



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

CÓMO TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN PLÁSTICA

TRABAJO FIN DE GRADO
MAESTRA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR/A: CRISTINA GARCÍA GARCÍA

TUTOR/A: PABLO MANUEL COCA JIMÉNEZ

Palencia.

*“Cuando un maestro no solo enseña sino que educa,
realmente está abriendo las ventanas de la inteligencia y la creatividad”*

(Augusto Cury, 2005)

Nota:

Como norma general y para facilitar la fluidez lectora del Trabajo de Fin de Grado, voy a emplear el sufijo correspondiente al género masculino entendiendo que se está haciendo alusión a ambos sexos.

ÍNDICE

1- INTRODUCCIÓN	5
2- OBJETIVOS	6
3- JUSTIFICACION TEORICA	7
3.1 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO	8
4- FUNDAMENTACION TEÓRICA	9
4.1 CONCEPTO DE EMOCIÓN	10
4.1.1. FUNCIONES DE LA EMOCIÓN	12
4.1.2. TIPOS DE EMOCIONES	13
4.1.2.1. Emociones positivas y negativas	13
4.1.2.2. Emociones básicas y complejas	15
4.1.3 LAS EMOCIONES EN EL CONTEXTO EDUCATIVO	15
4.2 CONCEPTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL	17
4.2.1 OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	19
4.2.2 DESARROLLO EMOCIONAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA	21
4.2.3 MARCO LEGISLATIVO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	25
4.3 VINCULACIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LA EDUCACIÓN PLÁSTICA	27
5- PROPUESTA DE INTERVENCION	28
5.1 INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO	28
5.2 OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL PROYECTO	29
5.2.1. Objetivos generales	29
5.2.2. Objetivos específicos del proyecto	30

5.3 CONTENIDOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO	31
5.4. METODOLÓGIA	31
5.5. ACTIVIDADES DE DESARROLLO	32
5.5.1. Conocemos las emociones	32
5.5.2. Los colores y sus emociones	33
5.5.3. ¿Qué sentimos?	34
5.5.4. ¿Qué emociones tenemos?	34
5.5.5. El entorno nos influye	35
5.6. EVALUACIÓN	36
6- CONCLUSIONES	37
7- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
7.1. REFERENCIAS ELECTRÓNICAS	39

1. INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Fin de Grado es la última asignatura del Grado en Educación Primaria, y por lo tanto, a través de este documento debemos demostrar que no sólo es vocación y nos gusta nuestra profesión, sino que también somos capaces de poner en práctica y llevar a cabo todo lo aprendido durante estos años de estudio, de demostrar nuestra capacidad, es decir, de ejercer como maestra.

Durante la educación Primaria, y más concretamente en las primeras etapas, el alumnado se encuentra especialmente atraído y motivado por las actividades plásticas, las manualidades, actividades que implican una mayor implicación y contacto por su parte. De modo que, en mi opinión, debemos aprovechar esta atracción y utilizarla para desarrollar aquellos conocimientos que puedan resultar menos interesantes para ellos.

Como maestra de Educación Infantil, y futura maestra de Educación Primaria, considero que la educación emocional es una parte fundamental para el aprendizaje y el desarrollo de la personalidad de nuestros futuros alumnos. Es un tema interesante y muy útil, puesto que se puede llevar a la práctica con facilidad, y en las aulas la educación emocional debería sustituir otros métodos anticuados como pueden ser los castigos, reprimendas, etc.

Educar emocionalmente significa validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas.

Durante muchos años e incluso en la actualidad, el sistema educativo está destinado prácticamente en su totalidad a la adquisición de conocimientos prestando una escasa atención a la educación emocional, como consecuencia de esto, cada vez está más presente en la sociedad que nos rodea el estrés y la depresión. Formamos parte de una sociedad en la que parece que cada vez más las emociones tienen menos espacio, y se nos olvida que ante todo, somos seres humanos con pensamientos, sentimientos y emociones. Este es el principal motivo por el que considero que, nosotros como docentes debemos aportar nuestro granito de arena y contribuir a la mejora de la sociedad a través de la educación emocional, enseñando al alumnado a ser, ante todo, personas.

2. OBJETIVOS

Mediante la realización de este trabajo de fin de grado se pretende fomentar el uso de la educación emocional en el ámbito escolar, y más concretamente en la educación artística. De modo que mediante las emociones se facilite el proceso de enseñanza-aprendizaje a lo largo de la etapa de educación primaria.

Es necesario que el profesorado posea una serie de conocimientos básicos en relación con las emociones y la educación emocional para que pueda adaptarlos, utilizarlos y sacar el mejor rendimiento posible de cada alumno en el aula, de modo que sea una educación centrada en el alumno, en sus necesidades y sus intereses.

Con la elaboración de este proyecto se pretende alcanzar los siguientes objetivos;

- ~ Conocer, comprender y saber diferenciar los conceptos relacionados con la emocionalidad humana, así como saber ponerlo en práctica en el aula de primaria, y más concretamente en la clase de educación artística.
- ~ Reconocer y promover la creación de espacios en los que se favorezca la conversación y la comprensión entre el alumnado, asimilando y respetando la opinión de los demás, aceptando las diferentes formas de pensar de los compañeros.
- ~ Partir de la Educación Artística para trabajar la educación emocional. Fomentar la comunicación y la presentación de las emociones sentidas por el alumnado a través de diferentes materiales artísticos, de modo que sea creativo y atractivo para ellos.
- ~ Diseñar una unidad didáctica en la que se permita al maestro enseñar, desarrollar y transmitir diversas experiencias significativas al alumnado para trabajar los valores y las emociones de los seres humanos.
- ~ Promover el trabajo colaborativo en el aula de modo que los alumnos tengan que compartir, intercambiar y llegar a un acuerdo entre todos ante diferentes situaciones.
- ~ Analizar la educación emocional, su valor y su posibilidad de aplicación en el aula de educación artística, así como su papel en el desarrollo de las competencias básicas.

3. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

La educación emocional entendida como “el proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales, como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, y con objeto de capacitarle para afrontar mejor los retos que se le plantean en la vida cotidiana” (Bisquerra, 2003), es un tema que se incluye actualmente dentro de la educación en valores como tema transversal en el currículum de educación primaria.

La inteligencia de una persona está formada por ocho subtipos de inteligencia: lingüística, musical, lógico-matemática, espacial, corporal, emocional, intrapersonal e interpersonal y naturalista. La inteligencia emocional es aquella que engloba todas aquellas capacidades que nos permiten resolver problemas relacionados con las emociones y los sentimientos, tanto con los nuestros como con los de los demás. Para ser felices es más importante saber descifrar lo que nos ocurre y actuar en consecuencia que tener almacenados muchos conocimientos. (Gardner, 1995).

Rafael Bisquerra (2000), en el libro *Educación emocional y bienestar*, establece una serie de argumentos por los que son necesarios el trabajo de la educación emocional: (p. 22)

- ★ Desde la finalidad de la educación: La finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado. El desarrollo cognitivo ha recibido tradicionalmente un énfasis especial, en detrimento del segundo que ha quedado prácticamente olvidado de la práctica educativa.
- ★ Desde el proceso educativo: La educación es un proceso caracterizado por la relación interpersonal, y toda relación interpersonal está impregnada por fenómenos emocionales, por lo tanto, en el proceso de aprendizaje individual y autónomo también está presente la dimensión emocional. Como consecuencia se exige que se le preste una atención especial por las múltiples influencias que las emociones tiene en el proceso educativo.
- ★ Desde el autoconocimiento: Conocerse a sí mismo es uno de los objetivos del ser humano y está presente en la educación. dentro de este autoconocimiento, uno de los aspectos más importantes es la dimensión emocional.
- ★ Desde el fracaso escolar: El fracaso escolar provoca estados emocionales negativos, como la apatía y, en algunos casos, llegan a intentos de suicidio. Esto está relacionado con déficits en la madurez y el equilibrio emocional.

- ★ Desde las relaciones sociales: Las relaciones sociales pueden ser una fuente de conflictos, tanto en la profesión como en la familia, comunidad, tiempo libre y cualquier contexto en el que se desarrolle la vida de una persona. Estos conflictos afectan a los sentimientos, de tal forma que a veces pueden llegar a producir respuestas violentas incontroladas.
- ★ Desde la salud emocional: Continuamente estamos recibiendo estímulos que nos producen tensión emocional. La tensión emocional puede adoptar la forma de irritabilidad, falta de equilibrio emocional, problemas de relación, ansiedad, estrés, depresión, etc. La frecuencia con que se producen estos fenómenos merece más atención preventiva de la que se le está prestando actualmente. Desde la educación emocional se pretende abordar la dimensión preventiva de estas situaciones.
- ★ Desde el analfabetismo emocional: Tecnológicamente hemos avanzado mucho a lo largo del siglo XX, pero por lo que respecta a las emociones estamos atrofiados. el analfabetismo emocional se manifiesta de múltiples formas; conflictos, violencia, ansiedad, estrés, depresión, etc. Esto se da a lo largo de toda la vida, pero tiene una virulencia particular durante la edad escolar.

3.1 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

A lo largo de todos los estudios, y en este trabajo en general, los estudiantes debemos desarrollar una serie de competencias para la obtención del título de Maestro de Educación Primaria. Mediante la realización de éste, se quiere demostrar cómo hemos adquirido las capacidades necesarias expuestas en el plan de estudios por la Universidad de Valladolid. Más en concreto, los contenidos de este proyecto se relacionan con las siguientes competencias del título:

- Conocer las áreas curriculares de la Educación Primaria, la relación interdisciplinar entre ellas, los criterios de evaluación y el cuerpo de conocimientos didácticas en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje respectivos.
- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
- Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.

- Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.
- Colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social. Asumir la dimensión educadora de la función docente y fomentar la educación democrática para una ciudadanía activa.
- Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible.
- Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.
- Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios de educación primaria y a sus profesionales. conocer modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Tradicionalmente, en la escuela se ha considerado que cuando educamos, hacemos posible que el alumnado madure física, cognitiva y afectivamente. Aunque podemos considerar que estos ámbitos están entrelazados, en la escuela se tiende a favorecer el desarrollo físico y cognitivo del alumnado, mientras que el desarrollo afectivo parece estar más “olvidado”.

El Informe Delors (UNESCO1998) afirma que la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional. “La educación tiene la misión de permitir a todos sin excepción hacer fructificar todos sus talentos y todas sus capacidades de creación, lo que implica que cada uno pueda responsabilizarse de sí mismo y realizar su proyecto personal”.... “Todo convida entonces a revalorizar los aspectos éticos y culturales de la educación, y para ello dar a cada uno los medios de comprender al otro en su particularidad y comprender el mundo en su curso caótico hacia una cierta unidad. Pero hace falta además empezar por comprenderse a sí mismo en esta suerte de viaje interior jalonado por el conocimiento, la meditación y el ejercicio de la autocrítica”. Estas deben ser las ideas claves para guiar la educación por el camino adecuado.

La etapa del niño que va desde los 6 a los 12 años está considerada un momento fundamental en el desarrollo de la personalidad. Es en la escuela donde se generan nuevos conocimientos, y donde se debe fundamentar el aprendizaje tanto en la parte cognitiva como en la afectiva. Todo lo relacionado con las emociones posee un papel fundamental en la vida que va creando y modificando la personalidad de cada persona.

4.1. CONCEPTO DE EMOCIÓN

Si buscamos en el diccionario de la Real Academia Española la palabra “emoción”, nos la describe como “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. La palabra emoción procede del latín *movere* (mover), a la que se le añade el prefijo *e* (sacar hacia fuera), de donde deducimos que *ex-movere* es sacar fuera de nosotros mismos.

El concepto de emoción ha sido explicado y descrito de diversas formas por los expertos que estudian el tema, pero están bastante de acuerdo en que se trata de: “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

Cuando se produce una emoción se llevan a cabo los siguientes procesos (Bisquerra, 2003):

- ◆ Una persona, consciente o inconscientemente, evalúa un evento como relevante respecto a un objetivo personal que es valorado como importante. La emoción es positiva cuando el evento supone un avance hacia el objetivo y es negativa cuando supone un obstáculo.
- ◆ La emoción predispone a actuar. A veces de forma urgente, por ejemplo cuando uno se siente amenazado. Por eso, emoción y motivación están relacionados.
- ◆ La vivencia de una emoción tiende a ir acompañada de reacciones involuntarias (cambios corporales de carácter fisiológico) y voluntarias (expresiones faciales y verbales, comportamientos, acciones).

En definitiva, el proceso de la vivencia emocional se puede resumir en:

Evento → Valoración → Cambios fisiológicos → Predisposición a la acción

En el libro “Educación emocional y bienestar” Rafael Bisquerra (2000) establece los siguientes componentes de la emoción:

- * **Neurofisiológica:** Respuestas involuntarias: taquicardia, rubor, sudoración, sequedad en la boca, neurotransmisores, secreciones hormonales, etc. Las emociones residen en el Sistema Nervioso Central, que es el encargado de hacerlas conscientes.
- * **Comportamental:** Expresiones faciales (donde se combinan 23 músculos); tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc. Este componente se puede disimular aunque es bastante difícil. El lenguaje no verbal, principalmente las expresiones del rostro y el tono de voz, aportan señales de bastante precisión.
- * **Cognitiva:** Vivencia subjetiva, que coincide con lo que se denomina sentimiento. Este componente hace que califiquemos un estado emocional y le demos un nombre. El etiquetado de las emociones está limitado por el dominio del lenguaje. Sólo se puede conocer a través del autoinforme. De ahí la importancia de una educación emocional encaminada, entre otros aspectos, a un mejor conocimiento de las propias emociones.

Las emociones que sentimos a lo largo de nuestra vida nos influyen a la hora de comportarnos y de reaccionar ante las diferentes situaciones que se nos presentan, podemos reaccionar enfrentándonos a ellas o huyendo de las situaciones que nos producen esas emociones.

Las palabras emoción y sentimiento, a menudo, son utilizadas en el lenguaje coloquial como sinónimos lo cual puede dar lugar a equivoco. Joseph LeDoux (1999) define *sentimiento* como un estado subjetivo que implica darnos cuenta conscientemente de que se ha activado el mecanismo de una emoción en el cerebro. Por otro lado, Antonio Damasio (2010) en su libro *Y el cerebro creó al hombre: ¿Cómo puede el cerebro generar emociones, sentimientos, ideas y el yo?* nos explica la diferencia entre una emoción y un sentimiento;

La emoción es un programa de acciones. El sistema nervioso humano, o cualquier sistema nervioso, se involucran en una serie de acciones para protegerse. Bien mediante la defensa frente a la amenaza, o proporcionando una oportunidad para alimentarse o para el sexo. Evita la muerte y hace cosas beneficiosas. Luego está la lectura de esa acción. Cuando percibes lo que está sucediendo en tu cuerpo, cuando tienes esa emoción, entonces surge el sentimiento. Emocionar es actuar. Sentir es percibir. Ambas cosas están relacionadas. Una emoción en líneas generales es un sentimiento, pero se refiere a la acción, mientras que el sentimiento es la percepción de esa acción. (p.42)

4.1.1 FUNCIONES DE LA EMOCIÓN

Charles Darwin (1872/1984) fue el primero que habló a cerca de la importancia de las funciones de las emociones en su libro “La expresión de las emociones en los animales y en el hombre”, donde explicaba que las emociones cumplían dos funciones:

- Facilitar la adaptación del organismo al medio y, por tanto, su supervivencia al reaccionar éste de manera adecuada ante las situaciones de emergencia (por ejemplo; lucha, huida).
- Servían como medio de comunicación de las futuras intenciones a otros animales mediante la expresión de la conducta emocional.

Todas las funciones otorgadas a las emociones nos permiten que reaccionemos con conductas apropiadas a la situación en la que nos encontramos. Aunque es cierto, que algunas emociones tenían originariamente una función adaptativa de protección para sobrevivir, pero con el paso del tiempo y la evolución de nuestra especie, su función ha ido variando. Reeve (2003), da a la emoción tres funciones principales:

- **Función adaptativa:** La emoción es la encargada de disponer al organismo para la acción, proporcionando una conducta adaptada a la situación. Algunos expertos han vinculado emociones con la respuesta funcional adaptativa correspondiente, por ejemplo; la ira está vinculada con la destrucción, el asco correspondería al rechazo y la sorpresa a la exploración.

- **Función social:** Facilita el efecto ante un estímulo que tiene procedencia social. También facilita la expresión de las emociones mediante la utilización del lenguaje no verbal, y concede a las personas que le rodean representar y conocer los comportamientos y situaciones asociadas a ellas. Chóliz (2005) destaca varias funciones sociales de las emociones como: facilitadoras de la interacción social, reguladoras de la conducta de otros y promotoras de conductas pro-sociales.
- **Función motivacional:** La emoción dota de energía a la conducta motivada. Es decir, una actividad con una gran carga emocional es realizada con un mayor interés que una que contenga una menor carga emocional.

FUNCIONES QUE CUMPLEN LAS EMOCIONES SEGÚN REEVE (2003)	
FUNCIONES	EFFECTOS
Adaptativa	Preparan al organismo para la acción
Social	Comunican nuestro estado emocional
Motivacional	Mueven a la acción

4.1.2 TIPOS DE EMOCIONES

4.1.2.1 Emociones positivas y negativas

Los expertos han llevado a cabo varias clasificaciones de las emociones y todas ellas distintas. Aunque la mayoría coinciden en que las emociones se encuentran en un eje que van desde el placer al displacer o lo que es lo mismo, desde las cosas agradables o apetitivas hasta las que producen desagrado o rechazo. De este modo podemos distinguir entre emociones positivas y emociones negativas. Es de vital importancia que tengamos presente que emociones negativas no es sinónimo de “emociones malas”.

Las *emociones positivas* son aquellas emociones que producen agrado y son motores de atracción, es decir, las que se logran cuando se alcanza una meta. Algunas de las emociones positivas más comunes son; Alegría, interés, esperanza, diversión, amor, inspiración, orgullo, serenidad, etc. Las emociones positivas son beneficiosas para el estado de ánimo de las personas y mejoran su rendimiento en el trabajo o en este caso, en el centro escolar. Otras características de las emociones positivas son que aumentan la tendencia al esfuerzo y a los cambios, y que son contagiosas. Por ejemplo, cuando en una tienda el dependiente tiene una actitud positiva los clientes reaccionan, por contagio, mucho más dispuestos a comprar.

Las *emociones negativas* son aquellas que producen en las personas desagrado y se experimentan cuando no se puede alcanzar una meta, cuando te encuentras frente a una amenaza o una pérdida. Estas emociones son producto de rechazo. Las emociones negativas se encuentran unidas a la supervivencia. Es por esto por lo que necesitan energías y movilización para afrontar la situación de una manera rápida.



Algunos científicos señalan una tercera categoría, las *emociones ambiguas*, neutras o problemáticas. Son aquellas emociones que no son ni positivas ni negativas, o que pueden ser ambas cosas en función de la situación en la que nos encontremos. Estas emociones poseen un parecido a las emociones positivas en cuanto a su brevedad, y a las emociones negativas en relación con la movilización de recursos para enfrentarnos a ellas. Un ejemplo de emoción ambigua es la sorpresa, una sorpresa puede ser negativa o positiva.

4.1.2.2 Emociones básicas y complejas

Es difícil encontrar una situación en la que las emociones se produzcan de manera individual, pero para poder analizarlas adecuadamente es necesario estudiar cada emoción independientemente. Muchos analistas de las emociones han distinguido entre emociones básicas, también denominadas primarias o fundamentales, y emociones complejas (secundarias o derivadas).

Las *emociones básicas* tienen un carácter inmediato y conductual. Se caracterizan por una expresión facial determinada en todas las personas independientemente de su cultura. Algunos ejemplos de emociones básicas son la alegría, la ira, la tristeza, el miedo, el amor...

Las *emociones complejas* tienen su base en las emociones básicas que se ven influenciadas por la experiencia y el desarrollo individual de cada persona. Están formadas por la combinación de varias emociones básicas. Un ejemplo claro de emoción compleja son los celos, que serían una mezcla de ira, tristeza y miedo.

4.1.3 LAS EMOCIONES EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

Cada vez están más presentes en las aulas los casos de violencia entre compañeros, bullying, maltrato psicológico,... como resultado de una insuficiente educación emocional y víctimas de un fracaso escolar puesto que para este alumnado, los contenidos académicos dejan de ser algo interesante o prioritario. Frente a este fracaso escolar, las instituciones educativas actúan ampliando la jornada escolar y pretendiendo que así mejore el nivel académico. Pero, como señalan Extremera y Fernández (2003) en un artículo en la Revista de Educación, estas medidas no son suficientes y no representan la realidad del alumnado, los problemas procedentes de todos los entornos del alumnado que, sin poder evitarlo, tienen repercusiones en el aula y en todo el contexto escolar.

Durante mucho tiempo, los maestros solo valoraban el grado de aprendizaje del alumnado mediante unos resultados cuantificables. En la actualidad se está comprobando que, además del empeoramiento en los resultados académicos, está apareciendo una deficiencia en el desarrollo personal del alumnado, que está aumentando el analfabetismo emocional. Es por este motivo, por lo que, cada vez más, la docencia tiene en consideración las emociones y su influencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje. En el informe Delors (1996) *La Educación Encierra un Tesoro*, aparecen los cuatro pilares fundamentales de la educación, y que deben desarrollarse a lo largo de toda la vida. Estos pilares son una buena base para considerar las emociones como una parte fundamental en una educación de calidad.

- ★ Aprender a conocer; combinando una cultura general suficientemente amplia con la posibilidad de profundizar los conocimientos en un pequeño número de materias. Lo que supone además: aprender a aprender para poder aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida.
- ★ Aprender a hacer a fin de adquirir no sólo una calificación profesional sino, más generalmente, una competencia que capacite al individuo para hacer frente a gran número de situaciones y a trabajar en equipo. Pero, también, aprender a hacer en el marco de las distintas experiencias sociales o de trabajo que se ofrecen a los jóvenes y adolescentes, bien espontáneamente a causa del contexto social o nacional, bien formalmente gracias al desarrollo de la enseñanza por alternancia.
- ★ Aprender a vivir juntos desarrollando la comprensión del otro y la percepción de las formas de interdependencia - realizar proyectos comunes y prepararse para tratar los conflictos - respetando los valores de pluralismo, comprensión mutua y paz.
- ★ Aprender a ser para que florezca mejor la propia personalidad y se esté en condiciones de obrar con creciente capacidad de autonomía, de juicio y de responsabilidad personal. con tal fin, no menospreciar en la educación ninguna de las posibilidades de cada individuo: memoria, razonamiento, sentido estético, capacidades físicas, aptitud para comunicar...

4.2 CONCEPTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Bisquerra (2011) establece en su libro “Educación emocional y bienestar” la siguiente definición de la educación emocional:

Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (p. 61)

En la sociedad actual hay una serie de necesidades sociales que es necesario que sean atendidas desde los diversos contextos educativos. Estas son derivadas del analfabetismo emocional que tenemos, dando como consecuencia los suicidios, la violencia, depresión, estrés, etc. A través de la educación emocional se quiere favorecer la prevención de estos efectos cada vez más comunes a nuestro alrededor.

Se dice que la educación emocional es un “proceso continuo y permanente” porque debe desarrollarse a lo largo de toda la etapa educativa y de toda la vida, con el objeto de favorecer las competencias y el bienestar personal y social puesto que en cualquier momento te pueden aparecer conflictos que modifiquen tu estado emocional.

La educación emocional está basada en el desarrollo de las *competencias emocionales*. Las competencias emocionales son los conocimientos, habilidades y actitudes que necesitamos para utilizar las emociones de un modo adecuado. Podemos diferenciar dos grupos; las dirigidas a la comprensión de nuestras propias emociones y, por otra parte, las que tienen como finalidad ser capaz de percibir las emociones en los que nos rodean. Como futuros maestros es muy importante que conozcamos las competencias emocionales y que las tengamos en cuenta a la hora de poner en práctica la docencia. Bisquerra (2003, pág. 23) las estructura en cinco grupos;

- * CONCIENCIA EMOCIONAL: tomar conciencia de la dimensión emocional.
 - Toma de conciencia de las propias emociones (percepción e identificación de emociones y sentimientos).
 - Dar nombre a las propias emociones (lenguaje emocional).
 - Comprensión de las emociones de los demás (lenguaje no verbal y empatía).

- * REGULACIÓN EMOCIONAL: manejar las emociones de forma apropiada.
 - Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
 - Expresión emocional (correspondencia entre estado emocional interno y expresión externa).
 - Capacidad para la regulación emocional (autocontrol y tolerancia entre la frustración).
 - Habilidades de afrontamiento (mediante estrategias de auto-regulación).
 - Competencia para auto-generar emociones positivas (disfrute y bienestar).

- * AUTONOMÍA PERSONAL (AUTOGESTIÓN): autoestima, actitud positiva, responsabilidad y autoeficacia emocional.
 - Autoestima (imagen positiva de sí mismo y satisfacción personal).
 - Automotivación (implicarse emocionalmente y auto-motivarse).
 - Actitud positiva (sentido constructivo del yo y de la sociedad).
 - Responsabilidad (Implicarse en comportamientos seguros y saludables).
 - Buscar ayuda y recursos (identificar y satisfacer la necesidad de apoyo y asistencia).
 - Autoeficacia emocional (aceptación de la propia experiencia emocional).

- * INTELIGENCIA INTERPERSONAL: mantener buenas relaciones con otras personas.
 - Dominar las habilidades sociales básicas (saludar, escuchar, agradecer, disculparse, etc.).
 - Respeto por lo demás (aceptar y apreciar las diferencias).
 - Comunicación receptiva (capacidad de atender a los demás).
 - Comunicación expresiva (iniciar y mantener conversaciones).
 - Compartir emociones (sinceridad emocional y reciprocidad).
 - Comportamiento pro-social y cooperación (respetar turnos, amabilidad).
 - Asertividad (comportamiento equilibrado y capacidad de decir que “no”).

- * HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR: comportamientos apropiados en la resolución de problemas.
 - Identificación de problemas (identificación y evaluación de riesgos).

- Fijar objetivos adaptativos (realistas y positivos).
- Solución de conflictos (sociales e interpersonales con soluciones positivas).
- Negociación (resolver los conflictos considerando diferentes perspectivas).
- Bienestar subjetivo (disfrute del bienestar y transmisión a los demás).
- Fluir (generar experiencias óptimas).

4.2.1 OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Los programas de educación emocional están pensados con la finalidad de favorecer el desarrollo humano. Para conseguir esto, se fundamentan en favorecer el transcurso de las emociones positivas y prevenir los efectos malignos de las emociones negativas, teniendo en cuenta los efectos que tiene en la salud psíquica y física de las personas. En el libro “Diseño y evaluación de programas de educación emocional” (Álvarez González, M. 2011) se establecen una serie de ejemplos de objetivos generales de la educación emocional;

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

Los contenidos de la educación emocional varían en función del nivel educativo, los conocimientos previos, la madurez personal, etc. de los destinatarios. Pero, en grandes rasgos, los contenidos hacen referencia a los siguientes apartados;

- Marco conceptual de las emociones: concepto de emoción, fenómenos afectivos, tipos de emociones, características, estrategias de regulación, ...

- Conciencia emocional: conocer las propias emociones. Conocimiento y comprensión de las diferencias entre pensamientos, acciones y emociones, la comprensión de las causas y las consecuencias de las emociones. Conocer, reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones; en comunicación verbal como no verbal.
- Regulación de las emociones: (elemento esencial de la educación emocional). No debemos confundir la regulación con la represión. Algunas técnicas concretas son: el diálogo interno, control del estrés, asertividad, reestructuración cognitiva, imaginación emotiva,...
- Habilidades socio-emocionales: facilitan las relaciones interpersonales. Las relaciones con las personas que nos rodean están cubiertas por emociones.
- Aplicaciones de la educación emocional: Resolución de conflictos, comunicación afectiva, toma de decisiones, prevención inespecífica (violencia, consumo de drogas, intentos de suicidio,...), etc. Consiste en desarrollar la autoestima de forma realista sobre ti mismo.

Bisquerra (2007) establece los siguientes contenidos de la educación emocional:

- ✓ Concepto de emoción.
- ✓ Componentes de la emoción.
- ✓ Clases de emociones.
- ✓ Emoción y salud.
- ✓ Emoción y motivación.
- ✓ Conocimiento de las propias emociones.
- ✓ Reconocimiento de las emociones de los demás.
- ✓ Control de las emociones.
- ✓ Habilidades socio-emocionales.

4.2.2 DESARROLLO EMOCIONAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA

A los 6 años, los niños comienzan una etapa en la que los intereses, los conocimientos, la curiosidad, la influencia social,... se ve incrementada. Se va produciendo una independencia afectiva cada vez más amplia. Piaget relaciona los cambios mentales con los que se producen en el área social y emocional del niño, puesto que es en este momento cuando empieza a desaparecer la estructuración de los procesos mentales y del egocentrismo. Los pensamientos que poseen los niños cada vez van siendo más realistas.

A lo largo del tiempo que se tarda en adquirir una significación plena del lenguaje escrito se utiliza el dibujo como una función complementaria, un método de expresión a través de las imágenes. Durante este periodo, los dibujos se van enriqueciendo considerablemente cada vez con más detalles mediante la utilización de criterios fundamentalmente realistas. El lenguaje es un transporte del pensamiento, que presenta una conducta reflexiva en contraposición a la puramente impulsiva de las etapas anteriores.

Es en este momento cuando los niños van adquiriendo nuevas relaciones y adaptándose al medio que les rodea con mayor facilidad. La escuela es el centro de la vida que posee fuera de la familia, uno de los lugares donde se realiza la función socializadora, donde entra en contacto con otras personas, realiza actividades en grupo, etc. Todo esto implica un contacto con situaciones nuevas que implicaran adaptaciones. Estas relaciones con sus iguales tienen repercusión tanto en el desarrollo mental como en el de destrezas académicas y normas de convivencia, de este modo se contribuye al desarrollo de la autonomía e independencia personal.

En esta etapa el niño deja atrás los juegos solitarios y comienza a buscar juegos grupales, competitivos, en los que él pueda destacar sobre los demás, puesto que busca el desarrollo de la individualidad y explorar nuevos territorios.

En cuanto a la motivación estará fundamentada en la obtención de nuevos éxitos puesto que el niño comparará constantemente su actividad con la de los demás. De este modo, va comprendiendo las normas y los objetivos de las cosas, y se va esforzando para conseguirlos.

★ **Desarrollo emocional:**

Las emociones forman parte de nuestra vida y caracterizan nuestra personalidad. Desde el momento en el que nacemos, todo lo que nos rodea se ve influenciado por las emociones que experimentamos y sentimos en el día a día. La familia es el primer contacto con la sociedad que tenemos al nacer, esto proporciona pautas que imitarán y reproducirán los niños. Este contagio emocional que se produce mediante las relaciones del niño con los adultos será constante.

Con el paso del tiempo los referentes sociales irán ampliándose, al llegar a la escuela el docente formará parte de esos modelos y en la adolescencia, el referente social será el grupo al que pertenezca.

Las emociones se aprende a expresarlas a través de la imitación de los adultos, principalmente del entorno familiar, compañeros y educadores que le rodean. Cada vez más las emociones se van diferenciando entre sí y se van manifestando con mayor rapidez, intensidad y duración, pudiendo llegar a transformarse en sentimientos (Bisquerra, 2000).

Desde los 6 hasta los 12 años, se inicia una etapa del desarrollo en la que van apareciendo nuevos intereses, necesidades, retos, y se desarrollan nuevas formas de expresión y de relación con los demás.

Mediante la utilización del lenguaje comprendemos la realidad, comunicamos las experiencias y expresamos los sentimientos y lo que nos inquieta. Es por este motivo por el que, desde la escuela, debemos favorecer el desarrollo del lenguaje para la comunicación y la comprensión de las emociones. De modo que a medida que se adquiere mayor capacidad cognitiva, crecen las relaciones sociales y aumentan la capacidad de control emocional que se ve influenciado por la cultura.

★ **El apego**

A lo largo de esta etapa aumenta la capacidad de comprensión de las emociones que sentimos nosotros mismos y de las que sienten los demás. Alrededor de los 8 años, se progresa en la comprensión de la ambivalencia y la aceptación de las experiencias emocionales contrarias que se dan en una misma situación.

A esta edad el niño ya es capaz de controlar la expresión de las emociones y saben cuándo y cómo utilizarlas de una manera correcta, de modo que son capaces de obtener estrategias de regulación emocional. Es a lo largo de esta etapa cuando van adquiriendo estas capacidades de regulación.

★ Relaciones entre iguales

Durante esta etapa se producen varios cambios en las relaciones entre iguales. Comienzan a sustituir las agresiones físicas por las verbales (amenazas, insultos, desprecios,...), cambian los juegos de imitación por juegos reglados (deportes, juegos de mesa,...) y se inician las conversaciones con compañeros en relación con los demás. Es en este momento cuando comienzan a formarse los primeros roles sociales. La amistad comienza a ser una ayuda recíproca y de confianza entre ellos.

★ El desarrollo del yo

Entre los 6 y los 8 años se define el yo mediante la equiparación consigo mismo en el pasado, por el contrario, de los 8 a los 12 años se añade la comparación social, en la que aparece la importancia de las habilidades sociales y las relaciones sociales.

En cuanto a la autoestima, hasta los 8 años la percepción de sí mismo es favorable, mientras que a partir de esta edad, se va creando una percepción más realista que no siempre es favorable. Lo que puede tener consecuencias en la autoestima del niño.

★ Desarrollo moral

Una vez cumplidos los 7-8 años, comienza el paso hacia la moralidad autónoma, que se fundamenta en la cooperación, el respeto hacia los demás, y la conciencia de los derechos y las necesidades de los demás. Al aumentar el conocimiento y la comprensión de los demás, se ve repercutido también la sensibilidad hacia las necesidades del otro. Y durante la etapa de la adolescencia, el individuo comienza a preocuparse por las personas desconocidas.

La agresividad física y verbal que está presente a lo largo de estas edades, que irá disminuyendo según van descubriendo nuevas formas de comunicarse.

★ **Conciencia emocional**

A los 6 años los niños comienzan a ser conscientes que la manifestación de sus emociones es conocida por los demás, y comienzan a regular la expresión emocional. Sin embargo, es a partir de los 7 años cuando se dan cuenta de que las emociones no son perduras, si no que con el tiempo van disminuyendo de intensidad.

Mediante la realización de ejercicios en los que se aprende el vocabulario de las emociones se favorece la conciencia emocional del alumnado, y se ayuda a que se familiarice con una forma de expresión propia. Las emociones constituyen parte del vocabulario y se expresan mediante la utilización de palabras.

Los recuerdos son fuente de emociones, y las emociones que se han tenido aparecen cuando se producen situaciones parecidas. Por este motivo, cuando las emociones que han aflorado son positivas, el individuo se encuentra más seguro ante esa situación. Por el contrario, cuando las emociones son negativas debemos vencer el miedo que aparece. Los adultos debemos colaborar y favorecer la creación de una actitud positiva para superar esa situación.

★ **Regulación emocional**

A partir de los 8 años comienza a estar presente la distracción cognitiva que se da cuando los niños son capaces de tener en mente otros pensamientos. Modificar la interpretación de un acontecimiento que suscita la emoción es una estrategia reguladora que se va adquiriendo a medida que se tiene más madurez cognitiva. (Ortiz, 1999).

Mediante la regulación emocional se mejora la interacción social. También es necesario trabajar la regulación emocional para que los niños aprendan los conceptos y busquen alternativas y estrategias de regulación, su utilidad y sus consecuencias. De modo que aprendan a realizar estrategias flexibles y que puedan adaptarlas a las diversas situaciones en las que se puedan encontrar, para favorecer la confianza en la capacidad de regulación que uno posee.

★ **Desarrollo de la empatía**

Constantemente estamos expuestos a un sinfín de emociones, según vamos creciendo éstas experiencias emocionales van aumentando, y con ellas se va desarrollando la capacidad de la empatía. Sin embargo, no es hasta los 9 años cuando esto se hace presente.

A medida que vamos creciendo, se favorece la regulación de las emociones y se fomenta el desarrollo de la empatía. Hasta que el alumno no reconoce los sentimientos de los demás, no se puede desarrollar el sentimiento de la empatía que fomenta la convivencia y las relaciones sociales.

★ **Habilidades socio-emocionales**

Los amigos del niño serán aquellas personas que le traten bien, que juegue con él, que le defiendan y que le proporcionen seguridad emocional. La capacidad de querer y ser querido por sus iguales es básica para el desarrollo de la autoestima y para el bienestar social. Para tener buenos amigos es necesario conocer a los demás, comunicarse, ser capaz de expresar sentimientos positivos y desarrollar la capacidad de averiguar lo que sienten los otros (Milicic, 1992).

★ **Habilidades de vida**

La educación emocional es la encargada de disponer a las personas para adquirir y asimilar estrategias. A lo largo de todo este proceso intervienen la familia, el centro educativo, y el entorno que le rodea, con la finalidad de desarrollar un individuo autónomo, crítico y capaz de mantener buenas relaciones sociales.

Es de vital importancia tener en cuenta que las actividades no se deben realizar de forma puntual puesto que en ese caso no se obtendrán los beneficios que se buscan. Por tanto es necesario que se realicen dentro de una programación coherente y utilizando las situaciones que surjan en el día a día del aula. De modo que el programa se asimile como parte de la formación y de la vida del individuo.

4.2.3 MARCO LEGISLATIVO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Las leyes que regulan el sistema educativo español tienen presente las emociones dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, puesto que se fundamentan en el desarrollo integral del alumno y por consiguiente, en todos los factores que influyen en este proceso (Real Decreto 126/2014, 2014). Me centro en lo que aparece en la nueva Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa, que está basada en el aprendizaje por competencias diciendo:

La competencia supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz. Se contemplan, pues, como conocimiento en la práctica, un conocimiento adquirido a través de la participación activa en prácticas sociales que, como tales, se pueden desarrollar tanto en el contexto educativo formal, a través del currículo, como en los contextos educativos no formales e informales. (p. 19350)

La motivación, los valores éticos, las actitudes, y por supuesto, las emociones, forman una parte fundamental de la educación emocional. De modo que es evidente la necesidad de tener en cuenta la dimensión emocional y afectiva de los alumnos para crear las bases de la docencia en el aula.

Observando la Ley de Educación podemos comprobar cómo a lo largo de toda ella se utilizan palabras con gran sentido emocional, tanto de forma implícita como explícita. En el área de Educación Artística, en Educación Plástica concretamente, aparecen los siguientes criterios de evaluación e ítems de aprendizaje evaluables vinculados con la educación emocional:

2. Representar de forma personal ideas, acciones y situaciones valiéndose de los elementos que configuran el lenguaje visual.

2.2 Conoce la simbología de los colores fríos y cálidos y aplica dichos conocimientos para transmitir diferentes sensaciones en las composiciones plásticas que realiza.

3. Realizar producciones plásticas siguiendo pautas elementales del proceso creativo, experimentando, reconociendo y diferenciando la expresividad de los diferentes materiales y técnicas pictóricas y eligiendo las más adecuadas para la realización de la obra planeada.

3.1. Utiliza las técnicas dibujísticas y/o pictóricas más adecuadas para sus creaciones manejando los materiales e instrumentos de manera adecuada, cuidando el material y el espacio de uso. (p. 19403)

Mediante estos extractos quiero mostrar la justificación legal del trabajo de las emociones en el aula y en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Me he centrado en el estudio de la nueva Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa puesto que ya está vigente en los cursos de primero, tercero y quinto de Educación Primaria, y entrará en vigor en segundo, cuarto y sexto de Educación Primaria en el próximo año académico.

4.3 VINCULACIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LA EDUCACIÓN PLÁSTICA

Viktor Lowenfeld y W. Lambert Brittain (1980) establecen en su libro “*Desarrollo de la Capacidad Creadora*” la importancia que posee el arte en la educación;

El arte es una actividad dinámica y unificadora, con un rol potencialmente vital en la educación de los niños y niñas. El dibujo, la pintura o la construcción constituyen un proceso complejo en el que el niño/a reúne diversos elementos de sus experiencias para formar un todo con un nuevo significado. En el proceso de seleccionar, interpretar y reformar esos elementos, los alumnos/as nos dan algo más que un dibujo o una escultura; nos proporciona una parte de sí mismo; cómo piensa, cómo siente y cómo ve. (p. 15)

Los niños utilizan la educación plástica como un medio para expresar lo que sienten. A diferencia de los adultos, los niños son capaces de comprender los sentimientos que los artistas han querido transmitir a través de sus obras, mientras que nosotros nos fijamos más en lo estético, en la belleza. Los niños se expresan mediante la utilización del arte. En el arte, la obra final está vinculada al proceso creador, y este proceso se ve influenciado por el pensamiento, los sentimientos, las emociones, etc que el artista tiene durante la creación.

Para que un aprendizaje sea lo más productivo posible es necesario que el alumnado sienta, palpe, experimente y compruebe por él mismo, y la educación artística es una de las disciplinas centradas en las experiencias sensoriales del alumnado. En relación con esto, Lowenfeld y Brittain (1947), explican que:

En gran medida, nuestro sistema educacional apunta hacia una fase del desarrollo: la intelectual. Aquí el aprendizaje es muy fácil de medir, pero hablamos de aprendizaje en un sentido muy estrecho. El aprendizaje no solamente significa la acumulación de conocimientos, sino que, además, implica la comprensión de cómo se los puede utilizar. Deberemos poder usar nuestros sentidos libremente y con actitud creadora, y desarrollar aptitudes positivas hacia nosotros mismos y hacia los que nos rodean; así, este conocimiento resultará efectivo. (p. 27)

Las imágenes nos llegan a través de los sentidos, y tienen una gran intensidad informativa, comunicativa, sentimental y emotiva. Lo que nos ayuda a ir construyendo nuestra percepción y consideración del entorno en el que nos encontramos. El arte es considerado un espejo de la sociedad, es por ello por lo que mediante la utilización de la Educación Artística y de la Educación Emocional podemos favorecer la mejora de la sociedad en la vivimos.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO

La propuesta de intervención que detallamos a continuación está diseñada para ser puesta en práctica en un aula del primer ciclo de Educación Primaria. Más concretamente, para niños de entre seis y siete años de edad en la clase de Educación Plástica, es decir, para niños de primer curso de Educación Primaria.

El conocimiento y desarrollo de las emociones puede ser trabajado a lo largo de cualquier nivel en educación primaria, puesto que no necesita de unos conocimientos académicos previos. A pesar de este motivo, he decidido realizar la propuesta para esta edad puesto que creo necesario y conveniente trabajar las emociones desde los primeros cursos y enseñar a los niños desde las edades más tempranas a ser competentes emocionalmente hablando.

Las sesiones que se plantean están pensadas para ser realizadas en la asignatura de Educación Plástica. Con el objetivo principal de que los alumnos sean capaces expresar las emociones, mediante la utilización de diferentes materiales, a través de las obras que realicen. De modo que no consista la asignatura en realizar todos el mismo dibujo y de la misma forma, como si de robots se tratara. Por lo tanto, a la hora de plantear las actividades he tenido en cuenta los conocimientos previos que posee el alumnado en relación con las emociones y con la Educación Plástica.

Utilizando la Educación Emocional y la Educación Plástica conjuntamente conseguiremos formar personas que, además de desarrollar su imaginación y creatividad, posean un amplio nivel cognitivo con el que sean capaces de transmitir sus emociones y sentimientos de diferentes formas. A pesar de esto, creo que es de vital importancia trabajar las emociones de una forma transversal, desde todas las materias y edades puesto que si no se realiza de una forma constante no se conseguirá desarrollar las capacidades emocionales de los alumnos.

5.2. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL PROYECTO

5.2.1. Objetivos generales

La nueva Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) establece una serie de objetivos generales que se deben trabajar a lo largo de la Educación Primaria de los cuales, con la puesta en práctica de este proyecto, se desarrollaran los siguientes:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan

d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.

j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.

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

5.2.2. Objetivos específicos del proyecto

Con la realización de este proyecto se pretende conseguir los objetivos que se plantean a continuación:

- ✿ Reconocer las emociones propias y las de los demás.
- ✿ Adquirir un mejor conocimiento de las emociones básicas.
- ✿ Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- ✿ Relacionar las emociones con las sensaciones corporales que se corresponden en el momento en el que se experimentan.
- ✿ Saber expresar lo que uno siente a través de diferentes métodos y materiales.
- ✿ Aumentar el vocabulario relacionado con las emociones.
- ✿ Utilizar adecuadamente todos los materiales y técnicas para expresar las diversas sensaciones a través de sus creaciones artísticas.
- ✿ Imaginar, dibujar y elaborar obras artísticas con diferentes materiales.
- ✿ Conocer y discriminar los diferentes colores y tonalidades y aplicarlos transmitiendo diferentes sensaciones en las obras.

5.3. CONTENIDOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO

Los contenidos que se van a llevar a cabo con la realización de este proyecto son los siguientes:

- ❖ Identificación y clasificación de las emociones.
- ❖ Vocabulario relacionado con las emociones.
- ❖ Reconocimiento de emociones en los que nos rodean.
- ❖ Expresión y comprensión de las emociones mediante la utilización de obras artísticas.
- ❖ Conocimientos de sus posibilidades creativas.
- ❖ Interés por el aprendizaje y el trabajo cooperativo.
- ❖ Experimentación con diferentes materiales y utilización para expresarse mediante las obras artísticas que realizan.
- ❖ Representación de las emociones y los sentimientos a través del arte.
- ❖ Respeto por los demás, comunicarse y compartir emociones con los demás.
- ❖ Utilización correcta de los diferentes colores y tonalidades para expresarse.

5.4. METODOLOGÍA

A lo largo de este proyecto se entiende el aprendizaje no como una forma de repetir información, sino como una actuación de crear y recrear las ideas, de crear un aprendizaje autónomo en la que el alumnado sea el propio constructor de sus conocimientos a través de las experiencias y las sensaciones que vive y tiene con todo lo que le rodea.

Durante el desarrollo de este proyecto está presente en gran medida el trabajo cooperativo, puesto que se fundamenta en la participación del alumnado en su proceso de aprendizaje y en la colaboración y la ayuda a los demás. De este modo creamos un ambiente en el aula que facilita el aprendizaje y nos ayuda a educar en valores y a trabajar en equipo. Todo esto se lleva a cabo mediante las actividades en grupo, los juegos cooperativos, etc.

El estudio del propio cuerpo suscita interés al alumnado y le hace estar más comprometido con lo que hace. Como el niño debe ser el protagonista de su aprendizaje el maestro debe captar su atención y suscitar este interés que el alumno hará que crezca poco a poco según van aprendiendo y conociéndose a sí mismo. Para lograr captar su atención nos ayudaremos de una metodología lúdica y atractiva para ellos y, que a su vez, facilite la adquisición de los contenidos que estamos trabajando.

Para que un aprendizaje sea adquirido es necesario reflexionar en relación a esos conocimientos, por ese motivo es necesario favorecer el desarrollo de la capacidad de crítica del alumnado, de modo que sea capaz de reflexionar y de adquirir una visión propia de la realidad, así como de aceptar las críticas y opiniones de los demás.

La comunicación es un apartado importante en el proceso puesto que nos ayuda a afianzar los conceptos que iremos trabajando. En este proyecto, puesto que se llevara a cabo durante la asignatura de Educación Plástica, principalmente emplearemos la comunicación de las emociones mediante la expresión artística aunque también estará presente en gran medida la expresión oral.

5.5. ACTIVIDADES DE DESARROLLO

El proyecto se realizará en el área de educación Plástica y serán necesarias seis sesiones para llevarlo a cabo, por lo que tendrá una duración de un mes y medio. Todas las actividades tendrán una duración de una sesión excepto la cuarta actividad “*¿Qué emociones tenemos?*” que tendrá una duración de dos sesiones. En cuanto a los materiales que vamos a necesitar se encuentran especificados en el desarrollo de cada actividad.

5.5.1. Conocemos las emociones

Comenzaremos la primera sesión preguntando a los niños si saben lo que son las emociones y pidiéndoles que nos lo expliquen, de modo, que entre los conocimientos de unos y de otros consigamos construir un concepto de las emociones. Si fuera necesario, porque no nos pongamos de acuerdo en algún aspecto o porque no estemos seguros de que este bien el concepto, utilizaremos el ordenador del aula para buscar información y construir nuestro concepto de las emociones.

Ahora que conocemos el concepto pediremos a los alumnos que nos realicen un dibujo en el que representen lo que sienten en ese momento o en algún otro que recuerden. Y les pediremos que no hablen ni se cuenten lo que están dibujando puesto que, una vez terminado el dibujo, tendrán que adivinarlo.

Cuando hayan acabado el dibujo anterior y de forma anónima iremos exponiendo cada dibujo en la pizarra y preguntaremos al resto de alumnos qué es lo que vemos y sentimos al observar la obra. Qué sensaciones tenemos, si nos transmite alegría, tristeza, ternura, enfado, miedo, ... Y una vez que todos lo hayan comentado pediremos al autor que nos cuente lo que ha dibujado y lo que nos quería decir con ello, de modo que comprobaremos si las sensaciones que habíamos tenido eran las acertadas.

Mediante esta actividad se pretende que los alumnos conozcan y comprendan las emociones que tenemos y cómo podemos transmitir las mediante la expresión artística. También se quiere conseguir que los alumnos acepten y respeten las opiniones de los demás. En cuanto a los recursos que serán necesarios para poder realizarla solo son folios y pinturas y, como ya hemos dicho al principio de la actividad, en función de los conocimientos previos que posean los alumnos necesitaremos el ordenador de aula o no.

5.5.2. Los colores y sus emociones

Comenzaremos la sesión pidiendo a los alumnos que saquen todas las pinturas y las coloquen encima de la mesa, a continuación les preguntaremos si los colores les transmiten alguna emoción, cuales, si depende del color o de la tonalidad, etc. Después separaremos los dibujos de la sesión anterior en función de si los sentimientos que transmiten son alegres o tristes. Y pediremos a los alumnos que observen los dibujos y los colores utilizados en ellos. A través de este debate estableceremos una lista de los colores y las tonalidades que nos transmiten sensaciones frías o emociones tristes y los que nos transmiten situaciones y emociones más alegres o calientes.

Para poder observar y comprobar esto mejor repartiremos a los chicos dos folios y les pediremos que dibujen en los dos lo mismo. Una vez tengan el dibujo hecho les pediremos que pinten uno de los dibujos con los colores cálidos y el otro con los fríos. De modo que, una vez terminados los dibujos, uno de ellos transmita sentimientos alegres y los otros tristes.

Con esta actividad los alumnos comprobarán cómo cambia un dibujo en función de los colores y las tonalidades que se utilicen, así comprenderán los colores que deben utilizar para enseñar y transmitir las emociones que sienten. Al igual que en la sesión anterior, los recursos y materiales que vamos a necesitar son folios y pinturas.

5.5.3. ¿Qué sentimos?

Antes de comenzar esta sesión tendremos preparada el aula para ella. Antes de que lleguen los alumnos pondremos una música tranquila y con volumen bajo y colocaremos un folio encima de cada mesa.

Una vez han llegado los alumnos les pediremos que guarden silencio y cierren los ojos. Pasado un tiempo les explicaremos que, mediante la utilización de la pintura de dedos, tienen que pintar en el folio las emociones que está sintiendo al escuchar esa música. Una vez que todos han terminado cambiaremos la música y pondremos otra canción más alegre y con el volumen un poco más alto (siempre teniendo en cuenta que estamos en un colegio con clases a nuestro alrededor y que no debemos molestarlas) y volveremos a dibujar las sensaciones que tenemos. Cuando todos hayan acabado, explicaremos que todo lo que nos rodea tiene repercusión en los sentimientos y emociones que tenemos a cada instante.

A través de esta sesión se quiere mostrar a los alumnos la influencia y repercusión que tiene la sociedad y el entorno en el que vivimos en nuestras emociones. Queremos demostrarles que, cómo actuamos en cada situación, se ve influenciado por las sensaciones que percibimos en ese instante además de por las situaciones que hemos vivido anteriormente. En cuanto a los recursos que necesitamos son; folios, pintura de dedos, y un radiocasete o un ordenador donde poder poner la música en el aula.

5.5.4. ¿Qué emociones tenemos?

Comenzaremos la sesión realizando una lluvia de ideas en relación a las emociones que tenemos con mayor frecuencia y las escribiremos en la pizarra. A continuación dividiremos la clase en grupos de tres o cuatro alumnos por grupo, escribiremos las emociones en papelitos y realizaremos un sorteo secreto entre los grupos, de modo que cada grupo tenga una emoción y solo conozcan la suya.

Una vez estén todas repartidas cada grupo, con la ayuda de una base de madera prensada y arcilla, tendrán que representar su emoción, lo que significa para ellos. Cuando todos hayan acabado, tendrán que ir adivinando y explicando la emoción que se representaban sus compañeros con sus obras artísticas.

Con la puesta en práctica de esta sesión, además de trabajar los contenidos relacionados con las emociones, también se practica el trabajo cooperativo, el respeto a los demás, los alumnos aprenden a ponerse de acuerdo entre ellos y a decidir cuáles son las mejores ideas. Los recursos materiales que se necesitan son; papel, arcilla y madera prensada.

5.5.5. El entorno nos influye

Como última sesión y actividad de refuerzo de los contenidos que hemos ido desarrollando y adquiriendo a lo largo de todo el proyecto, vamos a pedir al alumnado que realice la decoración que ellos consideren necesaria para crear un buen ambiente en el colegio puesto que, como ya hemos aprendido anteriormente, nuestras emociones y sentimientos se ven influenciadas por las sensaciones que percibimos de lo que nos rodea.

Lo primero que haremos será un debate en la que los alumnos expondrán sus ideas sobre lo que quieren hacer y los motivos por los que quieren hacerlo. A continuación, y entre todos, decidiremos los materiales que vamos a necesitar (papel continuo, cartulinas, pinturas, rotuladores, acuarelas,...) lo que vamos a dibujar en ellos, y nos pondremos manos a la obra. Una vez acabado colocaremos toda la decoración por el colegio.

Mediante esta actividad se pretende reforzar todos los conocimientos adquiridos a lo largo del proyecto puesto que los alumnos tienen que explicar qué es lo que quiere hacer, por qué lo quieren hacer y cómo lo quieren hacer, todo esto favoreciendo la cooperación y el respeto hacia los demás. En cuanto a los recursos que necesitaremos serán los establecidos al principio de la sesión en el debate y dentro de los materiales que podamos disponer en el centro.

5.6. EVALUACIÓN

Como docentes, la evaluación es el medio que tenemos para provocar y ayudar a los estudiantes a elaborar y desarrollar sus ideas y competencias básicas, ya que les permite seguir su propio progreso y valorar su aprendizaje. Pero cuando se trata de evaluar las emociones todo se complica, esto se debe a que siempre estás en contacto con las emociones y siempre se está aprendiendo sobre ello puesto que todas las situaciones que nos ocurren son nuevas para nosotros.

Por este motivo considero que una evaluación centrada en la observación del alumnado y en su desarrollo de las emociones a lo largo de todo el proceso es la forma adecuada de evaluar este proyecto, puesto que mediante la observación y la puesta en marcha iremos percibiendo el desarrollo y la evolución de los alumnos. Debemos tener en cuenta que su aprendizaje y desarrollo dependerá de las características personales del alumno, por lo que, en unos alumnos podemos apreciar los aprendizajes enseguida mientras que en otros puede ser más lenta y no lleguemos a apreciar la regulación y gestión de sus emociones puesto que se trata de un aprendizaje a largo plazo.

Las emociones son sólo posibles de valorar mediante un conocimiento previo del alumno y un proceso de seguimiento próximo a las actividades realizadas por el alumno, interaccionando continuamente con él y con sus formas de hacer así como sus razonamientos. A continuación detallo algunos de los posibles criterios de evaluación que podríamos utilizar para medir el desarrollo del alumno a lo largo del proyecto.

- ★ Expresa sus sentimientos y emociones ante diferentes personas.
- ★ Conoce y reconoce las emociones básicas en sí mismo y en los demás.
- ★ Relaciona las emociones con sus sensaciones corporales.
- ★ Conoce y sabe diferenciar el vocabulario relacionado con las emociones.
- ★ Es capaz de transmitir sensaciones mediante la utilización de las obras artísticas que realiza.
- ★ Utiliza correctamente los diferentes materiales.
- ★ Relaciona los colores y sus diferentes tonalidades y los utiliza para transmitir diferentes sensaciones.
- ★ Muestra interés por el tema.

6. CONCLUSIONES

Durante el Prácticum II he podido observar como en un aula de primero surgían problemas de convivencia entre ellos. Los alumnos no respetaban las opiniones de los demás y mucho menos sus sentimientos e incluso discriminaban entre sexos, lo que demuestra que el alumnado posee una considerable falta de desarrollo emocional desde las edades más tempranas. Este fue el motivo principal por el que decidí realizar el trabajo de fin de grado centrado en las emociones y en cómo tratarlas desde las diferentes materias que se imparten en los centros escolares.

Las emociones influyen en gran medida en los conocimientos que adquirimos y en la facilidad que tenemos para ello. Como docentes, debemos conocerlas, saber cómo trabajarlas y utilizarlas en el aula de la mejor forma posible, de modo que los alumnos aprendan a controlar las emociones y puedan enfrentarse a las situaciones y circunstancias de la mejor forma posible. Gracias a la elaboración de este TFG he tenido que investigar y ampliar mis conocimientos en relación con las emociones y la educación emocional. Ampliando los horizontes sobre su enseñanza y su utilización de forma útil tanto dentro como fuera del aula.

El fin del proyecto presentado es que sean los niños quienes vayan construyendo su propio aprendizaje a partir del desarrollo de las sesiones. Se proponen actividades para llevarlas a cabo de manera práctica y lúdica. No se plantan los objetivos sin más, sino que realmente se quieren llevar a la práctica a través de las experimentaciones, la observación y las sensaciones que tiene el niño con las situaciones que vamos planteando. Desde mi punto de vista, este proyecto me ha sido de gran utilidad puesto que me servirá como futura docente a la hora de trabajar con nuestros alumnos de manera constructivista.

Mediante la utilización de la Educación Plástica considero que es una buena forma de comenzar a tratar las emociones, puesto que se trata de una asignatura que más les atrae y les suscita interés de por sí. Además mediante la educación artística los alumnos pueden desarrollar la imaginación y la creatividad a la vez que sienten y expresan sus emociones. Por este motivo, podemos comenzar con el proyecto planteado e interrelacionarlo con el resto de asignaturas. Plantear una educación emocional interdisciplinar que se desarrolle a lo largo de toda la etapa educativa del alumno puesto que, como ya hemos dicho varias veces, constantemente estamos adquiriendo conocimientos de las emociones y sensaciones que tenemos en las situaciones que se nos presentan a lo largo de la vida.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez González, M. (Coord). (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Educación emocional y en valores*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de investigación educativa, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar. Educación emocional y en valores*. Barcelona: Praxis.
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre: ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos, ideas y el yo?*. Ediciones Destino.
- Darwin, C. (1984). *The expression of emotions in animals and man*. (T. a. Madrid: Alianza, Trad.) N.Y.: Appleton.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2003). *La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula*. Revista de Educación (332), 97-116.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE)
- LOWENFELD, V & LAMBERT BRITTAIN, W. (1980). *Desarrollo de la capacidad creadora*. (2a Ed.). Buenos Aires: Editorial Kapelusz
- Milicic, N. (1992). *A ser feliz también se aprende*. Barcelona: Apóstrofe.
- Ortiz, M^a J.; Fuentes, M.J. y otros (Coords.) (1999). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide.
- Real Decreto 126/2014, d. 2. (Sábado 1 de Marzo de 2014). por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado, núm 52.
- Reeve, J. M. (2003). *Motivación y emoción*. México: MCGraw Hill.

- Renom Plana, A. (Coord). (2010). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años). Educación emocional y en valores*. Madrid: Wolters Kluwer España S.A.

7.1. REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- Bisquerra, R. (2007), *Educación emocional para la convivencia*. www.jornadasconvivenciamurcia.com/ponencias/bisquerra_alsina_rafael-educacion_emocional_para_la_convivencia.pdf (Consulta 2 de Junio del 2015)
- Bisquerra, R. (2014). *Educación emocional: competencias básicas para la vida*. <http://www.rafaelbisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101-educacion-emocional-competencias-basicas-para-vida/208-concepto-emocion.html> (Consulta: 1 de Junio de 2015)
- Collell, J., Escudé, C. (2003). *La educación emocional*. Traç, Revista dels mestres de la Garrotxa, any XIX, num. 37, pp. 8-10. (Original en lengua catalana). www.xtec.cat/~jcollell/ZAP%20Trac.pdf (Consulta 13 de Junio de 2015)
- Diccionario de la Lengua Española, D. d. (2001). Real Academia Española. <http://www.rae.es/> (Consulta: 25 de Mayo de 2015)
- Legorburu, A. *Un paso más hacia la educación integral*. <http://comunidad-escolar.pntic.mec.es/860/info6.html> (Consulta: 27 de Mayo de 2015)
- UNESCO. (1996). *Informe de la Comisión internacional sobre la Educación para el siglo XXI. La educación encierra un tesoro*. www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF (Consulta 6 de Junio de 2015)