscular, la resolución de conflictos, etc.

El profesor asume el papel de entrenador y facilitador de situaciones para activar a los niños y mejorar sus capacidades.

Los resultados de la aplicación del programa hasta el día de hoy son muy positivos ya que produce una reducción de conflictos, un aumento de la empatía, mejora en lectura, la escritura y las matemáticas y una gran sensibilización de las familias e implicación por parte de la comunidad escolar en el desarrollo de las competencias emocionales.

Otro programa que resulta interesante destacar es el que aplican en la escuela La Salle Bonanova de Barcelona. En la actualidad la Educación Emocional forma parte de su Plan Educativo de Centro. Ante el planteamiento e interés por parte del director de la inteligencia emocional en 1999, los profesores hicieron un curso impartido por dos miembros del GROU. Asimismo, se llevaron a cabo unas charlas impartidas por el propio Rafael Bisquerra a las familias que tuvieron gran acogida. El programa de Educación Emocional se empezó aplicando a 4º de la ESO pero pronto abarcó infantil, primaria y toda la secundaria. Los mismos profesores eran los que fabricaban el material y lo probaban y, en la actualidad, han editado un material propio que es el que utilizan para impartir las clases en todos los colegios de La Salle Cataluña. La buena valoración por

parte de los profesores así como de los alumnos y las familias ha provocado que la Educación Emocional esté totalmente implantada en las escuelas La Salle.

### **3.10. EL DESARROLLO DEL NIÑO DE 6 A 8 AÑOS**

Para el diseño de una propuesta de intervención es necesario el conocimiento del desarrollo evolutivo de los niños que cursan 1r ciclo de primaria.

Los niños en la etapa de los 6 años a los 8 años se encuentran, según la teoría de Piaget (1967), en tránsito entre el periodo preoperatorio y el de las operaciones concretas. Por tanto, su modo de ver el mundo se sitúa entre el subjetivismo (egocentrismo) de la etapa que deja y el inicio de la objetividad. El niño será capaz de llevar a cabo acciones mentales interiorizadas y su forma de pensamiento va a poseer un nivel de abstracción mayor en relación a la anterior etapa. Además desarrollará la capacidad de sistematizar los elementos de su realidad formando grupos de ideas y conceptos y empezará a pensar de forma lógica. A nivel social, empezará a preocuparse por los demás y no tanto en sí mismo y las relaciones sociales se volverán más complejas.

En el ámbito educativo, el niño será más autónomo y a nivel motriz podrá realizar cualquier movimiento que se proponga. Las relaciones con el grupo clase tomarán mucha importancia y el juego empezará a cambiar para desembocar en un juego de reglas, de manera que quien participa en él debe conocer las normas y respetarlas, además, el juego será una de las vías para la interacción entre ellos.

En cuanto al aprendizaje de los niños a esta edad se debe tomar en consideración la interacción con el medio más cercano (escuela, familia, ciudad, etc.) ya que actúa como un referente para la evolución progresiva de las estructuras cognitivas. La relación con el medio va a desembocar en la interacción social. La escuela debe favorecer un clima de actividad y experimentación, basado en el descubrimiento del propio alumno y la consecuente reorganización cognitiva. A nivel del habla y lenguaje, se volverán más complejos y podrá expresar opiniones con claridad. Su lectura deberá ser adecuada y junto con su escritura le van a dotar de mayor nivel de desarrollo.

## 4. PROPUESTA DE ACTUACIÓN

### 4.1. INTRODUCCIÓN

La propuesta de actuación se basará entorno a cuatro de las cinco competencias emocionales definidas en el marco teórico: la conciencia emocional, la regulación emocional, la autoestima y las habilidades socioemocionales. La razón por la cual no se ha incluido la última (habilidades de vida y bienestar) es que se considera que el trabajo de esta competencia es poco adecuado para el 1r ciclo de primaria ya que supone el saber fijar objetivos, estrategias de negociación y la identificación de problemas tanto a nivel social, familiar y personal.

Para trabajar las cuatro competencias mencionadas, se han elaborado una serie de ejercicios para cada una de ellas para llevar a cabo a nivel grupal (dinámicas de grupo, role playing, etc.) ya que se considera un método idóneo para el trabajo a nivel social y constituye una forma diferente y más atractiva que el trabajo normal del aula. También hay actividades a realizar de manera individual.

La siguiente propuesta está diseñada para trabajar en momentos concretos en el aula, para la consecución de los objetivos específicos mencionados en el apartado 2.2.2 y que forme parte del trabajo diario de los alumnos. A parte de los ejercicios específicos se han elaborado unas consideraciones previas con tal de que el aula resulte emocionalmente viva.

Es muy importante que la escuela mantenga totalmente informadas a las familias al inicio, durante y al finalizar el programa de Educación Emocional.

El objetivo de esta propuesta sería:

- Ofrecer unas pautas de actuación para el profesorado para el trabajo de la Inteligencia Emocional en las aulas de 1r ciclo de Primaria.

## 4.2. CONSIDERACIONES PREVIAS

Antes del desarrollo de los ejercicios se considera muy positivo tener en cuenta ciertos aspectos que, independientemente de la ejecución de la propuesta, pueden ayudar a maestros y alumnos al desarrollo de la Inteligencia Emocional. Estos aspectos han sido elaborados teniendo en cuenta la edad de los niños y toda la fundamentación teórica anterior.

Se considera muy valioso que el maestro/a, como líder del grupo, deje entrar en el aula su vida emocional y que no intente dejarla fuera, además estará dando permiso para que los niños se expresen emocionalmente. Los niños perciben sin necesidad de expresión si su profesor está enfadado, triste, alegre, etc. Esto no significa que el profesor deba explicar a diario y por obligación como se siente o si tiene algún problema, pero, al mostrar sus emociones, se estará presentando como una persona que es conocedora de sus emociones, tanto positivas como negativas, que sabe etiquetarlas, que es sensible a las emociones de sus alumnos y además estará enseñando vocabulario emocional, ya que es el referente y/o líder del grupo. De esta manera estamos también dando permiso para que se exprese el mundo emocional de los niños y niñas.

Se debe tener en cuenta que de todo el despliegue de emociones hay algunas que no nos hacen sentir bien. Estas también deben trabajarse y hacer entender a los niños que existen. Sólo reconociéndolas tendremos la oportunidad de transformarlas.

Las situaciones de conflicto en el aula están siempre presentes. Sería muy positivo vivirlas como un problema a solucionar que nos hará evolucionar como grupo, pero sobre todo, como personas.

Como se ha dicho anteriormente la siguiente propuesta está pensada para trabajar dentro de la rutina del aula pero hay que considerar que en ocasiones puntuales es conveniente aprovechar la ocasión de conflicto para detenerse y trabajar sobre lo que ha ocurrido. En otras ocasiones, quizá será mejor programar una sesión para un momento posterior más sereno y modificar la programación. En cualquier caso, los niños y niñas deben saber que el incidente ocurrido que es muy importante para ellos va a ser tenido en cuenta y tratado con tiempo por el maestro.

En cuanto a la organización del espacio físico, hay que tener presente que en el aula es donde pasan la mayor parte de las horas. Se puede adecuar este espacio para que sea un aula emocionalmente viva. Se puede reservar un corcho de la pared de la clase para realizar nuestro “rincón emocional” donde los niños y/o el maestro puedan apuntar (solos o con ayuda) temas a tratar, puedan colgar felicitaciones a algún compañero para comentarlo posteriormente, etc. Teniendo en cuenta la edad de los niños a quien va dirigida la propuesta, este ejercicio puede servir como parte del aprendizaje de la lectoescritura.

También resulta interesante, dentro del aula, tener un buzón en el que los niños se intercambien mensajes o dibujos. De esta manera, al profesor le puede servir de referencia para saber aquellos niños más expresivos emocionalmente, aquellos que son más aceptados o aquellos que necesitan de un trabajo emocional mayor.

Por otra parte, como rutina de la clase, al inicio del día, se puede pasar lista y cada niño/a en vez de responder “sí” (su asistencia) puede explicar, de manera libre, como se siente; por ejemplo, María Mas: hoy me siento contenta. Se puede dar la opción de explicar el por qué de esta emoción. En el caso que la emoción sea negativa, antes de salir de la escuela se les puede volver a preguntar a estos alumnos cómo se sienten, si durante el día ha variado su emoción y se tratará de conversar.

### **4.3. EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA LAS AULAS DE 1R CICLO DE PRIMARIA**

#### **4.3.1. CONCIENCIA EMOCIONAL**

En este apartado la presente propuesta se desarrollará en torno a la identificación, reconocimiento y toma de conciencia de las emociones básicas, así como la evocación de emociones y la adquisición de vocabulario emocional para aprender a expresarse. En este apartado se han diseñado cinco actividades ya que, como se ha comentado anteriormente, es el puntal para los siguientes.

**ACTIVIDAD 1****¿Qué es una emoción?****Objetivos:**

- Conocer y experimentar una emoción.
- Identificar algún cambio fisiológico que nos puede provocar una emoción.

**Contenidos:**

Ritmo cardíaco, sudor, emoción negativa y relajación.

**Descripción de la actividad:**

*Trabajo de todo el grupo*

Tumbados en el suelo, tomamos conciencia del latido de nuestro corazón. Intentamos estar en silencio y escuchamos la música clásica que suena de fondo, nos damos cuenta que el corazón va latiendo más lento cada vez. De repente, el profesor da un golpe fuerte con algún objeto o encima de la mesa. Los niños se sobresaltan. Escuchamos rápidamente nuestro corazón como late más rápido, nos ponemos en círculo, conversamos y tomamos conciencia que cuando hay una emoción se produce una respuesta fisiológica. Finalizada la conversación nos ponemos en parejas y nos hacemos un masaje para relajarnos.

**Recursos y materiales:**

Música clásica

Reproductor de música

**Temporalización:**

30-40 minutos

**ACTIVIDAD 2****Pongo nombre a las emociones****Objetivos:**

- Instruir a los niños sobre las diferentes emociones y entenderlas.

- Trabajar la Inteligencia Emocional de forma externa a las situaciones emocionales.
- Poner nombre a las emociones.

**Contenidos:**

6 emociones: tristeza, alegría, enfado, susto, sorpresa y rabia.

**Descripción de la actividad:**

*Trabajo de todo el grupo*

Nos ponemos en círculo, cada niño saca de una bolsa o caja una foto de una expresión facial de las seis mencionadas en los contenidos (es recomendable poner diferentes fotografías que representen la misma emoción). El primer paso es identificar qué tipo de emoción corresponde a esa expresión. Deben poner nombre a la emoción, seguidamente, cada alumno debe hacer una oración con la emoción que le ha tocado, por ejemplo: me siento (triste, alegre, enfadado)...cuando...

**Recursos y materiales:**

Fotografías, dibujos o escenas donde se muestren las seis emociones referidas en el apartado de contenidos (ver ejemplos en anexo 1).

Bolsa o caja.

**Temporalización:**

30-40 minutos

**ACTIVIDAD 3****Reconocimiento de emociones****Objetivos:**

- Reconocer y comprender las emociones de los demás.
- Poner nombre a las emociones.
- Dramatizar emociones.

**Contenidos:**

6 emociones: tristeza, alegría, enfado, susto, sorpresa y rabia.

**Descripción de la actividad:**

*Trabajo de todo el grupo*

Nos ponemos en círculo. El profesor/a reparte una tarjeta con el nombre de una emoción básica a cada niño, este debe leerla, con la ayuda del maestro si es necesario, y solo con la expresión de la cara debe representarla a los demás que deberán adivinarla. Al finalizar se conversará acerca de la facilidad o dificultad de representar una emoción, de cómo una misma emoción varía la expresión de la cara dependiendo de quién la represente y de cómo los demás son capaces de adivinarla.

**Recursos y materiales:**

Aula de psicomotricidad

Tarjetas emociones

**Temporalización:**

30-40 minutos

**ACTIVIDAD 4****El reloj emocional****Objetivos:**

- Instruir a los niños sobre las diferentes emociones, entenderlas y expresarlas.
- Trabajar la inteligencia emocional de forma externa a las situaciones emocionales.
- Enseñar que en un proceso emocional puede haber, al mismo tiempo, varias emociones.

**Contenidos:**

6 emociones: tristeza, alegría, enfado, susto, sorpresa y rabia.

**Descripción de la actividad:**

*Trabajo individual y ende todo el grupo*

Se escoge un cuento o una historia que la propia profesora leerá. Los niños tendrán un reloj dibujado con caras representando las seis emociones y dos agujas de reloj. Después de escuchar la historia los niños tienen que marcar con las agujas cuáles son

las emociones de los protagonistas. Al haber dos agujas se pueden marcar dos emociones al mismo tiempo. Una vez marcadas, cada niño debe justificarse verbalmente. Para finalizar, podemos intentar cambiar el final de la historia para variar las emociones negativas de los protagonistas en emociones positivas.

**Recursos y materiales:**

Ficha con un reloj emocional dibujado (ver anexo 2). También es posible fabricar nuestro propio reloj con recortes de revistas o dibujando las caras. Punzón y encuadernador.

Tres o cuatro historias donde aparezcan las seis emociones especificadas en los contenidos.

**Temporalización:**

40-50 minutos

**ACTIVIDAD 5****La ruleta de las emociones****Objetivos:**

- Identificar y reconocer emociones.
- Evocar momentos relacionados con una emoción concreta.

**Contenidos:**

6 emociones: tristeza, alegría, enfado, susto, sorpresa y rabia.

**Descripción de la actividad:**

*Trabajo individual y/o de todo el grupo*

Individualmente, los alumnos fabricarán una ruleta de las emociones. Se entregará la plantilla a cada niño que consistirá en un círculo dividido en seis partes. A cada parte se le pondrá el nombre de una emoción (que el profesor escribirá en la pizarra) y se pintarán. Seguidamente, con la ayuda de un punzón se hará un agujero en medio. Se recortará una flecha y se pondrá en medio de la ruleta mediante un encuadernador. Una vez fabricada la ruleta, ya se puede empezar a utilizar. Su uso consiste en que dependiendo de la emoción que marque la flecha, el niño/a deberá recordar una

experiencia vivida que le causó esa emoción. Esta actividad se puede realizar de modo grupal o individual.

**Recursos y materiales:**

Ficha con la ruleta dibujada y la flecha (ver anexo 3)

Punzón

Encuadernador

Lápices y colores.

**Temporalización:**

40-50 minutos

**4.3.2. REGULACIÓN EMOCIONAL**

En este apartado la propuesta va orientada a la utilización de estrategias de regulación emocional, el aprender a relajarse, a estar en silencio, a entender la emoción de la rabia y buscar estrategias de control. Estas actividades se trabajarán más a nivel individual ya que conllevan la regulación emocional propia. En este apartado se han diseñado tres actividades.

**ACTIVIDAD 1****Me relajo****Objetivos:**

- Tomar conciencia del propio cuerpo.
- Practicar la relajación y conseguir sensaciones de calma.

**Contenidos:**

Toma de conciencia del propio cuerpo.

**Descripción de la actividad:**

*Trabajo de todo el grupo*

En grupo haremos un ejercicio de relajación, estirados en el suelo o encima de colchonetas, cerramos los ojos y respiramos lentamente soltando el aire poco a poco, durante la relajación tomamos conciencia de nuestro cuerpo y de las sensaciones que se producen. Al finalizar respondemos afirmativamente o negativamente a las siguientes preguntas: ¿has notado frío? ¿has notado calor? ¿has sentido bienestar? ¿has sentido sueño? ¿tenías ganas de moverte? ¿has notado tranquilidad?

**Recursos y materiales:**

Aula de psicomotricidad

**Temporalización:**

20-30 minutos

**ACTIVIDAD 2****Escucho el silencio****Objetivos:**

- Aplicar la atención consciente con la práctica del silencio.

**Contenidos:**

El silencio.

**Descripción de la actividad:**

*Trabajo individual y de todo el grupo*

Esta actividad se realizará de modo individual. Se repartirá una ficha a cada alumno donde aparezcan dos fotografías. En la primera de ellas habrá una ciudad, con coches, gente, etc. que implique bullicio y ruido, en la segunda aparecerá un bebé durmiendo. Se les preguntará a los alumnos: ¿cuál de las dos imágenes representa más silencio? Seguidamente, debajo de las fotografías deberán dibujar una imagen que represente el silencio. Para finalizar, representaremos el ruido (haciéndolo) y seguidamente mantendremos silencio. Reflexionaremos sobre ello.

**Recursos y materiales:**

Ficha (ver anexo 4)

Lápiz y colores.

**Temporalización:**

15-20 minutos

**ACTIVIDAD 3**

**Siento rabia**

**Objetivos:**

- Reconocer la emoción de la rabia.
- Aprender estrategias para su control.

**Contenidos:**

La rabia

**Descripción de la actividad:**

*Trabajo individual y de todo el grupo*

Esta actividad se realizará de modo individual. Se repartirá una ficha a cada alumno donde aparezcan dos fotografías. En la primera de ellas habrá un paisaje que implique calma, en la segunda aparecerá un volcán en erupción. Se les preguntará a los alumnos: ¿cuál de las dos imágenes la compararías con la rabia? Seguidamente, debajo de las fotografías deberán dibujar una cara enrabada y describir dos momentos que hayan sentido rabia. Para finalizar, el alumno que quiera podrá leer lo que ha escrito. Entre todos, se intentará buscar estrategias para la canalización de la rabia. Por ejemplo: respirar hondo, detenerse y no actuar, pensar el problema, buscar una solución, evaluar la propia actuación, etc. Reflexionaremos sobre ello.

**Recursos y materiales:**

Ficha (ver anexo 5)

Lápiz y colores.

**Temporalización:**

25-30 minutos

**4.3.3. LA AUTOESTIMA**

La autoestima va unida en la mayoría de las ocasiones al autoconcepto (concepto sobre uno mismo). La autoestima es una actitud básica que determina el comportamiento del alumno así como su rendimiento escolar. La escuela ejerce una influencia decisiva en la configuración del autoconcepto. Por lo tanto, el trabajo de esta competencia resulta vital. En este apartado la propuesta va orientada a la noción de identidad (conocimiento de uno mismo), la manifestación de sentimientos positivos hacia uno mismo y la confianza en las propias posibilidades y la valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones. Se han diseñado cuatro actividades.

**ACTIVIDAD 1****El patito feo****Objetivos:**

- Conocer la autoestima a partir del autoconcepto.
- Evitar situaciones de rechazo dentro del grupo clase.
- Aprender vocabulario emocional.

**Contenidos:**

Autoestima y autoconcepto.

**Descripción de la actividad:***Trabajo de todo el grupo*

En la primera sesión, el maestro explicará a sus alumnos el cuento del Patito Feo. Seguidamente introducirá unas preguntas para ser respondidas por los alumnos, por ejemplo: ¿Por qué pensáis que sus hermanos no le querían? ¿Su madre no le quería? ¿Cómo se sentía el Patito Feo al principio de cuento? ¿Se sintió igual al final del cuento?

En la segunda sesión, se darán imágenes del cuento del Patito Feo para que, a partir de ellas, los alumnos expliquen el cuento y puedan manejar el vocabulario emocional.

**Recursos y materiales:**

Cuento del Patito Feo

Imágenes del cuento del Patito Feo (ver anexo 6).

**Temporalización:**

2 sesiones de 30 minutos cada una.

**ACTIVIDAD 2****EL PROTAGONISTA****Objetivos:**

- Trabajar la autoestima a partir de la responsabilidad.
- Lograr cohesión de grupo.

**Contenidos:**

Autoestima y autoconcepto.

**Descripción de la actividad:**

*Trabajo individual con la participación de todo el grupo*

Semanalmente, se elegirá a un alumno de la clase (el criterio de elección puede ser aleatorio, orden alfabético, etc.) para que sea el protagonista. Una vez elegido deberá llevar a cabo una serie de responsabilidades. Es importante que quede claro que ser el “protagonista” no implica, de ningún modo, hacer lo que uno quiera, el niño no manda, sino que decide.

A diario llevará a cabo una tarea distinta:

1r día: mostrará al resto del grupo un dibujo realizado por él y explicará el por qué lo ha hecho.

2º día: elegirá un juego que le guste y que sea participativo y toda la clase irá al patio a jugar.

3r día: cantará (con o sin la ayuda de sus compañeros) su canción preferida.

4º día: traerá una fotografía reciente de su familia para mostrarla al resto del grupo. Con todas las fotos de las familias se irá elaborando un mural en el “rincón emocional”

5º día: los padres del niño deberán escribir una carta explicando cómo es su hijo. El niño o el maestro la leerá.

Finalizada la última actividad se le preguntará al alumno:

¿Cómo te has sentido?

¿Qué actividad es la que más te ha gustado?

¿Qué actividad crees que ha gustado más a tus compañeros?

Asimismo, se preguntará al grupo:

¿Cómo os habéis sentido con el trabajo de vuestro compañero?

¿Qué es lo que más os ha gustado?

¿Lo queréis?

### **Recursos y materiales:**

Una medalla para la identificación del protagonista.

### **Temporalización:**

10-20 minutos diarios dependiendo de la actividad.

## **ACTIVIDAD 3**

### **LA ESTRELLA**

#### **Objetivos:**

- Trabajar la autoestima de los demás y la propia.
- Conocer cómo nos ven los demás.

#### **Contenidos:**

Autoestima y autoconcepto

#### **Descripción de la actividad:**

*Trabajo individual y de todo el grupo*

Cada alumno traerá una fotografía suya tamaño carné. Se colocarán las fotos en una cajita o en una bolsa. A diario, se sacarán tres fotografías al azar. De cada fotografía, el grupo clase deberá decidir cinco cosas que le gustan de esa persona. Una vez puestos todos de acuerdo, el niño escribirá (con o sin ayuda del profesor) las cinco cosas en una estrella (una en cada punta), la decorará y pegará su fotografía en medio. Finalmente se colgarán todas las estrellas en el universo del “rincón emocional”.

**Recursos y materiales:**

Una fotografía de cada uno de los alumnos.

Una ficha con una estrella de cinco puntas para cada alumno (ver anexo 7).

**Temporalización:**

Varias sesiones de 15 minutos diarios hasta que lo hayan hecho todos los niños.

**ACTIVIDAD 4****EL CARTERO****Objetivos:**

- Trabajar la autoestima de los demás y la propia.
- Conocer cómo nos ven los demás.
- Hablar de uno mismo.

**Contenidos:**

Autoestima y autoconcepto.

**Descripción de la actividad:**

*Trabajo de todo el grupo*

El profesor colgará, con la ayuda de una cinta adhesiva, un sobre abierto en la espalda de cada alumno. Seguidamente, partirá el grupo clase en dos aleatoriamente, ya que con todo el grupo sería muy largo de realizar, y repartirá papelitos en blanco a cada alumno, tantos como miembros haya del grupo menos uno (ejemplo: si hay 13 alumnos por grupo, repartirá 12 papelitos para cada uno). Seguidamente, pedirá a los alumnos, que

escriban en cada papelito una cualidad positiva para cada compañero de su grupo. Una vez escrita, el niño deberá poner el papelito en el sobre que lleva colgado en la espalda el alumno. Una vez repartidos todos los papelitos, cada alumno se desenganchará el sobre (con ayuda) de la espalda, leerá todos los papelitos (con o sin ayuda del profesor) y elegirá el que más le haya gustado. Seguidamente se pondrán en círculo y explicarán al resto de los compañeros la cualidad que más les ha gustado y dará las gracias a la persona que la ha escrito.

**Recursos y materiales:**

Sobres

Cinta adhesiva

Papeles en blanco

Lápices.

**Temporalización:**

Una sesión de clase (50-60 minutos).

**4.3.4. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES**

En este apartado la propuesta va orientada a trabajar la conciencia de grupo, la capacidad de resolución de conflictos, el trabajo en equipo, a entender las emociones en los demás y a la reflexión sobre el valor de trabajar cooperativamente. Se han elaborado cuatro actividades.

**ACTIVIDAD 1****MI OBRA****Objetivos:**

- Desarrollar la conciencia emocional mediante el dibujo.
- Trabajar la autoestima.

**Contenidos:**

Comunicación eficaz y expresión del dibujo.

**Descripción de la actividad:***Trabajo individual y de todo el grupo*

Se dará a cada alumno una hoja en blanco para que dibuje cómo se siente o se ha sentido durante el día (puede ser desde una pelota porque se ha divertido mucho jugando a fútbol a una cara con una boca sonriendo). Seguidamente, el profesor recogerá los dibujos y los repartirá otra vez al azar, de manera que a cada niño le toque un dibujo diferente. Cada niño, deberá interpretar el estado de ánimo de su compañero a partir del dibujo y deberá modificarlo, añadiendo detalles o cambiando alguna cosa. Finalizada esta parte, se volverán a repartir los dibujos a sus propietarios. Cada uno, enseñará su dibujo, la persona que lo ha modificado dirá lo que él ha interpretado y después el autor del dibujo explicará lo que ha querido expresar y si le ha gustado que le modificaran el dibujo.

**Recursos y materiales:**

Hojas en blanco

Rotuladores

Lápices y colores.

**Temporalización:**

Dibujar: 15 minutos

Modificar: 10 minutos

Análisis final: 20 minutos

**ACTIVIDAD 2****LOS CONFLICTOS****Objetivos:**

- Desarrollar la conciencia de grupo.
- Desarrollar la habilidad de resolución de conflictos.
- Transformar las actitudes negativas de un conflicto.
- Trabajar la autoestima.

**Contenidos:**

La resolución de conflictos y el *role playing*.

**Descripción de la actividad:**

*Trabajo de todo el grupo*

En la primera sesión, el profesor hará tres columnas en la pizarra. En la primera de ellas pondremos una situación conflictiva, en la segunda, la emoción que provoca esta situación y en la tercera, una solución. Como títulos podemos poner: ¿Qué ha pasado? (primera columna), ¿cómo nos sentimos? (segunda columna), ¿cómo lo solucionamos? (tercera columna). Seguidamente, el profesor puede explicar alguna situación conflictiva inventada o puede aprovechar algún conflicto real para trabajarlo. Por ejemplo: Juan le ha pedido prestada la goma de borrar a Pedro y se la ha devuelto rota, María no ha admitido al grupo de juego a Sandra, Julia ha llegado nueva a la escuela y no conoce a nadie. El maestro elegirá dos situaciones y las apuntará a la pizarra en la primera columna. Los alumnos deberán entender el conflicto y pensar cómo se sienten los protagonistas (ofendidos y ofensores), finalizaremos encontrando una solución al conflicto sin ayuda del profesor.

En la segunda sesión, se elegirán unos voluntarios para representar las dos situaciones de conflicto y se podrá observar si han aceptado la solución propuesta en clase la sesión anterior.

**Recursos y materiales:**

Pizarra y tizas.

**Temporalización:**

1ª sesión: 30-40 minutos

2ª sesión: 20 minutos

**ACTIVIDAD 3****NOS PONEMOS EN ORDEN****Objetivos:**

- Desarrollar la conciencia de grupo.
- Desarrollar la habilidad de resolución de conflictos.
- Aprender a trabajar en equipo.
- Aprender a trabajar en silencio.

**Contenidos:**

Resolución de conflictos.

**Descripción de la actividad:**

*Trabajo de todo el grupo*

El profesor tendrá tantos adhesivos como alumnos haya en clase numerados del 1 al último alumno. Seguidamente, pegará en la espalda a cada alumno un adhesivo con un número, de manera que uno mismo podrá ver los números de los demás pero no el suyo. El juego debe realizarse en absoluto silencio. El profesor dará la orden de que deben realizar una fila ordenada del 1 al último número sin decir absolutamente nada. El profesor actuará como un observador y dejará como máximo 15 minutos. Al finalizar, se analizará la estrategia seguida por el grupo para ordenarse.

**Recursos y materiales:**

Adhesivos y rotulador permanente.

**Temporalización:**

20 minutos

<b>ACTIVIDAD 4</b> <b>EL ALUMNO/A NO</b>
---------------------------------------------

**Objetivos:**

- Aprender a decir “no”.
- Aprender a recibir un “no” por respuesta.
- Saber pensar de forma positiva.
- Entender a un compañero.

### **Contenidos:**

El NO por respuesta, la comprensión de un compañero.

### **Descripción de la actividad:**

*Trabajo de todo el grupo*

El profesor elegirá a un voluntario de la clase y lo hará sentarse delante. Seguidamente, se le explicará que debe decir “no” a todas las preguntas formuladas por el profesor. Los compañeros deberán encontrar una explicación al “no” del compañero. El profesor debe guiar al grupo hacia la idea que no hay una mala razón para decir no.

Por ejemplo:

¿Quieres jugar con nosotras a la cuerda? NO

Posibles pensamientos enfocados a malas razones: es un maleducado, es un egoísta.

Posibles pensamientos enfocados a buenas razones: debe quedarse a acabar unos deberes, ayer jugó mucho rato y hoy está cansado.

¿Quieres venir a mi fiesta de cumpleaños? NO

Posibles pensamientos enfocados a malas razones: es un desagradecido, no lo invitaré nunca más.

Posibles pensamientos enfocados a buenas razones: el fin de semana lo pasará fuera y no estará para la fiesta, ese día estará en casa de los abuelos y no lo pueden llevar a la fiesta.

### **Recursos y materiales:**

Un cartel con un NO escrito en mayúsculas (ver anexo 8).

### **Temporalización:**

20 minutos

## **4.4. EVALUACIÓN**

La presente propuesta de actuación debería finalizar con una evaluación para verificar resultados. Pero si se habla de emociones, se entra en el terreno de la subjetividad y la

medición resulta difícil. Se debe procurar que el instrumento elegido para la evaluación sea válido y fiable.

En la actualidad existen programas de evaluación de Educación Emocional, uno de los más reconocidos es el de Daniel Stufflebeam (1971,2003) llamado modelo CIPP (*context, input, process, product*) que consiste en la evaluación antes del inicio del programa (contexto), la evaluación de la calidad del programa (entrada), la evaluación del proceso y la evaluación final (producto). Para evaluar la propuesta presentada se seguirán los pasos de toda evaluación:

1. Elaborar los instrumentos de evaluación
2. Pasar los instrumentos y recoger la información
3. Analizar la información
4. Dar a conocer los resultados.

Se llevará a cabo una evaluación para los alumnos, otra para los profesores y para las familias.

En la fase primera se debe elaborar el instrumento que medirá la aplicación de la Educación Emocional. Para ello se ha ideado una plantilla que el profesor que ha llevado a la práctica la clase deberá rellenar al finalizar cada actividad. Esta plantilla se deberá cumplimentar respondiendo a aspectos de organización de la actividad, la duración de la misma, si la dinámica se ha podido realizar correctamente, si era adecuada a la edad de los alumnos, si se considera que se han cumplido los objetivos propuestos y una valoración personal del profesor.

En cuanto a los alumnos es necesario comprobar el nivel de conocimientos y competencias emocionales adquiridos, para ello se les pasará una encuesta al finalizar el curso escolar, evaluando el grado adquirido de competencias emocionales, los conocimientos básicos sobre emociones, los estados emocionales y la evaluación del profesor. Pero esta evaluación final no es suficiente. En cada sesión, el profesor realizará una evaluación antes de la sesión para comprobar el nivel de conocimiento de los alumnos, preguntará a los alumnos acerca del tema a tratar a modo de reajuste de la sesión, durante la sesión, a modo de observación, mediante las respuestas de los alumnos al realizar la actividad y finalizada la sesión.

Los ítems que se tendrán en cuenta en la encuesta de fin de curso serán:

1. ¿Sabes reconocer cuando estás contento?

2. ¿Sabes reconocer cuando estás triste?
3. ¿Sabes reconocer cuando estás enfadado?
4. ¿Sabes reconocer cuando estás asustado?
5. ¿Sabes reconocer cuando estás sorprendido?
6. ¿Sabes reconocer cuando sientes rabia?
7. ¿Sabes poner nombre a tus emociones?
8. ¿Sabes ver cuando un compañero no está bien?
9. ¿Intentas ayudarlo?
10. ¿Te sientes a gusto cuando te relajas?
11. ¿Sabes actuar ante la rabia?
12. ¿Te has sentido alguna vez el “patito feo”?
13. ¿Te gustó ser el protagonista de la semana?
14. ¿Te sentiste mejor después de realizar la actividad de la estrella?
15. ¿Sabes qué hacer ante un conflicto?
16. Cuando un alumno tiene un NO por respuesta, ¿te gusta?
17. ¿Te sientes a gusto cuando trabajas en grupo?
18. ¿Te has sentido cómodo al realizar las sesiones?
19. ¿Las volverías a hacer?
20. ¿Te gustaría que fuera el profesor que has tenido quién las volviera a hacer?

Las respuestas deben ser afirmativas o negativas.

Para las familias, en la entrevista de final de curso, el tutor preguntará, a nivel general, sobre el grado de acogida del programa de emocional llevado a cabo y sobre este, en la actitud de sus hijos en casa, es decir, si han notado algún cambio cualitativo en las reacciones ante determinadas conductas y han notado un aumento del vocabulario emocional. Habrá casos concretos dónde se dará mayor importancia al programa para la mejora de aspectos específicos de algún alumno. El profesor anotará en una cuadrícula la opinión de las familias.

En la segunda fase se realizará la evaluación propiamente dicha. Como se ha dicho en la fase anterior, se realizarán evaluaciones de distintos tipos: de las sesiones propiamente y la final para valorar el grado de consecución de las competencias emocionales. La encuesta de final de curso, en los alumnos de 1º de Primaria, el profesor leerá cada ítem y los alumnos apuntarán cada uno en un papel numerado del 1 al 20 la respuesta

afirmativa o negativa. En 2º curso, se puede llevar a cabo el mismo método para pasar la encuesta o, se les explicará bien el trabajo a realizar y la rellenarán solos, exceptuando si hay algún alumno con dificultades de lectoescritura, que en este caso tendrá la ayuda del profesor. Al ser una encuesta con 20 ítems, se puede pasar en dos sesiones para que el cansancio no sesgue los resultados.

En la tercera fase se analizarán los datos de la encuesta, se interpretarán pasando los resultados a modo gráfico y se elaborarán unas conclusiones. De la opinión de las familias se elaborará un redactado. En cuanto a las fichas elaboradas por el maestro al finalizar las sesiones, se leerán y se tomarán en cuenta todos los aspectos, tanto temporales, de organización, de adecuación de la actividad, etc. para la mejora de futuras sesiones.

La última fase consiste en la comunicación de los resultados. Por una parte, se darán a conocer los resultados a nivel de claustro, para justificar y continuar o no con el programa de emocional en la escuela. Se darán a conocer los beneficios o perjuicios de su aplicación a partir de los resultados, de la opinión del maestro/s y de las familias y por último, se valorará su continuidad.

## **5. CONCLUSIONES**

Como conclusión del presente trabajo se puede derivar que la gestión de las emociones, aunque poco a poco, se va introduciendo en diferentes sectores de la vida de las personas, entre ellos, las aulas. Gracias a la repercusión del libro *Inteligencia Emocional* de Daniel Goleman, salieron a la luz las emociones y la necesidad de saberlas gestionar, no solo a nivel personal sino en el ámbito educativo, en el ámbito empresarial y en el de la salud. Aunque la gestión de las emociones es un concepto que tiene unos quince años de vida, para muchos aún es nuevo, y se considera, que la escuela, por su carácter obligatorio, puede ser una institución dinámica que aporte su granito de arena para fomentar, enseñar y educar a niños y adolescentes para que sean personas emocionalmente competentes.

Enseñar matemáticas o lengua es muy importante pero tener conciencia y regulación emocional, alta autoestima, habilidades sociales también lo es y no es tomado suficientemente en cuenta.

Las actividades que se han propuesto han sido diseñadas teniendo en cuenta la edad de los niños que cursan primer ciclo de primaria. Como ya se ha comentado, el trabajo de las competencias emocionales debe empezar cuanto antes y dado los estudios de grado que curso, el primer renglón en el que se puede actuar es este con el deseo que la emocional continúe a lo largo de su escolaridad y de su vida.

Las actividades propuestas pretenden ser una guía para la actuación del profesor en el aula y para la consecución de los objetivos marcados en la introducción del trabajo, así el profesor puede contar con herramientas para identificar emociones, prevenir y/o canalizar los efectos negativos de estas, saberlas nombrar, desarrollar la capacidad para generar emociones positivas y enseñar a descubrir los efectos positivos de una buena gestión de las emociones.

Estas actividades no han podido ser experimentadas a día de hoy, pero existe la esperanza que algún día puedan llevarse a cabo exitosamente o que formen parte de un programa más completo sobre la gestión de emociones de alguna escuela ya que han sido elaboradas teniendo en cuenta la fundamentación teórica expuesta anteriormente y la bibliografía existente sobre el tema.

## **6. PROSPECTIVA**

Dado la investigación llevada a cabo para la realización del presente trabajo se considera que el camino recorrido es bastante pero que aun falta para recorrer, en el terreno educativo.

Es fundamental y básica la formación previa de todos los maestros a la hora de llevar a cabo un programa de Educación Emocional, partiendo de la base que el estado anímico del maestro influye en los alumnos. También un buen programa debe tener coherencia entre ciclos y desarrollarse a partir del trabajo en equipo.

Por otro lado, la Educación Emocional debe formar parte de la escuela, como ya se ha comentado anteriormente, tanto a modo de sesión semanal específica para trabajar un tema en concreto, como de manera sistemática en el trabajo diario del maestro para trabajar el autoconcepto, la autoestima, la resolución de conflictos y que los propios

profesores sean conscientes de los que están enseñando. Quizá para crear conciencia de la importancia que tiene, sería muy interesante que el currículo que rige la enseñanza en España lo contemplara de algún modo, de manera transversal o como una competencia más, ya que los aspectos emocionales están fuertemente relacionados con el rendimiento académico y el bienestar personal tanto de alumnos como de profesores. Con esto no se está diciendo que sea tarea exclusiva de la escuela el trabajo emocional, pero sí que juega un papel importante debido a la cantidad de horas que los niños se pasan en ella.

El tándem formado por escuela y familia es fundamental y la implicación de esta última es inherente a los beneficios que pueda aportar un programa.

Por otra parte, la televisión, con su potente poder difusor, ayuda al conocimiento del terreno emocional, aunque en poca medida, mediante programas como *Redes* que dirige Eduardo Punset, *Bricolage Emocional* o *Fòrum Junior* en tv3. Desgraciadamente, tienen mayor audiencia otro tipo de programas. Destacar algún postgrado de Educación Emocional que se realiza en la Universidad de Barcelona o el Master sobre Inteligencia Emocional de la Universidad Camilo José Cela, entre otros.

Se puede concluir diciendo que información sobre Educación Emocional, gestión de emociones o Inteligencia Emocional y de fácil acceso, hay, pero que los resultados solo son posibles a través de la práctica, una práctica que puede durar toda la vida.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bisquerra, R. (coord.) (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Castilla-La Mancha (2007). *Decreto 68/2007, de 29 de Mayo, por el que se establece y ordena el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha*. Recuperado el 25 de mayo, 2012 de [www.educa.jccm.es/educa-jccm/cm/educa\\_jccm](http://www.educa.jccm.es/educa-jccm/cm/educa_jccm)

Díez de Ulzurrun, A. y Masegosa, A. (1996). *La dinámica de grupos en la acción tutorial*. Barcelona: Graó.

Goleman, D. (2008). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón

Pellicer Royo, I. (2011). *Educación física emocional: programa de salud emocional para el alumnado y orientaciones para el profesorado*. Barcelona: ICE

Observatorio Faros (2012). *Educar las emociones desde niños reduce el riesgo de enfermedades y de conflictividad*. La Vanguardia, Barcelona, 6 de marzo de 2012.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

Abellán, M. Teresa; Martí, M. (2012). *Mundo de Emociones*. Barcelona: Barcanova.

Bisquerra, R (coord). (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: ICE-HORSORI.

Boix Casas, C. (2007). *Educar para ser feliz: una propuesta de educación emocional*. Barcelona: Ediciones Ceac.

Carpena, A. (2001). *Educación socioemocional en primaria*. Eumo Editorial.

Castán, M. (2009). *Aula Libre*. Recuperado el 12 de mayo, 2012, de <http://aulalibremrp.org/te-06-taller-recursos-para-una>

Cobo Núñez, M. (2006). *Emociónate 1º primaria: Programa de desarrollo infantil en competencias emocionales*. ICCE.

Collell, J., Escudé, C. (2003). La educación emocional. Traç, Revista dels mestres de la Garrotxa, año XIX, núm. 37, pp. 8-10. Recuperado el 13 de mayo, 2012, de <http://www.xtec.cat/~jcollell/ZAP%20Trac.pdf>

Fundación Botín (2011). *Educación Emocional y Social. Análisis Internacional. Informe Fundación Marcelino Botín 2011*. Santander: Fundación Botín.

Goleman, D. (2006). *Inteligencia social*. Barcelona: Kairós.

GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parragón.

Lindenfield, G. (1998). *La seguridad emocional*. Kairós.

López Cassà, È. (coord). (2008). *Educación emocional: programa para 3-6 años*. Las Rozas (Madrid): Wolters Kluwer.

Ministerio de Educación y Ciencia (2006). *REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria*. Recuperado el 3 de Abril, 2012 de <http://www.boe.es/boe/dias/2006/12/08/pdfs/A43053-43102.pdf>

Pérez-Simó, R. (2001). *El desarrollo emocional de tu hijo*. Barcelona: Paidós.

Puig, Josep M. (1997). *Cómo fomentar la participación en la escuela*. Barcelona: Graó.

Punset, E. (2012). *Charlas con Eduard Punset*. Recuperado el 25 de mayo, 2012 de <http://www.eduardpunset.es/charlas>.

Obiols, M. *Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo*. Revista Interuniversitaria de formación del profesorado. Vol.19, Num.3. Diciembre 2005. p.137-152. Universidad de Zaragoza. España. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=27411927008>

Renom Plana, A. (2011). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Wolters Kluwer Educación.

Zabala, A. (coord). (2011). *Qué, cuándo y como enseñar las competencias básicas en primaria*. Barcelona: Graó.

# 9. ANEXOS

## ANEXO 1

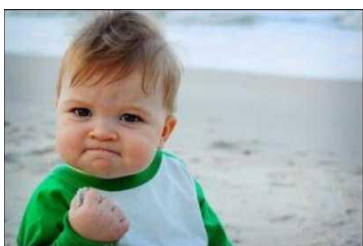
### ALEGRÍA



### TRISTEZA



### ENFADO



### SUSTO



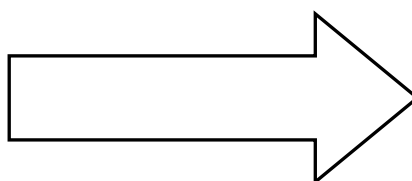
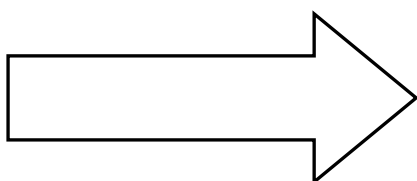
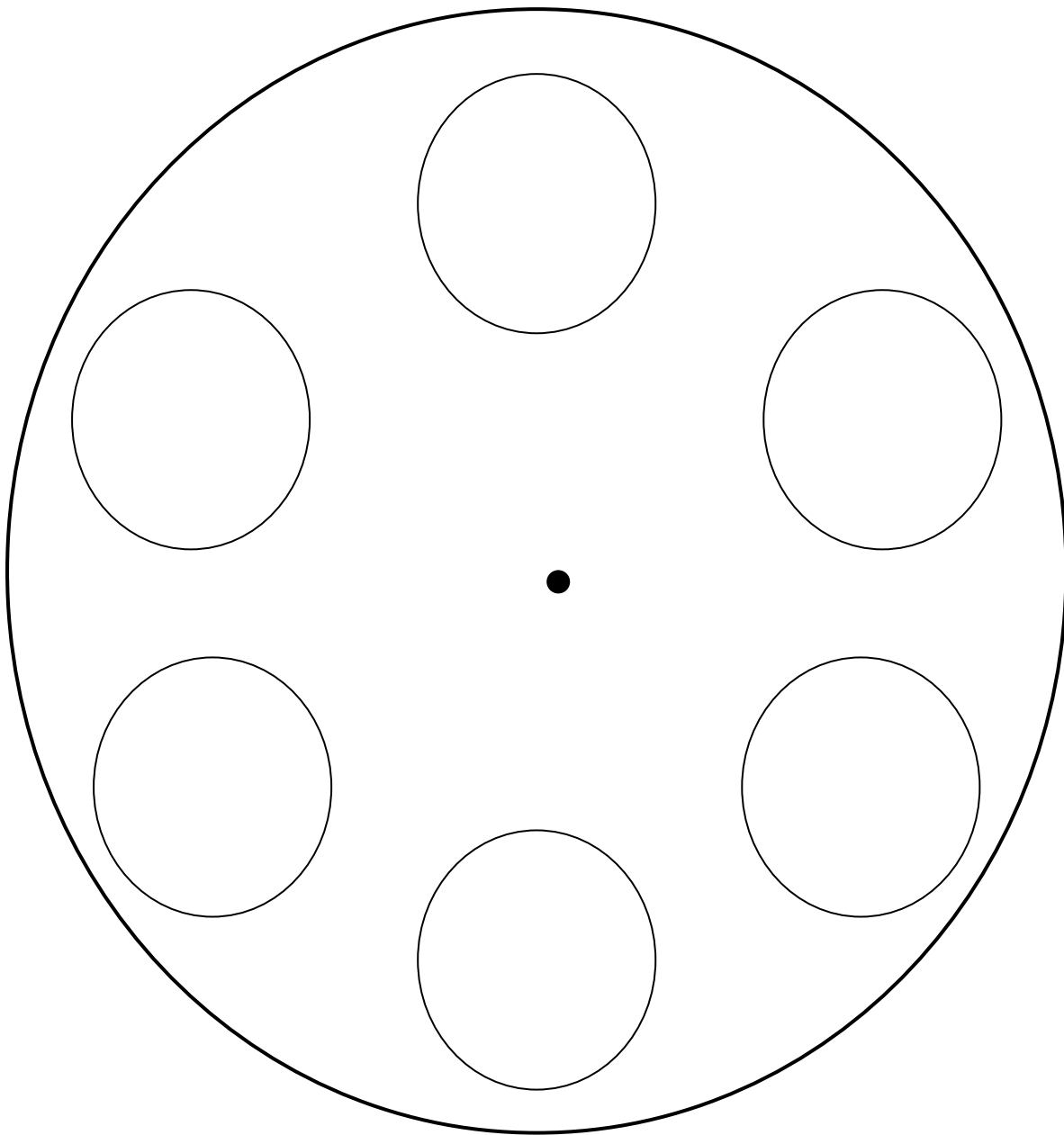
## SORPRESA



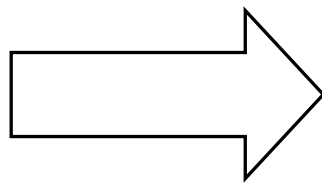
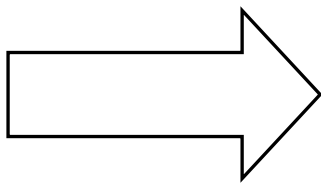
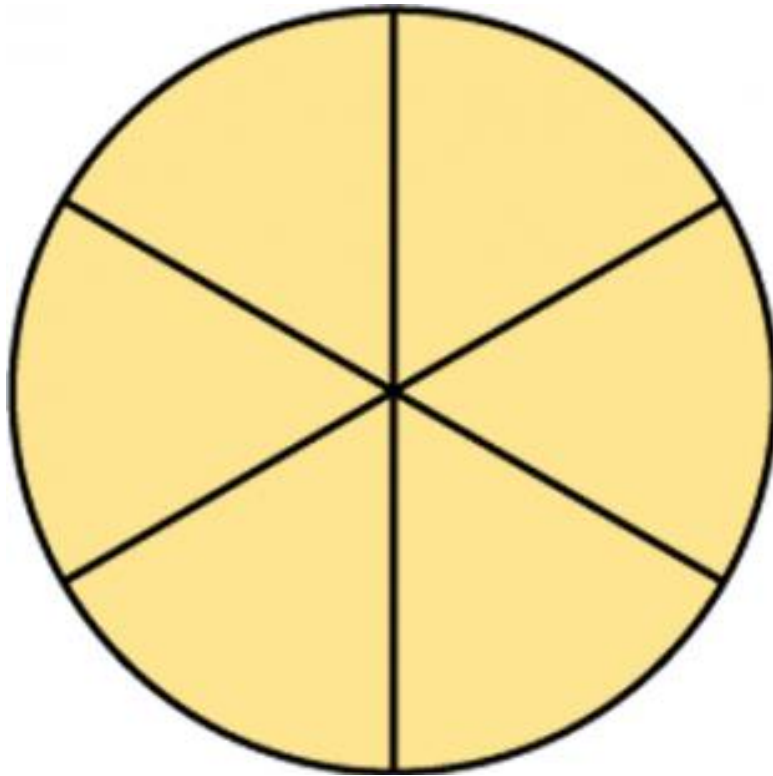
## RABIA



ANEXO 2



ANEXO 3



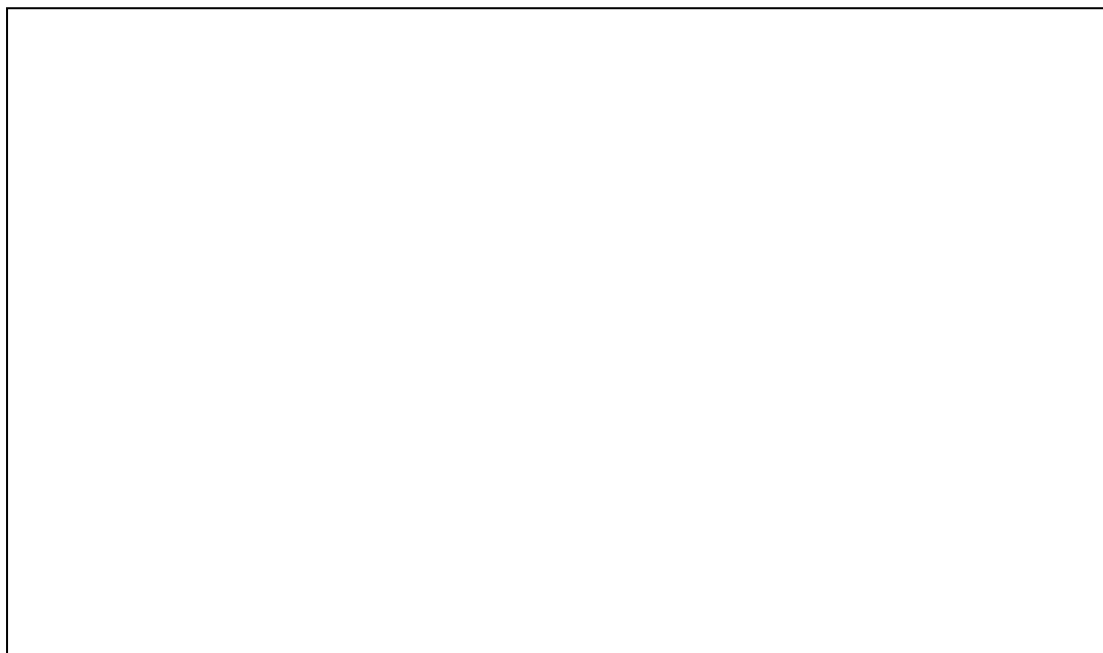
## ANEXO 4

### EL SILENCIO

¿Qué imagen representa más silencio? ¿Por qué?



Intenta hacer un dibujo que represente el silencio



## ANEXO 5

### LA RABIA

¿Con cuál de estas dos imágenes compararías la rabia? ¿Por qué?



Dibuja una cara enrabada



Explica dos situaciones en las que hayas sentido rabia.

---

---

---

---

---

---

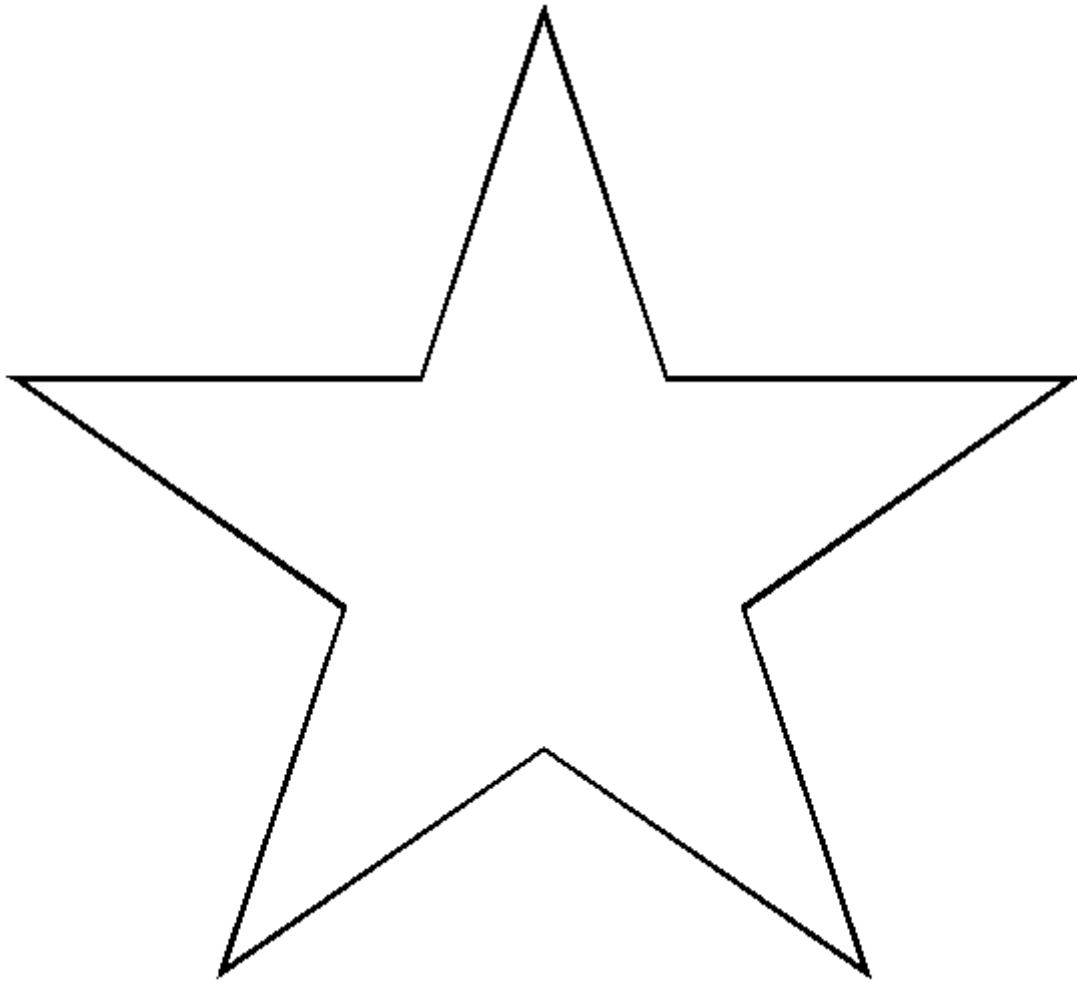
---

ANEXO 6





ANEXO 7



ANEXO 8

**NO**