



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

# OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN TERCER CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR/A: Irene Aguado Gil

TUTOR/A: Ramiro Curieses

Palencia, Junio 2016



## RESUMEN

La educación emocional está ganando importancia en estos últimos años. Tras el *best seller* de Goleman sobre Inteligencia Emocional, son muchas las investigaciones y aplicaciones que encontramos para el ámbito de la Educación Primaria. Pero, ¿son todas las aplicaciones de Educación Emocional válidas y efectivas? No sólo se trata de aplicar actividades aisladas como tema transversal, sino de implantar programas socio-emocionales con objetivos claros, alcanzables y evaluables. Mediante la observación y el análisis de una práctica de Educación Emocional, abordo la conclusión de que es necesario programar si queremos atender de forma efectiva el mundo de las emociones. Así, una nueva manera de entender la educación es posible: educar cognitiva y emocionalmente, como dos partes de un todo que no se entienden de forma aislada.

**PALABRAS CLAVE:** Educación Emocional, Inteligencia Emocional, Inteligencias Múltiples, Programa, Educación Primaria.

## ABSTRACT

Emotional education is becoming increasingly important in the past few years. After Goleman's bestseller on Emotional Intelligence, several researches and applications can be found for this concept in the primary education field. However, are all emotional education applications valid and effective? It is not merely a question of applying isolated activities as a cross-curricular subject, but of introducing social-emotional programs with clear, achievable, and assessable objectives. By means of observing and analyzing an emotional education practice, this paper addresses the conclusion about the need to program these kind of activities beforehand if we want them to effectively attend the realm of the emotions. In this way, it is possible to understand education in a new way: with a cognitive and emotional education, as two parts of a whole that do not work separately.

**KEY WORDS:** Emotional Education, Emotional Intelligence, Multiple Intelligences, Program, Primary School.



## ÍNDICE

	<u>Página</u>
1.- Introducción.....	5
2.- Objetivos.....	7
3.- Justificación.....	8
4.- Fundamentación teórica.....	10
4.1. El cerebro emocional.....	10
4.2. Evolución a lo largo de la historia.....	12
4.3. La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner.....	13
4.4. La inteligencia emocional.....	14
4.5. Modelos de Inteligencia Emocional.....	15
4.6. En mi opinión, ¿qué modelo es el más adecuado?.....	23
4.7. Educación Emocional.....	26
4.7.1. ¿Qué es Educación Emocional?.....	26
4.7.2. ¿Qué no es Educación Emocional?.....	27
4.7.3. Tipos de emociones.....	28
4.7.4. Competencias emocionales.....	30
4.8. ¿Qué es un programa de Educación Emocional?.....	32
4.9. Comparativa de los programas de Educación Emocional en otros países.....	33
4.9.1. Programas de ASE en Estados Unidos.....	33
4.9.2. Programa SEAL de Reino Unido.....	34
5.- Propuesta de observación y análisis.....	36
5.1. Observación del centro y del aula. Seguimiento de las actividades propuestas en ésta.....	36
5.2. Análisis de los datos observados.....	45



Página

5.2.1. Tratamiento de la Educación Emocional en la práctica.....	45
5.2.2. Insuficiente programación en la praxis educativa.....	46
6.- Resultados y alcance del proyecto.....	48
7.- Conclusiones.....	50
8.- Bibliografía.....	51
9.- Apéndices.....	53



# 1.- INTRODUCCIÓN

*Había una vez un leñador que se presentó a trabajar en una maderera. El suelo era bueno y las condiciones de trabajo mejores aún, así que el leñador se puso a hacer un buen papel.*

*El primer día se presentó al capataz, que le dio un hacha y le asignó una zona del bosque. El hombre, entusiasmado, salió al bosque a talar. En un solo día cortó dieciocho árboles.*

*- Te felicito – le dijo el capataz. Sigue así.*

*Animado por las palabras del capataz, el leñador se decidió a mejorar su propio trabajo al día siguiente. Así que esa noche se acostó bien temprano.*

*A la mañana siguiente, se levantó antes que nadie y se fue al bosque. A pesar de todo su empeño, no consiguió cortar más de quince árboles.*

*-Debo estar cansado-, pensó. Y decidió acostarse con la puesta de sol.*

*Al amanecer, se levantó decidido a batir su marca de dieciocho árboles. Sin embargo, ese día no llegó ni a la mitad. Al día siguiente fueron siete, luego cinco, y el último día estuvo toda la tarde tratando de talar su segundo árbol.*

*Inquieto por lo que le diría el capataz, el leñador fue a contarle lo que le estaba pasando, y a jurarle y perjurarle que se estaba esforzando hasta los límites del desfallecimiento.*

*El capataz le preguntó: -¿Cuándo afilaste tu hacha por última vez?*

*-¿Afilas? No he tenido tiempo para afilar: he estado demasiado ocupado talando árboles.*

*El leñador tenaz*

Jorge Bucay (2003)<sup>1</sup>

La educación en la etapa Primaria es importantísima. Cada día es mayor la presión curricular que sentimos los maestros y maestras a la hora de ejercer nuestra amada profesión. Los niños y niñas de hoy en día sufren numerosas desestructuraciones familiares, estrés, ansiedad, nerviosismo, y eso se refleja claramente en las aulas.

Afrontar estos retos son para mí, una obligación que debería plantearse todo/a maestro/a. Si el leñador no afila su hacha, es imposible talar árboles; si no atendemos las emociones de

---

<sup>1</sup> Bucay, J. (2003): *Déjame que te cuente... Los cuentos que me enseñaron a vivir*. Barcelona: Círculo de Lectores.



nuestro alumnado, no conseguiremos que aprendan de forma significativa los contenidos fijados en el currículum.

La educación, por tanto, debe abrir paso a un mundo que va mucho más allá de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales. Debe tener en cuenta la inteligencia emocional, y con ello debe EDUCAR EMOCIONALMENTE.

Y es que, citando a Gracián: *“De nada sirve que el entendimiento se adelante si el corazón se queda”*. No podemos avanzar en contenidos cuando un niño o una niña esté preocupado/a, frustrado/a, enfadado/a o disgustado/a; porque esos conocimientos se habrán quedado sin significado para esa persona, y habremos “perdido el tiempo” explicándolos. Hemos de conocernos a nosotros mismos, como docentes: descubrir nuestras preocupaciones, nuestros miedos, nuestras inseguridades; y también nuestros puntos fuertes, nuestra disposición, nuestra energía y, como no, nuestras emociones y sentimientos y cómo las regulamos en cada momento. Después debemos hacer lo mismo con nuestros alumnos y alumnas. Para ello debemos escucharles, mirarles a los ojos, tener empatía, etc. De esta forma, conseguiremos desarrollar las competencias de la Educación Emocional.



## **2.- OBJETIVOS**

- Manejar las diferentes fuentes de información sobre Inteligencia/Educación Emocional y conocer a sus principales autores/as.
- Saber qué es la Inteligencia Emocional.
- Conocer los diferentes modelos de Inteligencia Emocional y analizar sus posibilidades y/o limitaciones.
- Entender la Educación Emocional como una forma de desarrollar las habilidades de la Inteligencia Emocional.
- Conocer e identificar qué es y qué no es la Educación Emocional.
- Analizar el panorama de la Educación Emocional en países como Reino Unido y Estados Unidos.
- Observar contextos en los que se trabaja Educación Emocional en la etapa de Educación Primaria.
- Analizar prácticas de Educación Emocional desde los diferentes modelos de Inteligencia Emocional.
- Valorar la importancia de la implantación de un programa de Educación Emocional en un contexto (aula, centro) determinado.
- Desarrollar un espíritu crítico ante los procesos de enseñanza/aprendizaje de lo emocional.
- Mostrar una forma de enseñanza de calidad, en la que las personas aprendan a saber vivir y convivir.
- Enriquecer mi formación como profesional de la educación, dentro de la rama generalista y de tutoría.



### 3.- JUSTIFICACIÓN

Las emociones son algo innato, son respuestas inconscientes ante diferentes hechos o situaciones. Darwin, en su libro *La expresión de las emociones en los Animales y en los Hombres*, defiende la idea de la naturaleza innata de las emociones. Y es que los seres humanos expresamos nuestras emociones de forma instintiva, ya que nadie nos ha enseñado ni a llorar ni a reír.

Estas emociones innatas básicas se ven alteradas a lo largo de nuestra vida por los roles establecidos en nuestra sociedad.

Antaño las emociones se aparcaban, e incluso llegaban a destruirse, cuando la frase más típica de la escuela era: *“la letra con sangre entra”*. Se estudiaban muchos contenidos, pero no se profundizaba en el conocimiento y la gestión de las emociones.

Actualmente, a lo largo de nuestra vida siempre ha habido alguien que nos ha dicho frases de este tipo: *“llorar es de cobardes”*, *“nunca haces nada bien”*, *“no llores, que no es para tanto”*, *“ya lo hago yo, que a ti esto no se te da bien”*, *“ojalá te parecieras más a Perico”*, etc. Estas afirmaciones nos impiden realizarnos, nos reprimen y hacen que nuestra autoestima vaya menguando considerablemente, alterando nuestra forma de sentir y de encajarnos dentro de la sociedad.

Pero por fortuna para nuestra sociedad, estamos ante un período de investigación, innovación y cambio educativo, en el que la ciencia está dando la importancia que merecen las emociones frente a los contenidos académicos que marca el currículum.

Como ya decía Aristóteles, *“Somos seres sociales por naturaleza”*, y es que toda persona vive dentro de una sociedad, y debe responder a las exigencias de la misma buscando reconocimiento social. Las relaciones sociales se van tejiendo en función de las emociones de cada individuo.

Para adquirir habilidades sociales es necesario educar nuestra inteligencia emocional: saber cómo somos y qué nos alegra o perturba y cómo regularlo; y saber lo mismo de la gente que nos rodea.

A la hora de mejorar nuestro aprendizaje social y emocional tenemos que saber manejar estas herramientas. Es decir, hay que saber utilizar una serie de habilidades que nos hagan, por ejemplo, controlar la ira, descubrir la importancia del miedo, desarrollar la empatía... Para conseguir así una vida plena, aprendiendo a fluir.



Por todo esto es necesario incluir desde las primeras etapas de la vida la Educación Emocional en las casas y en las aulas. De esta forma podremos evitar casos de inadaptaciones, bajas autoestimas, futuros problemas con las drogas, embarazos precoces, casos de violencia, bullying... Ya que estas personas no es que tengan una falta de información, sino que presentan una gran carencia de habilidades emocionales y sociales.

Por lo tanto, en estos tiempos en los que somos seres más sociales que nunca gracias al avance tecnológico y a las redes sociales, es necesario reinventar las metodologías de las aulas, introduciendo programas de Educación Emocional. Ya que, como afirma Punset (2011)<sup>2</sup>, “*Ahora más que nunca, la educación debe apuntar al corazón*”.

---

<sup>2</sup> Bisquerra, R. (coord.); Punset, E; Mora, F; García Navarro, E.; López-Cassà, E.; Pérez-González, J. C.; Lantieri, L.; Nambiar, M.; Aguilera, P.; Segovia, N.; Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La Inteligencia Emocional en la infancia y en la adolescencia*. Espulgues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Deù.

## 4.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1. EL CEREBRO EMOCIONAL

El cerebro tiene numerosas partes y cada una de ellas tiene una función en nuestro cuerpo. Cuando hablamos de emociones, tenemos que recurrir sin dudar a este órgano tan complejo, pues aunque muchas veces parece que se sienten en el estómago (cuando estamos nerviosos, o cuando sentimos miedo) o en el corazón (cuando nos enamoramos se nos sube el ritmo de pulsaciones), es el cerebro quien se encarga de que aparezcan estos efectos en nuestro cuerpo.

Las emociones como el miedo, la ira, el asco, el deseo sexual, etc. se desarrollan en una zona del cerebro conocida como sistema límbico o cerebro emocional. Concretamente lo hacen en la amígdala. Para pasar de estas emociones a otras más positivas y empáticas, hay que hablar del neocórtex, otra parte del cerebro emocional. Esta parte se encarga del pensamiento lógico y formal. Por ejemplo, el deseo sexual provendría del sistema límbico, mientras que el amor lo haría del neocórtex. Como afirma (Martín Bravo, 2008, pág. 52)<sup>3</sup>: “*Cuantas más conexiones haya entre el sistema límbico y el neocórtex, más respuestas emocionales son posibles*”.

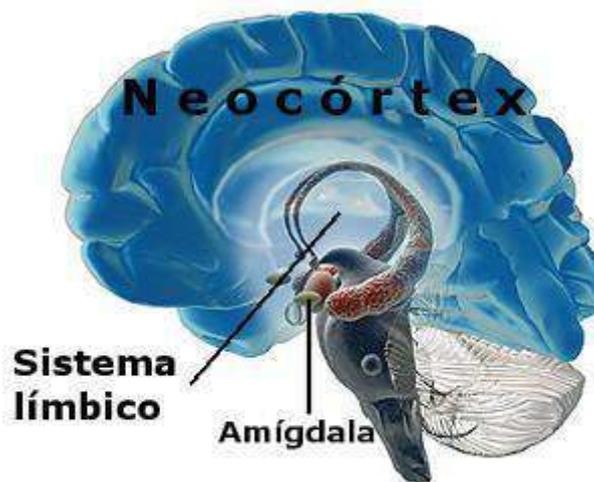


Figura 1: Estructura del cerebro emocional: neocórtex y sistema límbico (amígdala).

Fuente de la imagen: <https://bluesmarteurope.wordpress.com/page/2/>

Tal y como explica Mora (2013)<sup>4</sup>, todo lo que percibimos a través de nuestros sentidos sin significado emocional hasta el momento, llega a las áreas sensoriales de la corteza cerebral.

<sup>3</sup> Martín Bravo, C. y Navarro Guzmán, J. I. (2008): *Psicología del desarrollo para docentes* (2ª ed.). Madrid: Ediciones Pirámide.

<sup>4</sup> Mora, F. (2013): *Neuroeducación. Sólo se puede aprender aquello que se ama* (3ª ed.). Madrid: Alianza Editorial.



Allí pasan por el sistema emocional o sistema límbico y es en ese momento cuando se etiqueta algo de “bueno”, “malo”, “asqueroso”, “agradable”... A continuación esa información pasa a otra área de la corteza cerebral donde se construyen los procesos mentales de razón y pensamiento, y se elaboran las funciones ejecutivas complejas. Después llega al hipocampo, y registramos en la memoria lo que hemos percibido y aprendido. Por tanto, todas nuestras ideas están cargadas de emoción, ya que la amígdala y el sistema límbico conectan con todas las áreas del cerebro. Mora afirma muy certeramente en este libro que *“No hay razón sin emoción”*.

Sin embargo, no todas las emociones y sentimientos pasan por el neocórtex. A veces, nuestra experiencia sensorial hace que nuestras acciones no tengan ningún filtro de racionalidad, y es que a veces, utilizan un atajo que comunica directamente el tálamo con la amígdala. Cuando esto ocurre reaccionamos con una fuerte carga emocional, pero sin ninguna racionalidad, ya que esos sentimientos no pasan por el neocórtex. Esto ocurre, por ejemplo, ante la figura del maltratador en la violencia de género.

Como decía Aristóteles en su libro *Ética a Nicómaco*: *“Enfadarse y cabrearse es fácil, lo difícil es saber con quién, dónde, en qué medida y cuándo hay que hacerlo”*. El enfado provendría del sistema límbico, sin racionalidad. Pero cuando hablamos de un contexto determinado, con una determinada persona, y valorando hasta qué punto me estoy enfadando, estoy racionalizando mi emoción, por lo tanto estoy utilizando mi inteligencia emocional.

Es en este punto donde entran en juego los conceptos de Inteligencia Emocional y Educación Emocional, que más tarde describiré con detenimiento, diferenciando ambos. Para saber gestionar estas conductas repentinas movidas por sentimientos no racionales, debemos apoyarnos en nuestra inteligencia emocional. Para ello, en el entorno familiar y escolar, se debe abordar la educación emocional, como un proceso para conocer y regular nuestros sentimientos, pudiendo mejorar el propio bienestar y las relaciones con los demás.



## 4.2. EVOLUCIÓN A LO LARGO DE LA HISTORIA

La educación emocional es un término que ha empezado a usarse desde hace relativamente poco tiempo en la sociedad. Sin embargo, se hace referencia a ella desde hace muchos años, no con el término aceptado hoy en día propuesto por Goleman, pero sí como una alusión a diferentes tipos de sentimientos y cómo se manifiestan estos en las personas.

En la Edad Antigua, Séneca escribió en su obra *Consolación a Marcia* qué era el duelo y cómo afrontarlo. Descartes, en su *Tratado de Pasiones*, afirmaba que las pasiones son como las emociones. Spinoza también habla de las emociones en su obra *Estudio de los Sentimientos*. Rousseau destaca por ser el gran educador emocional de su época en Europa.

La psicología humanista (mediados de siglo), con Carl Rogers como representante, tiene una atención especial a las emociones.

El naturalista británico Charles Darwin se interesa por cómo los humanos y los animales expresan sus emociones, por lo que en 1872 publica su obra *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*, defendiendo la idea de la naturaleza innata de las emociones.

A continuación encontramos aportaciones más recientes y más científicas, como la de Lazarus (1991), Strongman (1991-1992), Lewis y Haviland (1993), Goleman (1995) y Csikszentmihalyi (1997), entre otros.

Los sentimientos y la forma en que han sido tratados han ido evolucionando a lo largo de la historia. En las épocas más antiguas los sentimientos se apoyaban en la ética. Sin embargo, en épocas más actuales se han apoyado en la psicología, como una ciencia. Pero en esta última podemos observar una pequeña pega, y es que la psicología estudia cómo funcionan los sentimientos, pero no cómo deberían funcionar.

Por lo tanto, podemos afirmar que la educación emocional es un saber instrumental, que se encuentra encuadrado en un marco ético.

Entre todas estas aportaciones a lo largo del tiempo, se han ido redefiniendo las emociones y estructurando la temática. Ahora son numerosos autores que proponen diversos modelos de Inteligencia Emocional.



### 4.3. TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES DE GARDNER

Howard Gardner es un psicólogo, investigador y profesor de la Universidad de Harvard, famoso por formular la teoría de las Inteligencias Múltiples.

Para hablar de Inteligencia Emocional, hay que hacer referencia a Gardner como precursor, entre los diferentes tipos de inteligencias que él propone, de dos de ellas: la interpersonal y la intrapersonal, que hacen referencia directamente con las emociones.

Gardner propone siete tipos de inteligencia: lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, corporal-kinestésica, naturalista, interpersonal e intrapersonal.

Afirma que cada persona tenemos todas y cada una de estas inteligencias, pero que cada uno de nosotros las desarrollamos, combinamos y usamos de forma particular y en diferente grado.

Es aquí donde entra en juego la educación y el contexto en el que se desenvuelve el niño o la niña. Su carga genética va a determinar, en gran medida, el mayor desarrollo de un tipo u otro de inteligencia, pero también la educación familiar y escolar serán claves para el desarrollo de estas inteligencias.

Para conseguir que el niño/a desarrolle su inteligencia emocional, debemos educar en este aspecto, teniendo en cuenta dos de las inteligencias propuestas por Gardner, que son la inteligencia intrapersonal, y la interpersonal. Éstas se pueden definir de la siguiente manera:

- **Inteligencia intrapersonal:** Este tipo de inteligencia hace hincapié en el conocimiento de nosotros mismos, en la capacidad de relación con uno mismo y en el conocimiento de los puntos fuertes y débiles que tenemos. Las personas que tienen esta inteligencia muy desarrollada, suelen ser introvertidas. Les gusta trabajar individualmente, son muy capaces de conocer sus propias emociones y motivaciones. Tienen claras sus metas. Suelen ser bastante perfeccionistas.

Para promover esta inteligencia en el aula, se pueden hacer diarios personales, redacciones personales, proyectos individuales, etc.

- **Inteligencia interpersonal:** Este tipo de inteligencia se basa en cómo nos relacionamos con los demás, en la capacidad empática que tenemos con los demás, comprendiendo sus estados de ánimo, sentimientos, miedos, motivaciones, etc. Aquellas personas que tienen



desarrollado este tipo de inteligencia son sensibles y extrovertidas. Les gusta trabajar cooperar y trabajar en equipo. Con mucha frecuencia son un poco líderes.

En el aula se puede trabajar haciendo trabajos en grupo, debates, grupos interactivos, etc.

#### 4.4. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Con todo lo abordado hasta ahora, llega una de las grandes preguntas: ¿cómo definimos Inteligencia Emocional?

Goleman (1997)<sup>5</sup>, el padre de la Inteligencia Emocional, la define como la capacidad de reconocer los propios sentimientos, los sentimientos de otros, saber motivarse, manejar adecuadamente las relaciones que establece con otras personas y con nosotros mismos.

Weisinger (2001)<sup>6</sup>, define la inteligencia emocional como el uso inteligente de las emociones, con el objetivo de guiar nuestro comportamiento y así poder observar una mejora en los resultados.

La inteligencia emocional se utiliza de forma intrapersonal (cómo desarrollarla y utilizarla en relación a uno mismo) e interpersonal (cómo ser más efectivos en nuestras relaciones con los demás).

En palabras de Rovira (1998)<sup>7</sup>, una persona es emocionalmente inteligente cuando muestra una actitud positiva, reconoce sus sentimientos y emociones, es capaz de expresar sentimientos, controla los sentimientos, tiene empatía, es capaz de tomar decisiones adecuadas, se auto-motiva, tiene una buena autoestima (sentimientos positivos hacia sí mismo y confía en sus propias capacidades), sabe dar y recibir y tiene un alto grado de resiliencia (tiene la capacidad de afrontar circunstancias adversas creando los recursos psicológicos necesarios para salir fortalecidos).

Con todo esto puedo definir la inteligencia emocional como una habilidad que nos permite entender nuestros sentimientos y los de los demás en diferentes contextos, sabiendo reconocerlos y expresarlos correctamente, dirigiéndoles hacia una buena toma de decisiones, una sensación de bienestar con uno mismo y mejorando las relaciones afectivas con los demás. De esta forma se

---

<sup>5</sup> Goleman, D. (1997). *Inteligencia emocional* (18º ed.) Barcelona: Kairós.

<sup>6</sup> Weisinger, H. (2001). *La inteligencia emocional en el trabajo*. Madrid: Punto de Lectura.

<sup>7</sup> Rovira, F. (1998). Com saber si un és emocionalment intelligent. *Revista Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3, Nº 6, 48-49.



logra una buena regulación emocional capaz de atenuar las emociones negativas y haciendo que las positivas se intensifiquen.

Las personas que han desarrollado su inteligencia emocional tienen mejor autoestima, empatía, una gran capacidad para tomar decisiones, control y manejo de sus emociones, etc.

## **4.5. MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL**

A continuación quiero presentar algunos modelos de Inteligencia Emocional. He de señalar que no son todos, y que no tienen un orden de relevancia ni de influencia, sino que he aplicado un criterio de orden cronológico.

### **4.5.1. Modelo mixto de Goleman (1995-2001)**

Para Goleman la Inteligencia Emocional se define como la capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y dirigir nuestras relaciones. Siguiendo esta base de lo que significa para él Inteligencia Emocional, parte este modelo, que es el más extendido en nuestro país debido a la gran fama que alcanzó el libro de Goleman sobre Inteligencia Emocional.

Este modelo tiene como base un conjunto de rasgos estables de personalidad, unas competencias socio-emocionales que nos hacen más fácil el manejo de nuestras emociones y de las de los demás, los aspectos motivacionales y las diferentes habilidades cognitivas.

Goleman (2001) organiza las 25 competencias socio-emocionales de su teoría intuitivamente, basándose en dos criterios: competencias intrapersonales e interpersonales, basándose en la Teoría de las Inteligencias Múltiples propuesta por Gardner; y el proceso emocional que implica cada competencia: reconocimiento de la emoción o regulación de la misma.



De esta forma, podemos observar la clasificación de esas competencias emocionales en la siguiente tabla:

	Competencia personal (interpersonal)	Competencia social (intrapersonal)
Reconocimiento	Autoconciencia emocional Autoevaluación Autoconfianza	Empatía Orientación al cliente Conciencia organizacional
Regulación	Autocontrol emocional Formalidad Responsabilidad Adaptabilidad Motivación de logro Iniciativa	Desarrollo de los demás Influencia Comunicación Gestión de conflictos Liderazgo Catalización de cambio Construcción de alianzas Trabajo en equipo

Figura 2: Clasificación de las competencias emocionales en el Modelo Mixto de Goleman.

Para Goleman, la Inteligencia Emocional presenta cuatro etapas:

- Autoconciencia: conocer nuestros estados de ánimo, sensaciones, preferencias.
- Autocontrol: Manejo de esos sentimientos, impulsos.
- Conciencia social: Conocer las sensaciones y estados de ánimo de los demás.
- Manejo de las relaciones: manejar bien las relaciones, la interacción y la convivencia con los demás.

#### 4.5.2. Modelo de Martineaud y Engelhart (1996)

Integran como componentes de la Inteligencia Emocional los siguientes:

1. El conocimiento de sí mismo
2. La gestión del humor
3. Motivación de uno mismo



4. Control del impulso.
5. Apertura a los demás

#### **4.5.3. Modelo mixto/social de Bar-On (1997)**

Es un modelo de Inteligencia Emocional que se basa en un conjunto de conocimientos y habilidades emocionales que influyen en nuestra capacidad para afrontar las demandas que nos brinda el contexto en el que vivimos.

Se basa en que el sujeto sea consciente, comprenda, controle y exprese sus sentimientos de una forma práctica y efectiva.

La Inteligencia Emocional viene marcada por las emociones, junto con otros factores personales y sociales que influyen en cómo nos adaptamos a diferentes ambientes o contextos desde un modo activo.

Tal y como afirma Bar-On (1997, 2000), la Inteligencia Emocional la forman cinco componentes. Dentro de cada uno de ellos, nos encontramos diferentes subtipos de inteligencia emocional, que son los siguientes:

- Intrapersonal: ser capaz de manejar mis emociones y controlar los impulsos:
  - Autoconciencia emocional
  - Asertividad
  - Autoestima
  - Autorrealización
  - Independencia
- Interpersonal: ser consciente de las emociones de los demás y saber relacionarme con ellos:
  - Empatía
  - Responsabilidad social
  - Relaciones interpersonales
- Gestión del estrés: para favorecer una visión optimista y positiva.
  - Gestión de impulsos
  - Tolerancia al estrés



- Estado de ánimo: conocer mi estado de ánimo para saber adaptarme a los cambios y resolver los problemas de mi entorno.
  - Felicidad
  - Optimismo
  
- Adaptabilidad: o ajuste emocional.
  - Solución de conflictos
  - Ajuste a la realidad
  - Flexibilidad

#### **4.5.4. Modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997)**

Se basa en el desarrollo de cuatro habilidades:

1. Percepción emocional: reconocer las propias emociones.
2. Facilitación o asimilación emocional: habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando solucionamos un problema.
3. Comprensión emocional: habilidad para desglosar señales emocionales, etiquetar emociones y reconocer las categorías a las que pertenece cada sentimiento.
4. Regulación emocional: estar abierto a todos los sentimientos, y reflexionar sobre ellos para aprovechar la información que nos brindan en función de su utilidad.

#### **4.5.5. Modelo de Torrabadella (1997)**

Establece los siguientes contenidos como materias que desarrolla la IE:

1. La bondad
2. El buen humor
3. El juego y la capacidad de jugar.
4. Confrontar. Escuchar y resolver diferencias
5. La habilidad de trato. El estilo comunicativo.



#### **4.5.6. Modelo de Rovira (1998)**

1. Tener y mostrar una actitud positiva ante la vida: valorar más los aciertos que los errores, buscar equilibrio entre tolerancia y exigencia, conocer nuestras limitaciones y las de los demás.
2. Reconocer los propios sentimientos y emociones (autoanálisis).
3. Tener la capacidad de expresar sentimientos y emociones.
4. Tener capacidad de controlar esos sentimientos y emociones, tolerando la frustración, sabiendo esperar.
5. Tener empatía para captar las emociones de los demás a través del lenguaje no verbal (mirada, expresión, tono de voz...)
6. Ser capaz de tomar decisiones adecuadas
7. Tener motivación, ilusión, interés.
8. La autoestima, confiando en nuestras capacidades para afrontar retos y teniendo sentimientos positivos hacia uno mismo.
9. Saber dar y recibir, siendo generoso, escuchando, dando compañía.
10. Tener valores alternativos, dando sentido a la vida.
11. Ser capaz de superar las dificultades y frustraciones. Tener resiliencia (capacidad de superarse en situaciones difíciles).
12. Ser capaz de integrar polaridades, integrando lo cognitivo y lo emocional.

#### **4.5.7. Modelo de Gan (1998)**

Gan postula 101 habilidades emocionales que guardan relación con ámbitos cotidianos de los seres humanos, ya sea en las relaciones familiares, en el trabajo, etc.

Según este modelo la inteligencia emocional desarrolla habilidades como la de conocerse a uno mismo, identificar las prioridades en la vida, administrar el silencio, divertirse trabajando, sonreír, buscar la relajación, controlar los miedos y los temores, mejorar nuestros espacios vitales, aprender a aprender, activar la energía personal, organizarse, alimentar el amor que permanece, vivir sin demasiadas necesidades, emocionarse, etc.

#### **4.5.8. Modelo de Vallés y Vallés (1998)**

Hacen una larga lista de habilidades de la inteligencia emocional. En ella encontramos 42, muchas de las ya mencionadas en la larga lista de Gan o en la de Rovira.



De las habilidades propuestas por Vallés y Vallés (2000)<sup>8</sup> podemos destacar las siguientes: identificar las situaciones que provocan emociones positivas y negativas, saber lo que es importante en cada situación, autorreforzarse, contener la ira cuando algo nos provoca, defenderse de las críticas injustas dialogando, aceptar las críticas justas de forma adecuada, despreocuparse de algo que podría obsesionarnos, ser capaz de divertirse, tener buen sentido del humor, saber lo que se quiere, conocer los defectos personales y la necesidad de cambiar, adaptarse a nuevas situaciones, autoperibirse como una persona emocionalmente equilibrada...

Éstas son sólo algunas de las habilidades propuestas por Vallés y Vallés, que resultan muy interesantes.

#### **4.5.9. Modelo de Boccardo, Sasia y Fontenla (1999)**

1. Autoconocimiento emocional
2. Control emocional
3. Automotivación
4. Reconocimiento de las emociones ajenas
5. Habilidad para las relaciones interpersonales

#### **4.5.10. Modelo de Elías, Tobías y Friedlander (1999)**

Los componentes que destacan de la IE son:

1. Ser consciente de los propios sentimientos y de los demás.
2. Mostrar empatía y comprender los puntos de vista de los demás
3. Hacer frente a impulsos emocionales
4. Plantearse objetivos positivos y planes para alcanzarlos.
5. Utilizar habilidades sociales

#### **4.5.11. Modelo de Petrides y Furnham (2001)**

Este modelo se elabora en el tercer trabajo empírico que realizan Petrides y Furnham en el ámbito de la Inteligencia Emocional. Analizan los principales modelos como el de Bar-On, el

---

<sup>8</sup> Vallés, A. y Vallés, C. (2000): *Inteligencia Emocional. Aplicaciones Educativas*. Madrid: Editorial EOS.



de Goleman y el de Mayer y Salovey, y se dan cuenta de que hay determinadas dimensiones repetidas en todos los modelos, como la empatía, la regulación emocional... Pero que hay otros que se delimitan al modelo de Bar-On, como el concepto de responsabilidad social.

Petrides y Furnham se basan en las diferentes emociones, como lo hacen los demás autores, pero llegan a una dimensión mayor, más compleja, y es que tienen en cuenta que desarrollar una emoción y no otra en un contexto determinado, no es un proceso aleatorio, sino que hay una explicación de por qué esas y no otras emociones, basada en la naturaleza sistemática que destaca en este modelo.

Estos autores elaboran un modelo de inteligencia emocional rasgo, que incluye 15 facetas. Éstas se diferencian en que 13 de ellas se agrupan en 4 factores, y las otras dos se consideran independientes, porque no forman parte de ningún factor.

Así observamos el siguiente gráfico:

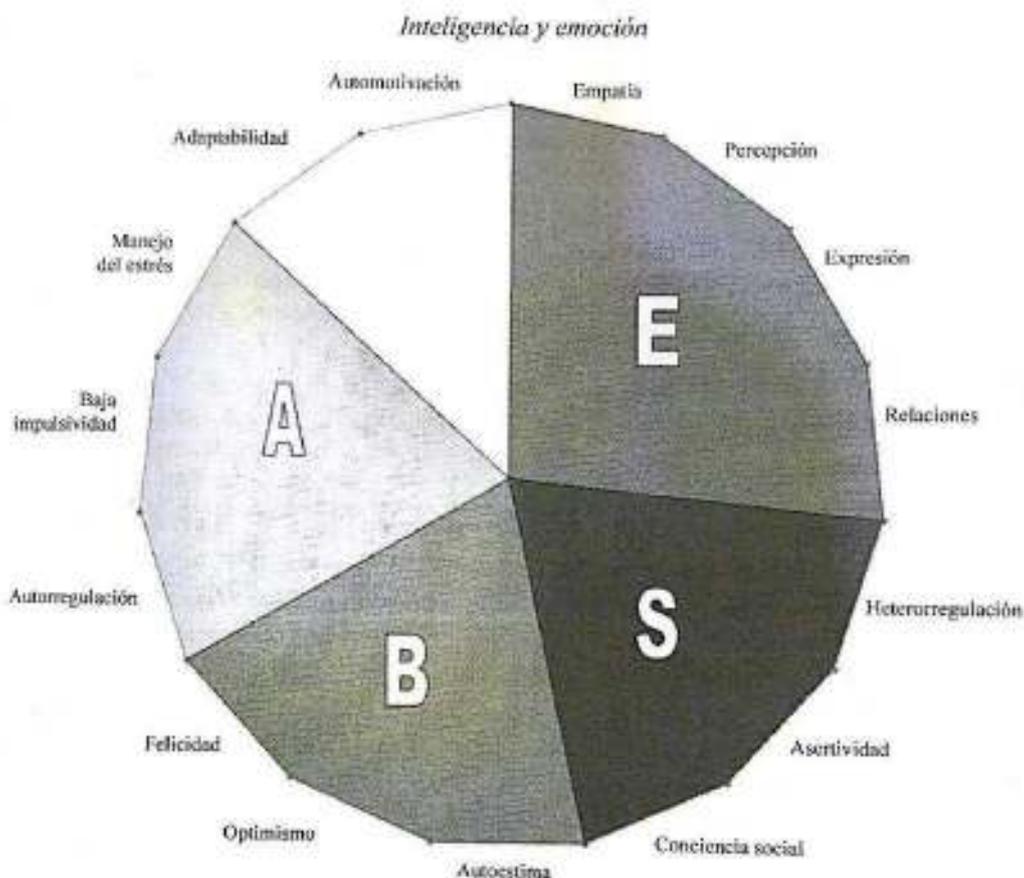


Figura 3: Facetas emocionales del modelo de Petrides y Furnham.



El factor bienestar (B) no es un estado, es una tendencia a sentir ese estado, por lo que se define como la tendencia a sentirse bien, a tener bienestar. En este factor nos encontramos las siguientes facetas emocionales:

- Autoestima
- Felicidad
- Optimismo

El factor de emocionalidad (E) hace referencia a la comunicación emocional, ya sea verbal o no verbal. Tiene 4 facetas:

- Empatía
- Percepción emocional
- Expresión emocional
- Relaciones

El factor de sociabilidad (S) muestra la predisposición a las relaciones sociales, y engloba las siguientes facetas:

- Conciencia social
- Regulación emocional interpersonal
- Asertividad

El factor autocontrol (A), que hace referencia cómo nos disponemos a la tranquilidad emocional, a mantener la calma. Aquí nos encontramos las siguientes facetas:

- Regulación emocional intrapersonal
- Gestión del estrés
- Baja impulsividad

Por último, observamos y analizamos los dos factores independientes, que son la adaptabilidad y la automotivación. La primera de ellas hace referencia a la predisposición a adaptarse a nuevas situaciones. La segunda a la intención de persistir o de no abandonar.



#### 4.6. ¿QUÉ MODELO ES, EN MI OPINIÓN, EL MÁS ADECUADO?

De todos esos modelos de Inteligencia Emocional, en mi opinión hay uno que puede ser el más sencillo, pero a la vez el más completo que he encontrado, y es el de Mayer y Salovey, que elaboran en 1990 y que completan más tarde, en 1997.

Mayer y Salovey (1997), se basan en un modelo de habilidad, y es que entienden que la Inteligencia Emocional se desarrolla cuando se trabajan cuatro habilidades:

*“La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”*

(Mayer y Salovey, 1997)<sup>9</sup>

Partiendo de estas palabras, voy a explicar con más detenimiento cada una de estas habilidades siguiendo el modelo que describen Fernández Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N. (2005)<sup>10</sup>.

##### Habilidad para percibir emociones

Cuando hablamos de percibir emociones, hemos de tener en cuenta que hablamos de las nuestras y de las de aquellos/as que me rodean. Identificar y reconocer los sentimientos que yo tengo y los de las personas que están a mí alrededor, es una tarea difícil, pero muy necesaria a la hora de comenzar a hablar de inteligencia emocional.

Las personas emocionalmente inteligentes saben identificar cómo se sienten en diferentes contextos. Además, conocen cómo están aquellos/as que están a su alrededor.

Es esta una de las razones por la cual un maestro debe tener inteligencia emocional, y debe estar formado en educación emocional. Conocer los sentimientos que puedan tener los escolares es vital a la hora de ejercer la docencia. Saber reconocer signos de fatiga en el alumnado en alguna actividad, para poder cambiar y evitar pérdida de interés; escuchar a ese niño/a que ha llegado al colegio con signos de tristeza o angustia... Pero también debemos hacer que esos

---

<sup>9</sup> Mayer, J. Salovey, P. (1997): *What is emotional intelligence?* En P. Salovey y D.J. Sluyter, *Emotional development and emotional intelligence*. Nueva York: Basic Books.

<sup>10</sup> Fernández Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N. (2005): La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93.



niños/as conozcan y reconozcan en ellos mismos esos sentimientos de aburrimiento, cansancio, tristeza, nerviosismo, etc. Si todos los miembros de la comunidad educativa avanzan en un clima de introspección emocional, seguro que es más fácil y significativo el aprendizaje de los escolares.

### Habilidad para la facilitación o asimilación de las emociones

Es la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando nos enfrentamos a una situación o solucionamos un problema. Es decir, cómo nuestro estado emocional ayuda a tomar unas decisiones y no otras.

Los estados anímicos que hemos percibido, nos van a facilitar en este momento que nuestro pensamiento se dirija a la información relevante.

Según cual sea nuestro emocional, cambiará nuestra perspectiva sobre algo, fomentando la consideración de varios puntos de vista.

Por ejemplo, no podemos dar por válida una única forma de estudio, ya que habrá niños/as que bajo presión tengan mayor capacidad de concentración y estudien el día antes, y otros que necesiten verse más seguros estudiando días atrás. Otro ejemplo es la utilización de música para captar la atención del alumnado.

### Habilidad para comprender emociones

Se entiende como la habilidad de desglosar, etiquetar y reconocer en qué categoría se encuentran nuestros sentimientos.

La comprensión emocional significa saber cómo se han ido combinado los estados emocionales, originando emociones secundarias, como por ejemplo los celos, que son una mezcla de amor hacia esa persona y de miedo de perderla. Esta habilidad supone, por tanto, interpretar el significado de esas emociones complejas.

También incluye la capacidad para reconocer las transiciones entre unas emociones y otras. Por ejemplo, cuando nos sorprendemos por algo que no nos gusta, y el enfado o la ira posterior, y el sentimiento de culpa por habernos desmedido en la ira.



### Habilidad para la regulación emocional

Ésta es la habilidad más compleja de la Inteligencia Emocional propuesta en este modelo. Significa poder estar abierto a sentimientos, tanto positivos como negativos, y saber reflexionar sobre ellos para utilizarlos o desecharlos según nuestra conveniencia.

También supone regular nuestros sentimientos y las de aquellos/as que nos rodean, es decir, manejar nuestra inteligencia interpersonal e intrapersonal. De esta forma podemos modificar las nuestras emociones y las de los demás, llegando a un crecimiento emocional y racional.

Cuando practicamos la regulación de los estados afectivos, ponemos en marcha diversos mecanismos: hablar con otras personas para contar cómo nos sentimos, escuchar música, practicar algún deporte, solucionar un conflicto hablando... Estas estrategias de regulación nos permitirán relativizar los problemas diarios, y harían que nuestro bienestar mejorase considerablemente, así como unas buenas relaciones sociales.

- Entonces, ¿por qué me decanto por este modelo y no por otro?

En primer lugar, este modelo nos ofrece un buen marco teórico de actuación, ya que los supuestos que aquí se presentan tienen un gran rigor de comprobación.

También considero que facilita el desarrollo y la evaluación de programas de intervención de Educación Emocional, y nos ayuda a dar respuestas como si el programa ha sido realmente efectivo, qué habilidades concretas se han desarrollado, si la edad de intervención ha sido la adecuada, la duración del programa (tiempo y sesiones correspondientes), etc.



## 4.7. EDUCACIÓN EMOCIONAL

### 4.7.1. ¿Qué es?

Emoción proviene del latín “*movere*”, que significa “mover”, o aquello que te mueve hacia algo. La emoción es la energía que mueve el mundo. Su importancia principal radica en lo que se ve, se oye, se toca, se paladea o se huele. La emoción enciende la curiosidad, y por tanto las ganas de aprender o descubrir algo nuevo.

Tal y como afirma Mora (2013)<sup>11</sup>, las emociones son la base sobre la que se sustentan todos los procesos de aprendizaje y memoria. Para conseguir que un proceso de enseñanza-aprendizaje llegue al alumnado, hay que dotarlo de un significado emocional, ya que “*sólo se puede aprender aquello que se ama*”.

En la actualidad, hay cada vez más personas que se interesan por la educación emocional y tratan de definirla. La acepción más comúnmente aceptada es la que da (Bisquerra, 2000)<sup>12</sup>, quien define Educación Emocional como “*un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello 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*”.

Para poder educar emocionalmente es necesaria una “*intervención globalizada, considerando a la persona como una unidad. Integrando a todos los componentes de la comunidad educativa y del contexto en el que se desarrolla el sujeto*” (Bisquerra, 1998)<sup>13</sup>

Hemos hablado antes sobre Inteligencia Emocional. Para poder desarrollar las habilidades propuestas por Mayer y Salovey (apartado 4.6.), necesitamos educarla, tanto desde la perspectiva familiar como la escolar, que es la que nos atañe en este momento.

Cada vez hay más profesorado que trabaja las emociones en las aulas, pero tal y como está introducido este trabajo, cada vez son más los niños/as que sufren algún tipo de desestructuración familiar o personal, que hace que las emociones les desborden, no sabiendo gestionarlas y creando conflictos en el aula y en el centro. Para que esto no ocurra necesitamos

---

<sup>11</sup> Mora, F. (2013). *Neuroeducación. Sólo se puede aprender aquello que se ama* (3ª ed.). Madrid: Alianza editorial.

<sup>12</sup> Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

<sup>13</sup> Bisquerra Alzina, R. (1998). *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica*. Barcelona: Praxis.



ese proceso educativo, que tenga en cuenta lo que sienten tanto profesores/as como escolares, enmarcándolo dentro de un programa con unos objetivos y una evaluación claros.

La educación emocional es educación para la vida. Es un proceso para conocernos a nosotros mismos, y para comprender a los demás, desarrollando sentimientos como la empatía. Así podremos maximizar las tendencias constructivas que se nos presenten a lo largo de la vida, y minimizaremos las destructivas.

El fin de la educación emocional es ayudar al alumnado en su proceso de construcción de su identidad personal y en su socialización.

Para educar las emociones se deben enseñar en la escuela habilidades de inteligencia emocional, que tengan como base el desarrollo de las competencias emocionales que describo en el apartado 4.7.4. *Competencias emocionales*, de la misma forma que se intentan transmitir conocimientos sobre matemáticas, lengua, naturales o sociales, entre otras áreas curriculares. Para ello parto de la idea de que es necesario crear programas de Educación Emocional dentro de los Proyectos Educativos de Centro, y dentro de las programaciones de aula. De esta forma dispondremos de unos objetivos determinados, y podremos evaluar si nuestro programa de Inteligencia Emocional ha alcanzado los objetivos que se establecieron en un principio, y qué resultados hemos obtenido o cuáles nos han faltado por conseguir y su correspondiente propuesta de mejora.

#### 4.7.2. ¿Qué no es?

La educación emocional no pretende evitar sentimientos dolorosos o desagradables, sino ayudarnos a identificar cada sentimiento, poniéndolo nombre, comprendiéndole y sabiendo regularle, promoviendo un crecimiento emocional y social.

Es decir, no se trata de evitar la tristeza ante la pérdida de un ser querido, o la frustración ante un examen suspendido; si no conocer y aceptar ese sentimiento, identificarlo y regularlo de tal forma que esa ira o esa frustración vayan menguando poco a poco, incrementando nuestro bienestar.

La educación emocional pretende hacer más fácil el hecho de tener un comportamiento adecuado a cada situación, pero eso no significa que el comportamiento adecuado sólo se haya podido conseguir si se ha tenido una buena educación afectiva.

Poner en práctica Educación Emocional no significa buscar actividades en internet y desarrollarlas en algún hueco del horario que se quede libre. Tampoco es hacer actividades



dirigidas, en la que el maestro diga cómo se tienen que comportar los niños/as, porque entonces los escolares no estarían expresando sentimientos, ni regulándolos, si no que estaríamos hablando de una actividad puramente conductista que nada tiene que ver con la libertad de expresión y actuación que debe darse en los programas de Educación Emocional.

Por tanto, la Educación Emocional necesita enmarcarse en un contexto reflexivo teórico, que nos permita darnos cuenta de qué estamos haciendo, por qué, cómo lo estamos evaluando y qué resultados estamos obteniendo, para evitar falsas expectativas, fracaso y desilusión en un campo tan necesario y prometedor como el de la Educación Emocional (Fernández Berrocal y Extremera Pacheco, 2005)<sup>14</sup>

### 4.7.3. Tipos de emociones

Para clasificar las emociones nos encontramos, en la mayoría de los casos, con dos categorías: emociones negativas y positivas.

Sentir un tipo de emociones u otras no es sinónimo de que las negativas haya que evitarlas, ni de que si las siento soy una mala persona, sino que hay que experimentar tanto las emociones positivas como las negativas. La maldad (“Soy una mala persona porque siento mucha rabia e ira”) no es atribuible a las emociones, sólo al comportamiento que surge de la emoción, pero no a la emoción en sí misma. Esta es la clave para empezar a entender la educación emocional, como ya he afirmado en el apartado “¿Qué no es educación emocional?”

Pero, ¿qué tipo de emociones predominan, las negativas o las positivas?

<b>Emociones negativas</b>	Miedo	Desasosiego, fobia, horror, pánico, pavor, susto, temor, terror.
	Ira	Acritud, agitación, animadversión, animosidad, antipatía, aversión, celos, cólera, desprecio, enojo, envidia, exasperación, excitación, furia, hostilidad, impotencia, indignación, irritabilidad, odio, rabia, recelo, rechazo, rencor, resentimiento, tensión, violencia.

<sup>14</sup> Fernández Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N. (2005): La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93.



	Tristeza	Abatimiento, aflicción, autocompasión, decepción, desaliento, desconsuelo, desgana, depresión, disgusto, dolor, frustración, melancolía, morriña, pena, pesar, pesimismo, preocupación, soledad.
	Asco	Aversión, desprecio, rechazo, repugnancia.
	Ansiedad	Angustia, anhelo, consternación, desazón, desesperación, estrés, inquietud, inseguridad, nerviosismo, preocupación.
<b>Emociones positivas</b>	Alegría	Alivio, capricho, contento/a, deleite, diversión, entusiasmo, estremecimiento, euforia, excitación, éxtasis, gratificación, humor, placer, regocijo, satisfacción.
	Amor	Aceptación, adoración, afecto, afinidad, ágape, amabilidad, cariño, compasión, confianza, cordialidad, devoción, empatía, enamoramiento, gratitud, interés, respeto, simpatía, ternura, veneración.
	Felicidad	Armonía, bienestar emocional, dicha, equilibrio emocional, gozo, paz interior, placidez, plenitud, satisfacción, serenidad, tranquilidad.
<b>Emociones ambiguas</b>	Admiración, asombro, confusión, desconcierto, impaciencia, inquietud, perplejidad, sobresalto, sorpresa... Son emociones que pueden ser positivas o negativas, dependiendo del contexto en el que se desarrollen. Es decir, pueden resultar agradables o desagradables.	
<b>Emociones sociales</b>	Admiración, celos, culpabilidad, envidia, desprecio, gratitud, indignación, orgullo, simpatía, vergüenza.	

Figura 4: Familias de emociones: Bisquerra, Pérez y García, 2015, pág. 148.<sup>15</sup>

Nos encontramos con que hay más vocabulario para las emociones negativas que para las positivas. También nosotros/as, como seres humanos, tenemos cierta tendencia a hablar más de las emociones negativas que de las positivas. Esto se debe, en gran parte, a que los estímulos

<sup>15</sup> Bisquerra Alzina, R., Pérez González J. C., García Navarro, E. (2015): *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.



negativos han jugado un papel muy importante para nuestra supervivencia. También las emociones negativas suelen ser más intensas y de mayor duración que las positivas.

Esto no significa que la mayor parte del tiempo tengamos más emociones negativas, sino que tenemos mayor sensibilidad a lo negativo. Muchas veces, los estímulos positivos pasan inadvertidos. Nos creemos que pasamos mucho tiempo en estados neutros, cuando estos la mayoría de las veces son positivos.

Es esta una de las razones por las que debemos tomar conciencia de nuestras emociones, ponerlas nombre, y disfrutar de una mayor calidad de vida. De esta forma podremos disfrutar de cosas tan sencillas como un atardecer, un refresco en buena compañía, un paseo, una obra de arte, una comida, una canción, el olor de nuestro perfume favorito, etc. Y aquí, en este punto, entra en juego la educación emocional.

#### 4.7.4. Competencias emocionales

Según (Lazarus, 1984)<sup>16</sup> las competencias emocionales son un conjunto de conocimientos, capacidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales en diferentes contextos de interacción social.

Estas competencias emocionales no son lo mismo que las habilidades emocionales, ya que éstas definen las competencias en función de un contexto determinado.

Para desarrollar las competencias emocionales en la escuela debemos tener en cuenta la afirmación de Bisquerra (1998)<sup>17</sup>, en la que el proceso de enseñanza-aprendizaje se entiende como una intervención globalizada, considerando a la persona como una unidad, integrando a todos los componentes de la comunidad educativa y del contexto en el que se desarrolla el sujeto.

Para trabajar las competencias emocionales es necesario un clima de confianza, en el que los escolares se sientan tranquilos, a gusto y relajados para expresar sus sentimientos con el máximo respeto y aceptación.

Se pueden plantear experiencias simuladas para que les ayude a expresar situaciones reales, o elaborar pequeñas reflexiones en pequeño o gran grupo, etc.

---

<sup>16</sup> Lazarus, R. S. (1984): *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona. Martínez Roca.

<sup>17</sup> Bisquerra Alzina, R. (1998). *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica*. Barcelona: Praxis.



Según Bisquerra (2009)<sup>18</sup>, hay cinco grandes competencias emocionales:

- Conciencia emocional: Conocer nuestras propias emociones y las de los que nos rodean.
- Regulación emocional: dar una respuesta adecuada al entorno en el que nos encontramos, sin dejarnos llevar por la impulsividad.
- Autonomía emocional: Capacidad para que no nos afecten los estímulos del entorno.
- Competencia social: son habilidades que nos facilitan las relaciones con los demás, dándonos cuenta que éstas están marcadas por emociones.
- Habilidades de vida para el bienestar: promueven el bienestar personal y social.

Ahora bien, cabe preguntarnos cómo enmarcar estas competencias emocionales dentro de las competencias fijadas por el currículum de Educación Primaria. Para ello reviso la orden publicada en Castilla y León (*ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León*), y encuentro en el artículo 10 las competencias del currículum, que son las siguientes:

- Competencia Matemática y Competencias Básicas en Ciencia y Tecnología.
- Competencia en Comunicación Lingüística.
- Competencia Digital.
- Competencia para Aprender a Aprender.
- Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor.
- Conciencia y Expresiones Culturales.
- Competencias Sociales y Cívicas.

Las competencias emocionales que nos define Bisquerra inciden fundamentalmente en la Competencia en Comunicación Lingüística (enriquecemos nuestro vocabulario sabiendo nombrar las emociones que sentimos, es decir, desarrollando la competencia de conciencia emocional), en la Competencia para Aprender a Aprender (cuando desarrollo las competencias de regulación emocional y de habilidades de vida para el bienestar estoy aprendiendo a aprender, ya que estas competencias se adquieren para toda la vida) y en las Competencias Sociales y Cívicas (desarrollando la autonomía emocional y la competencia social estamos adquiriendo estas competencias fijadas en el currículum de Educación Primaria, para promover el bienestar personal y social).

---

<sup>18</sup> Bisquerra Alzina, R., Pérez González J. C., García Navarro, E. (2015): *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.



#### 4.8. ¿QUÉ ES UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL?

Los programas de alfabetización emocional están pensados para modificar ciertos comportamientos conflictivos en el ámbito escolar, que tienen un origen emocional. Cada programa puede tener diferentes enfoques, desde considerar la educación emocional como un objetivo básico a desarrollar en la escuela, hasta encaminarse en resoluciones de conflictos personales y/o sociales.

Las aplicaciones de programas de Educación Emocional se pueden enfocar en múltiples formas de intervención, según el tema que nos interese trabajar en función de las necesidades del grupo/clase. Por ejemplo, nos podemos encontrar con programas centrados en comunicación afectiva, en resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención de drogas o violencia, de autoestima, de regulación, etc.

Lo que sí tienen en común todos los programas de educación emocional es que parten del control emocional como componente fundamental para que se puedan conseguir los objetivos que plantean en ellos, llegando al último objetivo que plantea la Educación Emocional que es Aprender a Fluir.

Ahora bien, ¿qué modelo podemos seguir a la hora de establecer un programa de Educación Emocional? Los modelos de E. Emocional no están diseñados para competir entre unos y otros, sino que se complementan unos a otros. Por ejemplo, podemos escoger el Modelo de Mayer y Salovey (1997) y el de Petrides y Furnham (2001), que tienen grandes puntos en común.

Hay diez recomendaciones internacionales a la hora de llevar a cabo un programa de Educación Emocional, tal y como establecen Pérez-González y Pena (2011)<sup>19</sup>, que son las siguientes:

- |   |
|---|
| 1.- Buscar un marco conceptual sólido en el que se base el programa   |
| 2.- Especificar los objetivos del programa, siendo estos evaluables.  |
| 3.- Coordinar a todos los miembros de la comunidad educativa (familias, profesorado y alumnado), creando una especie de comunidad de aprendizaje. |
| 4.- Tener el apoyo del centro.  |
| 5.- Desarrollar la implantación del programa a lo largo de varios años, unificando el programa al resto de actividades del centro.                |

<sup>19</sup> Pérez-González, J. C.; Pena, M. (2011): Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Padres y maestros*, 342, 32-35.



6.- Utilizar técnicas de enseñanza-aprendizaje activas y participativas, que promuevan la socialización y el trabajo cooperativo.
7.- Ofrecer la oportunidad de practicar todas las facetas de la educación emocional.
8.- Incluir planes de formación para el profesorado, las familias, los orientadores, el equipo directivo, etc.
9.- Incluir un plan de evaluación del programa.
10.- Utilizar diseños experimentales rigurosos en los que los indicadores de logro estén basados en unas pruebas de evaluación sólidas.

Figura 5: Recomendaciones internacionales para llevar a cabo un programa de Educación Emocional según Pérez-González y Pena (2011).

## 4.9. COMPARATIVA DE LOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN OTROS PAÍSES

Los programas de Educación Emocional en otros países tienen como base el Aprendizaje Social y Emocional (ASE). Con este tipo de programas se abre un proceso educativo para que los niños y niñas adquieran las aptitudes necesarias para tener éxito en la escuela y en la vida.

Los programas de ASE nos enseñan habilidades intrapersonales e interpersonales, es decir, los pilares fundamentales de la Inteligencia Emocional que parten de la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner anteriormente citada en el apartado 4.3.

### 4.9.1. Programas de ASE en EE.UU.

En EE.UU., concretamente en las aulas neoyorkinas, nos encontramos con numerosos programas de ASE que se centran en cinco puntos básicos de competencias sociales y emocionales que los escolares van a desarrollar, que son las siguientes:

- Autoconciencia: valorando adecuadamente los sentimientos propios.
- Autocontrol: regular las propias emociones y controlar los impulsos.
- Conciencia social: desarrollando la capacidad empática.
- Habilidades de relación: estableciendo y manteniendo relaciones sociales saludables, gestionando la correcta resolución de conflictos.
- Toma de decisiones responsable: decidiendo pausadamente cuestiones académicas y/o sociales, siguiendo normas éticas presentes en la sociedad, etc.



En EE.UU. consideran relevante la práctica contemplativa para la regulación emocional. Además, siguen una secuencia lógica de implantación de este tipo de programas, ya que primero es el profesorado el que tiene que dominar esta técnica de la contemplación (relajación, meditación, respiración...) para gestionar su estrés, y después saber transmitírselo al alumnado, y que puedan desarrollarlo ellos/as también.

Con esta práctica contemplativa se consiguen resultados como una mayor autoconciencia, mayor habilidad a la hora de relajar el cuerpo y liberarlo de tensiones físicas, mayor capacidad de concentración, mejor capacidad para gestionar situaciones de estrés y responder de forma pausada y relajada a ellas, mayor control de pensamientos negativos, mayor capacidad de comunicación y de intercambio de pensamientos y emociones (Bisquerra et al. 2012)<sup>20</sup>.

#### 4.9.2. Programa SEAL de Reino Unido

El programa SEAL de Reino Unido parte de los grandes avances en programas de ASE (Aprendizaje Social y Emocional).

Las siglas SEAL en inglés significan: *Social and Emotional Aspects of Learning*, que traducido al español significa: *Aspectos del Aprendizaje Social y Emocional*.

Este programa parte de cinco habilidades básicas, agrupadas en dos áreas:

Áreas	Habilidades básicas
Área intrapersonal	Autoconciencia Regulación emocional Motivación
Área interpersonal	Empatía Habilidades sociales

Figura 6: Habilidades básicas del programa SEAL de Reino Unido, agrupadas en dos áreas.

Hay programas SEAL tanto para Primary Schools como para Secondary Schools. Como lo que nos concierne es la etapa primaria, me voy a centrar en las Primary Schools.

En ellas se trabaja en torno a tres niveles. El primero es la enseñanza de las habilidades sociales, trabajando con todo el alumnado promoviendo la salud emocional y el bienestar

<sup>20</sup> Bisquerra, R. (coord.); Punset, E; Mora, F; García Navarro, E.; López-Cassà, E.; Pérez-González, J. C.; Lantieri, L.; Nambiar, M.; Aguilera, P.; Segovia, N.; Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La Inteligencia Emocional en la infancia y en la adolescencia*. Espulgues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Deu.



personal. Después se interviene en grupos reducidos, contando (si fuera necesario) con apoyos adicionales y la colaboración de las familias. Por último, se realiza una intervención individualizada.

A través de la implantación de este programa en las escuelas de Reino Unido, se persigue la implicación de toda la comunidad educativa. También es importante establecer en cada centro un coordinador del programa, junto con unos asistentes de Educación Emocional, para prestar atención a aquellos escolares que lo requieran. Esos coordinadores y equipos de liderazgo se tienen que reunir con otros de diferentes centros educativos con el fin de compartir experiencias y mejorar u orientar la práctica educativa en función de las necesidades que se presenten.

Las recomendaciones para aplicar este programa (Bisquerra, 2012)<sup>21</sup> son:

- Ofrecer un enfoque formativo secuenciado paso a paso.
- Usar metodologías activas que ofrezcan la posibilidad de que los escolares practiquen las nuevas habilidades que van desarrollando.
- Dedicar un tiempo específico a la implantación del programa, poniendo especial atención en la formación.
- Formular objetivos explícitos claramente definidos.

---

<sup>21</sup> Bisquerra, R. (coord.); Punset, E; Mora, F; García Navarro, E.; López-Cassà, E.; Pérez-González, J. C.; Lantieri, L.; Nambiar, M.; Aguilera, P.; Segovia, N.; Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La Inteligencia Emocional en la infancia y en la adolescencia*. Espulgues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Deù.



## 5. PROPUESTA DE OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS

Mi propuesta de observación y análisis la he puesto en práctica en un centro de la capital palentina, de carácter público: el C.E.I.P. Jorge Manrique. Más concretamente, en la clase de 3º A, un aula donde la tutora, Lourdes Martín, trabaja mucho con las emociones y los sentimientos.

### 5.1. OBSERVACIÓN DEL CENTRO Y DEL AULA. SEGUIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS EN ÉSTA

El centro está ubicado en el centro-oeste de la ciudad, en el barrio de San Miguel. El alumnado que acude al centro proviene de dos zonas diferenciadas: por un lado destacan los que viven en la zona urbana céntrica de Palencia, y por otro lado los que provienen de las carreteras de Villamuriel, del Monte el Viejo, de las fincas de la carretera de León, y de las márgenes del río Carrión y del Canal de Castilla.

El alumnado es bastante heterogéneo. Lo he comprobado consultando el Proyecto Educativo de Centro, y realizando una observación detallada de los escolares que acuden al centro y, más concretamente, de los niños y niñas de 3º A. Realizo una observación en relación a cuatro ítems: lo económico, lo académico, lo religioso y lo social.

- En lo *económico*, apreciamos gran diversidad de situaciones: En muchos casos trabajan ambos padres, siendo la mayoría empleados, funcionarios y profesionales liberales.
- En lo *académico*, en general, las familias están preocupadas por la educación de sus hijos/as, apreciando valores como el orden, la disciplina, la constancia, el esfuerzo, la responsabilidad, la atención personalizada o la calidad, entre otros. Excepcionalmente, se aprecian dos tipos de posturas extremas: familias que no muestran demasiado interés por la educación de sus hijos/as y familias que mantienen una postura de sobreprotección hacia ellos.
- En lo *religioso*, la mayoría de familias piden para sus hijos/as educación religiosa católica. El resto solicita la asignatura “Valores Sociales y Cívicos”, respetándose ambas opciones con normalidad.
- En lo *social*, se viene apreciando en los últimos años un aumento del alumnado procedente de otras culturas. Casi todos son de habla hispana, aunque se empieza a notar la llegada de alumnos con otras lenguas: portugués (brasileño), rumano, etc.



La clase de 3º A se compone de 26 alumnos, divididos en 16 chicas y 10 chicos. Llama la atención la diversidad en los ritmos de aprendizaje: unos acaban muy rápido las tareas, mientras otros tienen un ritmo más lento de ejecución. Dos niñas del aula tienen NEE, por lo que todo el material (o casi todo) está adaptado a sus necesidades.

Hay que hacer una mención especial a dos niños del aula que presentan problemas de conducta, originados por una falta de regulación emocional, que les impide controlar los impulsos. Tal y como ellos afirman cuando se les pregunta, sienten rabia en muchas ocasiones. Llama mi atención que saben identificarla perfectamente, pero no saben gestionarla o regularla.

A la hora de analizar si en este centro, y en concreto en la clase de 3º A se lleva a cabo una buena Educación Emocional, me fijé en primer lugar, en el Proyecto Educativo de Centro. En los anexos, observo que el centro cuenta con numerosos planes como el de Atención a la Diversidad, el Plan de Acogida, el Plan de Fomento a la Lectura... Pero no encuentro ningún programa de Educación Emocional.

En los principios educativos que promueve el centro, tampoco observo ninguna referencia a la Educación Emocional. Aquellos puntos que guardan algo de relación con ella son los siguientes<sup>22</sup>:

- 1. La formación personalizada, que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores morales de los alumnos/as en todos los ámbitos de la vida; personal, familiar, social y profesional.*
- 2. La participación y colaboración de los padres o tutores para contribuir a la mejor consecución de los objetivos educativos.*
- 3. La efectiva igualdad de derechos entre los sexos, y el rechazo a todo tipo de discriminación, y el respeto a todas las culturas.*
- 20. La educación basada en la adquisición de valores por encima de la mera instrucción.*
- 21. La intencionalidad educativa para que los alumnos/as adquieran una visión positiva de la vida, tratando de superar lo negativo y descalificante.*

Como se puede observar, no hay principios que hagan referencia a la Educación Emocional como tal, pero sí que promuevan una educación en valores morales, la colaboración e implicación de las familias, el respeto a los demás, adoptar una actitud positiva de la vida, etc.

---

<sup>22</sup> Recogidos en el Proyecto Educativo de Centro del C.E.I.P. Jorge Manrique, Palencia.



Para que en un aula se pueda desarrollar un programa de Educación Emocional, es necesario contar con el apoyo y la formación de todo el centro, y para ello es necesario que sus principios educativos tengan una referencia a ese concepto. Como ya he abordado en la parte teórica, la Educación Emocional es la base para el desarrollo integral de las personas.

A continuación, voy a analizar los objetivos establecidos en el Proyecto Educativo de Centro, para analizar cualquier referencia a la Educación Emocional. Son 11 los objetivos descritos en el Proyecto Educativo de Centro, pero ninguno de ellos hace mención alguna a las emociones. El único que guarda cierta relación es el siguiente<sup>23</sup>:

*8. Educar en valores democráticos y humanos donde la persona sea el elemento esencial, fomentando el trabajo en equipo y desarrollando actitudes tolerantes, respetuosas y críticas frente a los comportamientos que impidan la convivencia pacífica.*

La palabra objetivo, proviene de *ob-jactum*, que significa “a donde se dirigen nuestras acciones”. Los objetivos de un centro nos sirven para encaminar qué tipo de enseñanza se desarrolla en el centro, y justifican cualquier actividad que se desarrolle en éste. En los objetivos de este colegio no encontramos mención alguna al tema que nos concierne, la Educación Emocional, por lo que no podríamos justificar un programa de Educación Emocional en unos objetivos de centro claramente definidos.

Entre los ámbitos de mejora descritos en el PEC, observo una referencia a las emociones (cito textualmente)<sup>24</sup>:

- *Área pedagógica y metodológica: En relación con el objetivo 1 (Convertir el proceso de enseñanza-aprendizaje en el eje de la actividad escolar, utilizando para ello metodologías activas que aseguren la participación del alumnado de una forma grata y vivenciada, para el logro de conocimientos y competencias, asegurando la atención a la diversidad), se seguirá potenciando una educación integral del alumnado, en aspectos tanto académicos como sociales y emocionales.*

Sin embargo, no hay ningún apartado que diga cómo potenciar esa educación del alumnado en relación a los aspectos emocionales, por lo tanto, en el centro se incumplen las recomendaciones de Pérez-González y Pena citadas anteriormente (apartado 4.8.) sobre los programas de educación emocional. Y es que, si a nivel de centro no encontramos programas, o

<sup>23</sup> Recogido en el Proyecto Educativo de Centro del C.E.I.P. Jorge Manrique, Palencia.

<sup>24</sup> Recogido en el Proyecto Educativo de Centro del C.E.I.P. Jorge Manrique, Palencia.



simplemente algún objetivo, que hagan referencia a la Educación Emocional, es complicado que los maestros y maestras que allí ejercen su profesión puedan ponerlo en práctica.

Aun así, en la clase de 3º A, la maestra Lourdes Martín, sigue una metodología en la que hay un aparente trabajo emocional.

La propia maestra afirma en su entrevista (ANEXO I): *“No me gustan las programaciones. En los colegios las hay estupendas e inútiles a la vez. En educación emocional siempre hay que estar receptivo a lo que emerge. Los niños/as te dan la pauta cada día”*.

Tras mi estancia en prácticas dentro de esta aula he notado la ausencia de un programa establecido de Educación Emocional. Ciertamente es que, tras mi observación, he visto y realizado muchas actividades que juegan un papel importante dentro de las fases de la Inteligencia Emocional propuestas por Mayer y Salovey. Sin embargo, no se hacen en un orden ni con un sentido global anual, trimestral...

Las actividades que se realizan en el aula son las siguientes, analizadas dentro de cada una de las habilidades que proponen Mayer y Salovey (descritas en el apartado 4.6. del presente trabajo):

### **1. Percepción emocional: reconocer las propias emociones.**

Dentro de esta habilidad encontramos trabajo emocional en las siguientes formas de trabajo: diario de las emociones, situaciones desencadenantes y reconocer las emociones frente a un espejo.

#### ❖ Diario de las emociones: ¿cómo me siento hoy?

Los niños y niñas escriben en sus cuadernos cómo se sienten. Hay momentos en los que la actividad se realiza para todos, y ellos/as tienen que analizar cómo se sienten en ese momento, ya sea con alguna emoción positiva como con alguna negativa. Otras veces escriben si tienen la necesidad de expresar algo (normalmente si han tenido algún problema con algún compañero/a), para poner nombre a la reacción correspondiente de rabia, tristeza, enfado, ira... que puede originar una situación como esa. (Véase ANEXO II).

Escribir sobre emociones negativas es una forma de percepción emocional, ya que se pone nombre a cómo se siente uno en ese momento, y se ven los efectos que genera en la persona ese estado afectivo. Sin embargo, escribir sobre emociones tiene también



un efecto de regulación emocional (que sería la cuarta habilidad que nombran Mayer y Salovey), ya que tras haber escrito sobre esa emoción negativa, nuestra sensación de bienestar es mayor (Bisquerra et al. 2015)<sup>25</sup>

❖ Situaciones desencadenantes (Role Playing)

Se propone al alumnado una serie de “normas”, que son las siguientes: no molestar a los compañeros/as, expresar corporalmente, y cuando la maestra levanta la mano, acudir a su alrededor en silencio. El alumnado tiene que representar corporalmente qué siente cuando la maestra diga una situación determinada, por ejemplo: aprobar un examen. Tras experimentar durante un tiempo la emoción, cuando la maestra levanta la mano, los niños y niñas acuden a ese lugar y ponen un nombre a cómo se han sentido.

Las situaciones que se plantean son las siguientes:

- He suspendido un examen
- Papá me dice que me quiere
- Mi perrito se ha puesto malo
- Me castigan por haber molestado al compañero
- Saco un 10 en el examen de matemáticas
- Mis amigos y amigas me dejan sólo/a en el patio
- ¡Hoy es mi cumpleaños!
- Mi compañero o compañera me da un abrazo

Esta actividad permite a los escolares experimentar libremente la emoción, escuchar cómo se están sintiendo y tratar de buscar una palabra que identifique este estado. Por lo tanto, es una buena actividad de percepción emocional. También Bisquerra et al. (2015)<sup>26</sup> afirma que la técnica del role-playing permite vivir los procesos de regulación emocional y nos ayuda a buscar recursos para la gestión de las emociones. (Véase ANEXO III).

---

<sup>25</sup> Bisquerra Alzina, R., Pérez González J. C., García Navarro, E. (2015): *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.

<sup>26</sup> Bisquerra Alzina, R., Pérez González J. C., García Navarro, E. (2015): *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.



## **2. Facilitación o asimilación emocional: habilidad para tener en cuenta los sentimientos.**

### ❖ Utilización de música

En el aula utilizan la música para crear un estado emocional que favorezca la concentración de los escolares en determinadas tareas, ya sean plásticas (pintar mandalas, coser, dibujar con témperas...) o puramente cognitivas, como un examen o ejercicios sobre la teoría abordada con anterioridad.

### ❖ Facilitación emocional del pensamiento

En relación a la facilitación emocional del pensamiento, he observado que la maestra les deja repasar antes de un examen ofreciendo la posibilidad de escribir en un papel, de leer lo que pone en el libro, de hacer un esquema o un dibujo... Dependiendo de cómo afectan positivamente sus emociones a su razonamiento y a su forma de procesar la información. De esta forma observo que cada uno/a repasa de la forma más significativa para él/ella, en relación a su propio estado emocional: hay niños/as que te piden folios para escribir, otros que leen directamente lo que pone en el libro, otros lo hacen por repetición (se puede leer en sus labios como repiten los enunciados para aprenderlo de forma más memorística...) Todos los métodos son igual de válidos, porque cada persona es diferente.

## **3. Comprensión emocional: habilidad para desglosar señales emocionales, etiquetar emociones y reconocer las categorías a las que pertenece cada sentimiento.**

### ❖ Resolución de conflictos después del recreo

Hay un momento clave en la jornada escolar: los primeros minutos después del recreo. En este espacio de tiempo los escolares cuentan los problemas que les han tenido durante el recreo con algún compañero o compañera para solucionarlos.

La maestra fomenta el diálogo entre las partes afectadas. Cada una de ellas cuenta su versión de los hechos, y tratan de ponerse en el lugar del compañero. Es en este último punto donde la maestra interviene más directamente, porque la habilidad social de la empatía no la tienen del todo desarrollada. (Véase ANEXO IV).



Al igual que relatan Vallés y Vallés (2000)<sup>27</sup> en su libro de *Aplicaciones Educativas de la Inteligencia Emocional*, la resolución de conflictos en esta aula se aborda de la siguiente forma:

- 1.- Se analizan las causas del conflicto, ¿qué motivos ha habido?
- 2.- Se generan posibles soluciones al mismo.
- 3.- Se prevén unas consecuencias.
- 4.- Se elige y aplica la solución válida.

De esta manera los escolares aprenden a valorar la importancia de resolver conflictos de una forma socialmente adecuada, a modificar comportamientos y a prevenir situaciones que puedan originar conflictos interpersonales.

❖ Cuento: *El monstruo de colores*

Un día han leído el cuento *El monstruo de colores* en el aula. Después, los escolares han escrito en sus cuadernos cuando sienten las emociones que describe el cuento, y las han desglosado en los botes que describe el cuento. (Ver ANEXO V). De esta forma, los niños y niñas han relacionado sus emociones más cotidianas con las que siente el monstruo del cuento.

A veces los niños y niñas, y también los adultos, sentimos que nos invaden muchas sensaciones diferentes y que quizá nos confunden. Este cuento nos ofrece la posibilidad que, de forma muy visual, nos demos cuenta de que esas señales emocionales se pueden desglosar, además de reconocer a qué categoría (en el caso de este cuento, identificadas con el uso de diferentes colores) pertenece cada sentimiento.

**4. Regulación emocional: estar abierto a todos los sentimientos, y reflexionar sobre ellos para aprovechar la información que nos brindan en función de su utilidad.**

Las emociones y el cuerpo están estrechamente conectadas. Todo lo que sentimos se refleja en nuestro cuerpo, ya sea pena, tristeza, alegría, energía... La disposición corporal es un ítem muy importante a la hora de analizar nuestras emociones y poder regularlas.

---

<sup>27</sup> Vallés, A. y Vallés, C. (2000): *Inteligencia Emocional. Aplicaciones Educativas*. Madrid: Editorial EOS.



“Conectar con nuestro cuerpo y con las sensaciones que nos transmite permite trabajar algunas competencias emocionales como la conciencia, la regulación, la autonomía y el bienestar (...). Varias técnicas que trabajan el canal emocional y corporal de las emociones son las siguientes: respiración profunda, relajación, conciencia sensorial...” (Bisquerra et al. 2015)<sup>28</sup>

En esta aula se trabaja de forma muy significativa en relación a este aspecto: cuerpo y emociones. Son muchos los momentos que se dan en el aula que tienen que ver con la relajación, la respiración, la meditación... Y por tanto con el desarrollo de habilidades de regulación emocional.

#### ❖ Relajaciones

La relajación implica ausencia de tensión, y esto se manifiesta según Bisquerra et al. (2015)<sup>29</sup> a nivel fisiológico y psicológico. En el primero de ellos debido a que la relajación reduce la presión sanguínea, la tensión muscular, la frecuencia cardíaca... Y a nivel psicológico, ya que aumenta el grado de energía, mejora la capacidad de concentración, etc.

En el aula de 3º A son muchos los momentos que se dan de relajación. El cuerpo es un elemento muy importante dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. No debemos silenciar el cuerpo, si no que este debe estar implicado en las actividades del aula (Fuente, S.; Santamaría, N. y Vaca, M. 2013)<sup>30</sup>, y así lo hace Lourdes durante mi periodo de observación (Ver ANEXO VI).

#### ❖ Respiraciones

Si respiramos, vivimos. Por lo tanto, la respiración es el acto más repetido y más inconsciente que hacemos (junto con las pulsaciones). Las emociones controlan el ritmo respiratorio. Si estamos más nerviosos, respiramos más rápido, porque nuestras

---

<sup>28</sup> Bisquerra Alzina, R., Pérez González J. C., García Navarro, E. (2015): *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.

<sup>29</sup> Bisquerra Alzina, R., Pérez González J. C., García Navarro, E. (2015): *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.

<sup>30</sup> Fuente, S.; Santamaría, N. y Vaca, M. (2013). *Cuñías motrices en la Escuela Infantil y Primaria*. Logroño: Gráficas Quintana.



pulsaciones se aceleran y la sangre necesita más oxígeno. Reajustar la frecuencia respiratoria es importante para que nos sintamos más calmados y con menos estrés.

La respiración profunda, cuando la hacemos de forma consciente, es la que más beneficios genera a la hora de reducir el estrés, la ira o la ansiedad, entre muchas otras emociones.

Si ponemos las manos en el vientre (como hacen los niños y niñas de 3º, véase ANEXO VII, Figura 32) comprobamos como la zona abdominal se va hinchando y deshinchando al ritmo de nuestra respiración. Esto permite que los niños/as se centren en su respiración y eviten, en medida de lo posible, los pensamientos que distraigan su atención.

#### ❖ Meditaciones

Como afirma Luis López González (2007)<sup>31</sup>, la meditación tiene como objetivo alcanzar la sensación de paz y conseguir así autorregularnos emocionalmente. La meditación incluye respiración profunda, una correcta postura corporal, toma de conciencia y control mental.

Meditar es complicado, sobre todo al principio, y se necesita hacerlo con profesionales experimentados. Por eso es importante tener una buena formación como profesor/a, que te permita aplicar estas técnicas correctamente en el aula. Lourdes, la tutora de 3º A, tiene una formación muy amplia en este tipo de técnicas, y las aplica con bastante corrección en el aula.

#### ❖ Masajes faciales y corporales

El masaje tiene múltiples beneficios emocionales, como la estimulación, el alivio y la relajación. Durante el masaje tanto el que lo realiza, como el que lo recibe, liberan una serie de hormonas, entre ellas la oxitocina, que es producida por nuestro cuerpo cuando nos sentimos tranquilos y felices. (Véase ANEXO VIII)

---

<sup>31</sup> López González, L. (2007): *Relajación en el aula. Recursos para Educación Emocional*. Madrid: Wolters Kluwer Educacion.



❖ Otras actividades de regulación emocional

Según Lantieri (2009)<sup>32</sup>, pintar mandalas, escuchar tu música preferida, escribir un diario personal, cantar, etc. son recomendaciones que ella propone para la regulación emocional. En el aula de 3º del Jorge Manrique se hacen todo este tipo de actividades. Cuando los niños y niñas pintan un mandala, la concentración y el silencio invaden el clima del aula. Cuando escuchan su música preferida (son muchas las ocasiones en las que trabajan y se les ofrece la posibilidad de poner las canciones que más les gusta) su capacidad de concentración crece considerablemente, así como su motivación por el aprendizaje. Los nervios y el estrés que generan los contenidos curriculares desaparecen, y comienza el momento de disfrute y bienestar.

## 5.2. ANÁLISIS DE LOS DATOS OBSERVADOS

Tras mi observación realizo un análisis profundo de la situación de la clase de 3º A del C.E.I.P. Jorge Manrique de Palencia, y hago un esbozo de los resultados que observo, que presento a continuación.



Figura 7: Esquema de resultados de análisis

<sup>32</sup> Lantieri, L. y Goleman, D. (2009): *Inteligencia emocional infantil y juvenil. Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes*. Madrid: Aguilar.



### **5.2.1. Tratamiento de la Educación Emocional en la práctica**

Podemos observar que en esta clase sí hay un trabajo emocional. Lourdes, la maestra del aula, trabaja muchas de las actividades propuestas por autores como Bisquerra (role-playing, diario de las emociones), como Lantieri (pintar mandalas, escuchar nuestra música favorita), como López González (respiraciones, relajaciones, meditación...) o como Vallés y Vallés (grupos cooperativos, resolución de conflictos, trabajar el reconocimiento de las emociones frente a un espejo...). Por lo tanto, tal y como ella afirma, hay una notable fundamentación teórica en su trabajo.

Tras mi análisis he descubierto que los niños y niñas de 3º tienen un rico vocabulario emocional (son capaces de reconocer cuando se sienten frustrados, aliviados, orgullosos, decepcionados, aburridos, solos/as...), y saben expresar y reconocer sus sentimientos (en mayor o menor medida). Algunos/as poseen mayor dominio de vocabulario, mientras que otros no van más allá de sentirse alegres, tristes o enfadados/as. Al tener una buena riqueza de vocabulario en relación a las emociones, denoto una clara práctica de la habilidad de percepción emocional, tal y como hice referencia en el apartado 5.1.

También observo que hay algunos/as que sí son capaces de regular, en cierta medida, sus emociones, pero que hay otros que tienen grandes dificultades en hacerlo. No saben autocontrolarse en determinadas situaciones, porque no son conscientes de cómo se sienten ni saben poner en práctica estrategias o habilidades emocionales de regulación.

Uno de los descubrimientos más significativos que percibo es que los niños y niñas cogen el hábito de escribir como forma de regulación de sus propias emociones. De esta forma, desarrollan la competencia de aprender a aprender, ya que ese hábito que están cogiendo desde 1º a 3º curso de Educación Primaria, puede que continúen con él a lo largo de sus vidas.

### **5.2.2. Insuficiente programación en la praxis educativa**

En el aula de 3ºA hay una ausencia de la programación de Educación Emocional, en la que estén expuestos unos determinados objetivos, y su posterior evaluación, para valorar si se ha conseguido todo lo que estaba planificado.

Para saber realmente qué grado de adquisición de Inteligencia Emocional se consigue desarrollar en el alumnado, es importante tener en cuenta unos parámetros fijados en la programación, y comprobar qué niños/as han llegado a lo establecido y cuáles no, y qué puedo trabajar con unos/as y con otros/as para que todos alcancen los objetivos establecidos.



Además, tal y como afirma Lourdes en su entrevista (ANEXO I), para ella la Educación Emocional se trabaja de forma transversal, es decir, es una especie de programa subsidiario de actividades aisladas, por lo que no se trabajan de forma constante, si no que dependen del hueco horario, o de los contenidos escolares programados con anticipación.

También observo que las actividades se realizan sin tener en cuenta ningún modelo concreto de Inteligencia Emocional, eso hace que se ejecuten de forma aleatoria. Por lo tanto, a la hora de registrar cada actividad realizada durante mi estancia en prácticas, puedo concluir que muchas de las tareas realizadas con el alumnado desarrollan la primera y la cuarta habilidad propuestas en el modelo de Mayer y Salovey (1997)<sup>33</sup>: percepción emocional y regulación emocional, mientras que las otras dos habilidades emocionales (facilitación emocional y comprensión emocional) quedan insuficientemente tratadas, de ahí que no se alcanza un desarrollo integral de la Inteligencia Emocional.

Al trabajar Educación Emocional como programa subsidiario no todas las actividades que se realizan alcanzan su objetivo. Por ejemplo, en el caso del cuaderno de las emociones, sería más adecuado aplicarlo diariamente o semanalmente, tal y como afirma Bisquerra (2015)<sup>34</sup>, ya que se trabaja regulación emocional desde la distancia, como si observáramos una película, siendo espectadores de nuestra propia vida. De esta forma trabajamos el autoconocimiento y aprendemos estrategias para regular nuestras emociones, siempre y cuando se realicen de forma constante. Sin embargo, en 3º A se trabaja aleatoriamente, por lo que no resulta efectivo, ya que no se alcanzan estos objetivos.

Sin embargo, en el tratamiento de los momentos de respiración y relajación, observo que sí logran alcanzar los objetivos de regulación de la Educación Emocional, ya que se realizan de forma constante (mínimo una vez al día). He observado que muchos alumnos/as, en especial aquellos a los que más les cuesta regular emocionalmente, piden a la maestra del aula unos minutos para respirar o para darse un paseo por los pasillos del centro. Cuando vuelven, su disposición hacia la tarea es ostensiblemente mejor, y su estado de tensión, rabia o ansiedad mengua considerablemente, logrando alcanzar esa habilidad de regulación.

---

<sup>33</sup> Mayer, J. Salovey, P. (1997): *What is emotional intelligence?* En P. Salovey y D.J. Sluyter, *Emotional development and emotional intelligence*. Nueva York: Basic Books.

<sup>34</sup> Bisquerra Alzina, R., Pérez González J. C., García Navarro, E. (2015): *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.



## 6. RESULTADOS Y ALCANCE DEL PROYECTO

Este proyecto parte de un contexto de aula en el que, tras una observación, se parte de la idea de que en ella se trabaja Educación Emocional. Sin embargo, contrastando estas prácticas de aula analizo que las actividades sí se enmarcan en un contexto de Educación Emocional, pero denoto la ausencia de un programa que refleje si estas prácticas están enfocadas en una dirección adecuada.

Como adultos que participamos en la vida de los niños y niñas no podemos seguir pidiéndoles que se calmen y que presten atención, si no les ofrecemos algunas pautas de cómo hacerlo. (Bisquerra, et al. 2012)<sup>35</sup>

Esas pautas se enseñan gracias a la aplicación de programas de Educación Emocional basadas en los modelos que proponen investigadores/as de este ámbito. Sólo de esta forma conseguiremos que nuestros alumnos y alumnas desarrollen de forma significativa las competencias y habilidades socioemocionales, tanto para conseguir mayor bienestar con uno mismo y con los demás, como para poder vivir una vida plena.

También considero que es importante una buena evaluación: saber qué estamos haciendo y el porqué de lo que hacemos. Hay numerosas ocasiones en las que creemos estar haciendo bien las cosas, porque son atractivas, diferentes y/o motivadoras. Pero eso no significa que el trabajo esté bien hecho. Podemos estar cayendo un grave error, por lo que es necesario un programa con una evaluación que refleje correctamente si lo que estoy poniendo en práctica está sirviendo para alcanzar los objetivos propuestos o si, por el contrario, me estoy alejando de las metas que quiero alcanzar. Es importante conocer qué habilidades están desarrollando los niños y niñas, y cuales faltan por hacerlo y, en función de esto, ir adaptando la programación para un desarrollo integral (emocional, social y cognitivo) de los escolares.

He aprendido también que tener mucha formación y mucha experiencia no significa saberlo todo. A lo largo de nuestra vida vivimos numerosos cambios (avance tecnológico, nuevos campos de investigación e innovación educativa...) Por ello hay que seguir informándose, hacer

---

<sup>35</sup> Bisquerra, R. (coord.); Punset, E.; Mora, F.; García Navarro, E.; López-Cassà, E.; Pérez-González, J. C.; Lantieri, L.; Nambiar, M.; Aguilera, P.; Segovia, N.; Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La Inteligencia Emocional en la infancia y en la adolescencia*. Espulgues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Deu.



cursos, etc. La formación permanente enriquece nuestra práctica educativa, haciéndonos adquirir nuevos enfoques o métodos de trabajo basados en investigaciones o modelos contrastados.

Por último, pretendo que este trabajo tenga un alcance más cercano, de ámbito universitario. A pesar de las numerosas investigaciones en Educación Emocional, todavía es una asignatura que no se enseña en la Universidad. Hay numerosos Trabajos Fin de Grado en relación a este tema, pero en los planes de estudio sigue sin aparecer una materia que explique de verdad qué es y qué no es Educar Emocionalmente, y cuál es la forma adecuada de aplicar esto en las escuelas. Quizá sea ésta la razón por la cual muchos de los estudiantes de la Universidad de Valladolid escogemos la Educación Emocional como Trabajo Fin de Grado, ya que es un tema muy interesante, muy necesario y lleno de posibilidades en las aulas de Primaria, y notamos su ausencia en el plan de estudios del Grado en Educación Primaria.



## 8. CONCLUSIONES

Para entender la Educación Emocional es importante conocer cómo funciona nuestro cerebro, desde la información sensorial que le llega, pasando por las funciones cognitivas y emocionales, para acabar en esa gran caja a la que llamamos memoria. Para que en esa caja permanezcan los nuevos aprendizajes que se enseñan en las escuelas, debemos impregnar de emoción cualquier proceso de enseñanza/aprendizaje. Sólo así estaremos avanzando en cómo aprendemos, y no en qué aprendemos.

Tras realizar este trabajo de búsqueda de información, observación y análisis, me doy cuenta que son muy numerosas las investigaciones que existen sobre Educación Emocional y sus grandes beneficios para el desarrollo personal y social. Es por eso que auguro un horizonte de cambios en la forma de entender la educación.

Aunque el sistema educativo español no responda a las necesidades socioemocionales de los escolares, cada vez son más las investigaciones sobre Educación Emocional y el profesorado que intenta poner en marcha programas de esta índole. Esto aviva una nueva educación, más innovadora, creativa y significativa, que poco a poco habrá de ponerse en las escuelas, porque, en palabras de Mora (2013)<sup>36</sup>, es allí donde realmente se inicia todo. Si esta forma de entender la educación nace en las escuelas, podrá llegar con firmeza al ámbito universitario, tanto a la rama de la docencia como a la de la investigación.

Este horizonte positivo comienza desde lo más sencillo, en el eslabón que separa al alumno/a de la Universidad, de un nuevo docente, con pequeños proyectos como este Trabajo Fin de Grado. Continúa con la aplicación de un buen programa de Educación Emocional implantado con seguridad y convicción en el centro en el que, ya como docente, obtenga su plaza como maestro del Estado. Y, ¿por qué no?, llegando a los planes de estudios universitarios con ese nuevo programa de Educación Emocional.

Quizá esté exagerando, pero citando a Eduardo Galeano: *“Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, pueden cambiar el mundo”*.

Es tiempo de cambio, y está en nuestras manos, como futuros educadores y educadoras, poder hacerlo. Hagamos entre todos y todas escuelas con emoción, donde niños, niñas, profesores, profesoras y demás miembros de la comunidad educativa, desarrollen competencias y habilidades

---

<sup>36</sup> Mora, F. (2013). *Neuroeducación. Sólo se puede aprender aquello que se ama* (3º ed.). Madrid: Alianza editorial.



emocionales y sean seres emocionalmente inteligentes. Sólo de esta manera podremos fluir y disfrutar el bienestar que nos ofrece la vida.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

Bisquerra Alzina, R. (1998). <i>Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica</i> . Barcelona: Praxis.
Bisquerra Alzina, R., Pérez González J. C., García Navarro, E. (2015). <i>Inteligencia emocional en educación</i> . Madrid: Síntesis.
Bisquerra Alzina, R. (2000). <i>Educación emocional y bienestar</i> . Barcelona: Praxis.
Bisquerra, R. (coord.); Punset, E; Mora, F; García Navarro, E.; López-Cassà, E.; Pérez-González, J. C.; Lantieri, L.; Nambiar, M.; Aguilera, P.; Segovia, N.; Planells, O. (2012). <i>¿Cómo educar las emociones? La Inteligencia Emocional en la infancia y en la adolescencia</i> . Espulgues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Deù.
Bucay, J. (2003). <i>Déjame que te cuente... Los cuentos que me enseñaron a vivir</i> . Barcelona: Círculo de Lectores.
Fernández Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. <i>Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado</i> , 19 (3), 63-93.
Fuente, S.; Santamaría, N. y Vaca, M. (2013). <i>Cuñas motrices en la Escuela Infantil y Primaria</i> . Logroño: Gráficas Quintana.
Goleman, D. (1997). <i>Inteligencia emocional</i> (18º ed.). Barcelona: Kairós.
Lantieri, L. y Goleman, D. (2009). <i>Inteligencia emocional infantil y juvenil. Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes</i> . Madrid: Aguilar.
Lazarus, R. S. (1984). <i>Estrés y procesos cognitivos</i> . Barcelona: Martínez Roca
López González, L. (2007). <i>Relajación en el aula. Recursos para Educación Emocional</i> . Madrid: Wolters Kluwer Educacion.



Martín Bravo, C. y Navarro Guzmán, J. I. (2008). *Psicología del desarrollo para docentes* (2ª ed.). Madrid: Ediciones Pirámide.

Mayer, J. Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* En P. Salovey y D.J. Sluyter, *Emotional development and emotional intelligence*. Nueva York: Basic Books.

Mora, F. (2013). *Neuroeducación. Sólo se puede aprender aquello que se ama* (3º ed.). Madrid: Alianza editorial.

ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Pérez-González, J. C.; Pena, M. (2011). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Padres y maestros*, 342, 32-35.

Proyecto Educativo de Centro (C.E.I.P. Jorge Manrique, Palencia).

Rovira, F. (1998). Com saber si un és emocionalment intelligent. *Revista Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3, Nº 6, 48-49.

Vallés, A. y Vallés, C. (2000). *Inteligencia Emocional. Aplicaciones Educativas*. Madrid: Editorial EOS.

Weisinger, H. (2001). *La inteligencia emocional en el trabajo*. Madrid: Punto de Lectura.



## 10. APÉNDICES

### ANEXO I: Entrevista Lourdes (tutora de 3º A del CEIP Jorge Manrique)

- **¿Cómo te llamas?**

*“Mi nombre es Lourdes Martín”.*

- **¿A qué te dedicas?**

*“Ahora soy Maestra de Educación Primaria. También he trabajado en un Centro de Educación Especial y como Directora”.*

- **¿Cuál es tu formación?**

*“Estudí en Salamanca Pedagogía las especialidades de Supervisión y Organización Escolar y Pedagogía Terapéutica. También hice Magisterio en la especialidad de Ciencias Sociales y Música”.*

- **¿Cuántos años llevas ejerciendo la docencia?**

*“Pues un montón, espera que haga memoria. Pues ya 35 años”.*

- **¿Cómo ha sido tu formación en Educación Emocional?**

*“Mi formación en educación emocional, mucho más que leer libros y artículos, ha sido realizar un proceso terapéutico en gestalt. No puedes ponerte delante de un niño o de una niña, sin antes saber cómo eres y que te pasa a ti con cada uno de ellos/as. El autoconocimiento es el primer paso para todo profesional que quiera hacer su trabajo teniendo en cuenta lo afectivo: ¿Soy consciente de mis estados de ánimo? ¿Conozco lo que me lleva a relacionarme con los demás de una forma u otra? ¿Qué me da seguridad, qué me enfada, qué me da felicidad? ¿Qué me irrita de este niño y por qué? Me gusta mucho una frase de Vittorio Guidano que dice “Cada cosa que conozco de mí, me permite conocer más a los otros y cada cosa que conozco de los otros, me permite conocerme mejor” Por ahí va la cosa. Solamente de esa manera puedes escuchar a un niño/a y solamente escuchándole, puedes interaccionar, crear vínculo y educar”.*

- **¿Qué es para ti, educar emocionalmente?**

*“Para mí no hay forma de educar. La educación es en sí misma educación emocional. Si hay fracaso emocional, hay fracaso escolar y fracaso educacional”.*



- **¿Sigues algún modelo de Inteligencia Emocional (Mayer y Salovey, Goleman, Baron, Vallés y Vallés...)?**

*“He leído a algunos de estos autores que citas. Aunque si algo no es la Educación Emocional es una técnica. No creo que debamos ajustarnos a un modelo preestablecido, sino que hay que ser uno mismo y crear esos lazos con nuestros alumnos /as que hacen que las interacciones fluyan de una manera en el que los alumnos/as se sientan acogidos y queridos. Que se sientan en un entorno donde se pueden expresar con libertad con la seguridad de que lo que le pasa es importante para su maestra.*

*Lo que si valoro muy positivamente son todas estas investigaciones que avalan, desde el punto de vista científico, que a través de la educación emocional no solo nuestros niños están más felices, equilibrados, alegres, etc. sino que además los aprendizajes son mejores y la creatividad se potencia enormemente. Por eso a mí me encanta leer investigaciones de neuroeducación que dice que cuando la parte emocional del cerebro está activada, el aprendizaje es más consistente y completo”.*

- **¿Qué programa llevas a cabo en el aula de 3º actualmente?**

*“No me gustan las programaciones. En los colegios las hay estupidas e inútiles a la vez. En educación emocional siempre hay que estar receptivo a lo que emerge. Los niños/as te dan la pauta cada día”.*

- **En el caso de no aplicar ningún programa, ¿cómo trabajas educación emocional en el aula de 3º de Educación Primaria?**

*“Lo emocional es un eje fundamental en la vida de la clase. Cada mañana se saludan y escuchamos como se sienten (todo lo les pasa es importante ejemplos....)...sin juzgar, sin determinar lo que tendría que ser, sin manipular, solo escuchar y recibir eso que el niño/a quiere abrir contigo. Es un buen momento de consensuar lo que vamos a hacer y como lo vamos a hacer. Cada niño tiene su “cuaderno de los sentimientos” en el que pueden reflejar como sienten sus miedos, su enfado, su alegría, su tristeza.... Hacerlos conscientes de que a veces sienten celos, envidia... que a sus compañeros/as también les pasa lo mismo.... Les hace sentirse mejor y aprenden a manejar esas emociones.... Su comportamiento tiene otra referencia “el autocontrol”.... Se hace más fácil la autorregulación. Se hace imprescindible un buen vínculo maestra/- alumno/a. David Bueno, profesor de genética de la Universidad de Barcelona dice que es mucho más para una niño/a la mirada de aprobación de su maestro/a que sacar un 10. Las interacciones entre ellos cambian y ahora si se pueden proponer trabajos colaborativos, que se interesen por lo las actividades que les propones o que solucionen un conflicto de manera*



*dialogada y con empatía. Las habilidades sociales, la atención y la motivación se mueven en un entorno favorecedor que hace que el aprendizaje se desarrolle de una forma agradable y con disfrute.*

*Otra cosa muy importante es somos cuerpo y el cuerpo se manifiestan las emociones. El cuerpo tiene que estar presente en el aula. Es necesario: que abramos nuestros sentidos y amplíemos canales de percepción: gustar, oler, tocar, ver. Importante también que los niños/as sientan el placer del movimiento, de la música, del contacto con la naturaleza. A través de él abrazamos y conectamos con el otro/a. Desde el cuerpo aprendamos a autorregularnos y a expresarnos y a través de él “incorporamos” los aprendizajes más fácilmente, con mucha más información y de forma más divertida. La relajación, los masajes, las respiraciones son actividades cotidianas en nuestra aula”.*

- **¿En qué momentos hay un mayor trabajo de las emociones en el aula?**

*“Yo creo que la educación emocional es transversal aunque hay momentos más intensos en el que hay conflictos o problemas o también que hay vivencias alegres que compartir.*

*Todas las situaciones de creatividad tanto de dibujar, de escribir textos libres, de movimiento, dan la posibilidad de que los niños/as proyecten sus emociones. Además la expresión creativa es buena ocasión para no comparar y valorar la diferencia. También para trabajar la autoestima, para el ajuste emocional.... Para las actividades colaborativas.... Para felicitar y regalar a su compañero/a, en los cumpleaños hacemos la silueta de aprecio, en el que para felicitar al compañero/a le escriben mensajes y dibujos). Los recursos didácticos y actividades están entorno a sus experiencias. Escriben sobre sus vivencias y luego lo comparto con los demás.... No copian frases sin sentido... eso no tiene interés para ellos/as. Actividades como El periódico; Salidas a la Naturaleza; Comidas creativas en equipo.*

*Son momentos importantes cuando trabajamos valores como el Interculturalismo: conocer las culturas de niños/as de otros países, lugares donde viajan y trabajan papás y mamás, los países donde viven y trabajan algún familiar, etc....Es importante dar protagonismo a estos niños/as y darles la oportunidad de que cuenten sus fiestas, sus comidas, su lengua, sus tradiciones, etc... los demás aprenden y ellos/as se siente reconocidos. Otros temas como la Igualdad de Género; Resolución de Conflictos, Medio Ambiente, Etc.”.*

- **¿Por qué es importante el desarrollo emocional en la etapa de Educación Primaria?**

*“Porque me gustaría educar para ser más que para saber”.*

**ANEXO II: Fotos de actividades de Percepción Emocional: DIARIO DE LAS EMOCIONES**

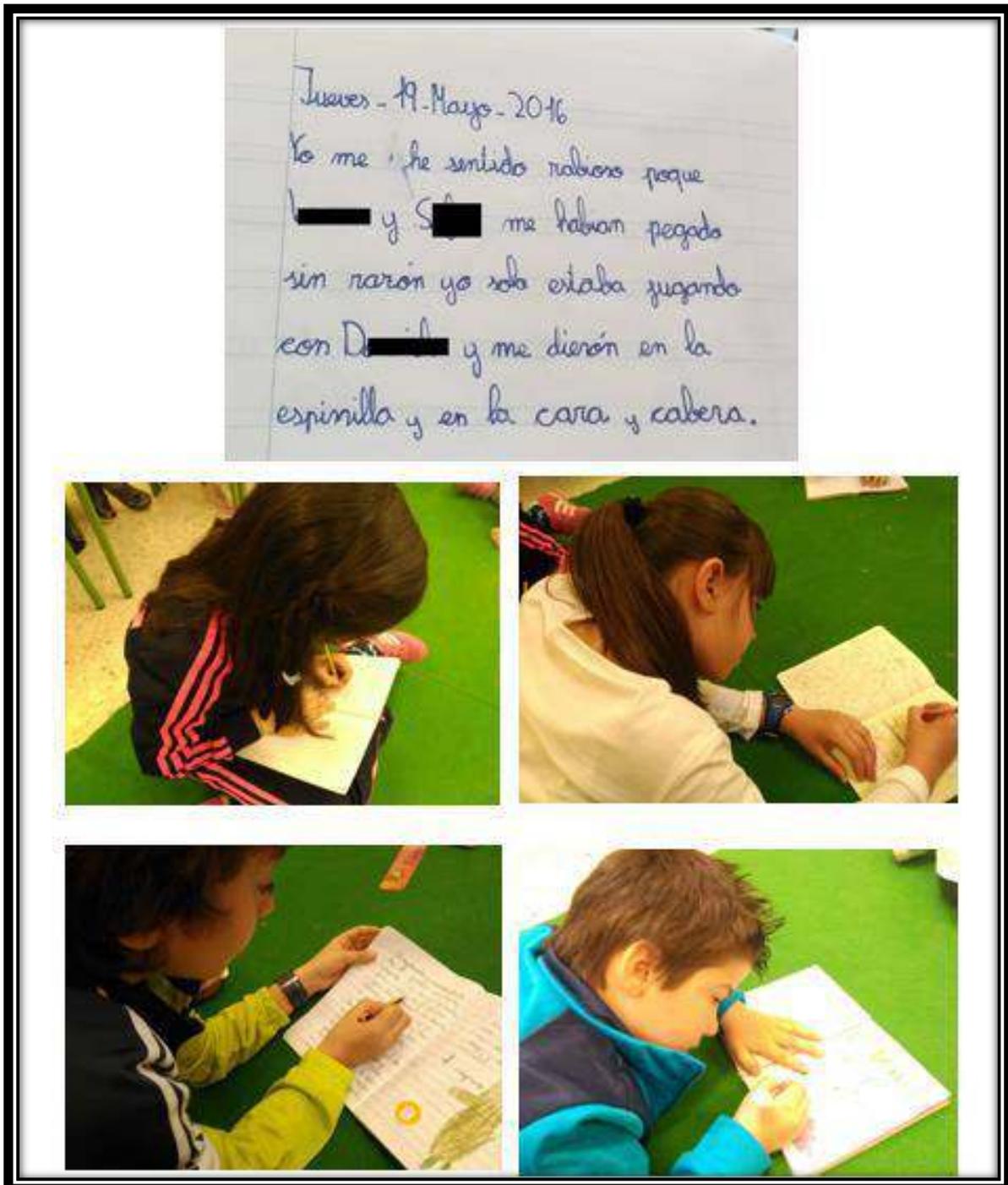


Figura 8: Actividad de percepción emocional: Diario de las emociones

**ANEXO III: Fotos de actividades de percepción emocional: SITUACIONES DESENCADENANTES**

<p><b>Situación desencadenante</b></p>	<p><b>“He suspendido un examen”</b></p>
<p><b>Fotos de cómo lo representan</b></p>	
<p><b>Palabras que usan para describir la emoción</b></p>	<p>Rabia, decepción, frustración, tristeza, enfado.</p>
<p><b>Observaciones</b></p>	<p>Cambia la disposición corporal. Un niño pasa de dar vueltas en círculo, haciendo lo que marca el resto (manos tapando la cara en señal de duelo, tristeza...) a tumbarse en el suelo y dar puñetazos. Es un niño que tiene mucha rabia acumulada y no sabe cómo regularla, esto se observa claramente en su forma de reaccionar a esta emoción.</p>

Figura 9: Situación desencadenante: “He suspendido un examen”

<p><b>Situación desencadenante</b></p>	<p><b>“Mi mascota se está poniendo muy malita”</b></p>
<p><b>Fotos de cómo lo representan</b></p>	
<p><b>Palabras que usan para describir la emoción</b></p>	<p>Tristeza, pena, rabia.</p>
<p><b>Observaciones</b></p>	<p>Casi todos realizan lo mismo: manos tapando la cara en señal de tristeza. Otros agachan la cabeza. Una niña se agacha al suelo y camina a cuatro patas, en señal de abatimiento.</p>

Figura 10: Situación desencadenante: “Mi mascota se está poniendo muy malita”

<p><b>Situación desencadenante</b></p>	<p><b>“Me castigan por haber molestado a un compañero/a”</b></p>
<p><b>Fotos de cómo lo representan</b></p>	
<p><b>Palabras que usan para describir la emoción</b></p>	<p>Rabia, enfado, aburrimiento, ira.</p>
<p><b>Observaciones</b></p>	<p>Muchos de los niños/as, ante el comentario de “me castigan” se quedan de pie pegados a la pared. Es una forma de ver cómo tienen interiorizada la idea de castigo. El comentario de “aburrimiento” llama mi atención, ya que en verdad muchas de las veces que castigamos no estamos generando un aprendizaje (que se supone que es lo que queremos conseguir), y simplemente generamos tedio o desmotivación en los escolares.</p>

Figura 11: Situación desencadenante: “Me castigan por haber molestado a un compañero/a”

<p><b>Situación desencadenante</b></p>	<p><b>“Me dejan solo en el patio”</b></p>
<p><b>Fotos de cómo lo representan</b></p>	
<p><b>Palabras que usan para describir la emoción</b></p>	<p>Soledad, tristeza, rabia, ira.</p>
<p><b>Observaciones</b></p>	<p>Llama mi atención la niña de negro (a la izquierda de la imagen), ya que se queda sola en la pared, con una expresión afligida. El resto manos en la cara (como habitualmente representan la tristeza). El niño que sale en el primer plano de la foto, camina con rabia, dando fuertes pisotones. Al fondo observo un niño en el suelo, dado puñetazos. Ambos niños, afirman sentir rabia ante esta situación. La niña, sin embargo, afirma sentirse sola.</p>

Figura 12: Situación desencadenante: “Me dejan solo en el patio”

<p><b>Situación desencadenante</b></p>	<p><b>“Papá me dice que me quiere mucho”</b></p>
<p><b>Fotos de cómo lo representan</b></p>	
<p><b>Palabras que usan para describir la emoción</b></p>	<p>Amor, agradecimiento, felicidad, alegría, orgullo, cariño.</p>
<p><b>Observaciones</b></p>	<p>A pesar de ser una actividad en silencio, oigo un: “¡gracias papá! Que pronuncia el niño de la izquierda de la imagen. Observo rostros llenos de alegría. El vínculo paterno-filial es muy fuerte, los niños sienten muchas emociones en el ámbito familiar.</p>

Figura 13: Situación desencadenante: “Papá me dice que me quiere mucho”

<p><b>Situación desencadenante</b></p>	<p><b>“Mi compañero/a me da un abrazo”</b></p>
<p><b>Fotos de cómo lo representan</b></p>	
<p><b>Palabras que usan para describir la emoción</b></p>	<p>Alegría, amor, felicidad.</p>
<p><b>Observaciones</b></p>	<p>Casi sin haber acabado de pronunciar el final de la situación, los niños y niñas se comienzan a abrazar, y las expresiones de alegría de nuevo invaden sus rostros.</p>

Figura 14: Situación desencadenante: “Mi compañero/a me da un abrazo”

<p><b>Situación desencadenante</b></p>	<p><b>“He sacado un 10 en un examen”</b></p>
<p><b>Fotos de cómo lo representan</b></p>	
<p><b>Palabras que usan para describir la emoción</b></p>	<p>Alivio, alegría, satisfacción, contento/a, orgullo, felicidad.</p>
<p><b>Observaciones</b></p>	<p>Reaccionan saltando y bailando. Algunos/as dan vueltas, otros/as dan brincos... Todos están contentos. Llama mucho mi atención el vocabulario que emplean: satisfacción y orgullo especialmente. Observo que algunos/as tienen un rico vocabulario emocional y saben expresar cómo se sienten con bastante acierto.</p>

Figura 15: Situación desencadenante: “He sacado un 10 en un examen”

<p>Situación desencadenante</p>	<p><b>“Hoy es mi cumpleaños”</b></p>
<p>Fotos de cómo lo representan</p>	
<p>Palabras que usan para describir la emoción</p>	<p>Alegría, ilusión, nervios, felicidad.</p>
<p>Observaciones</p>	<p>Llama mi atención que muchos/as abren sus brazos en señal de orgullo.</p>

Figura 16: Situación desencadenante: “Hoy es mi cumpleaños”



Figura 17: Ponemos nombre a las emociones que hemos sentido en cada situación desencadenante.



**ANEXO IV: Fotos de actividades de Comprensión Emocional: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**



Figura 18: Actividad de comprensión emocional: Resolución de conflictos



**ANEXO V: Actividades de comprensión emocional: Cuento *El monstruo de Colores***

Algunos ejemplos de trabajo del cuento *El monstruo de colores* que elaboraron los niños y niñas de 3º A.

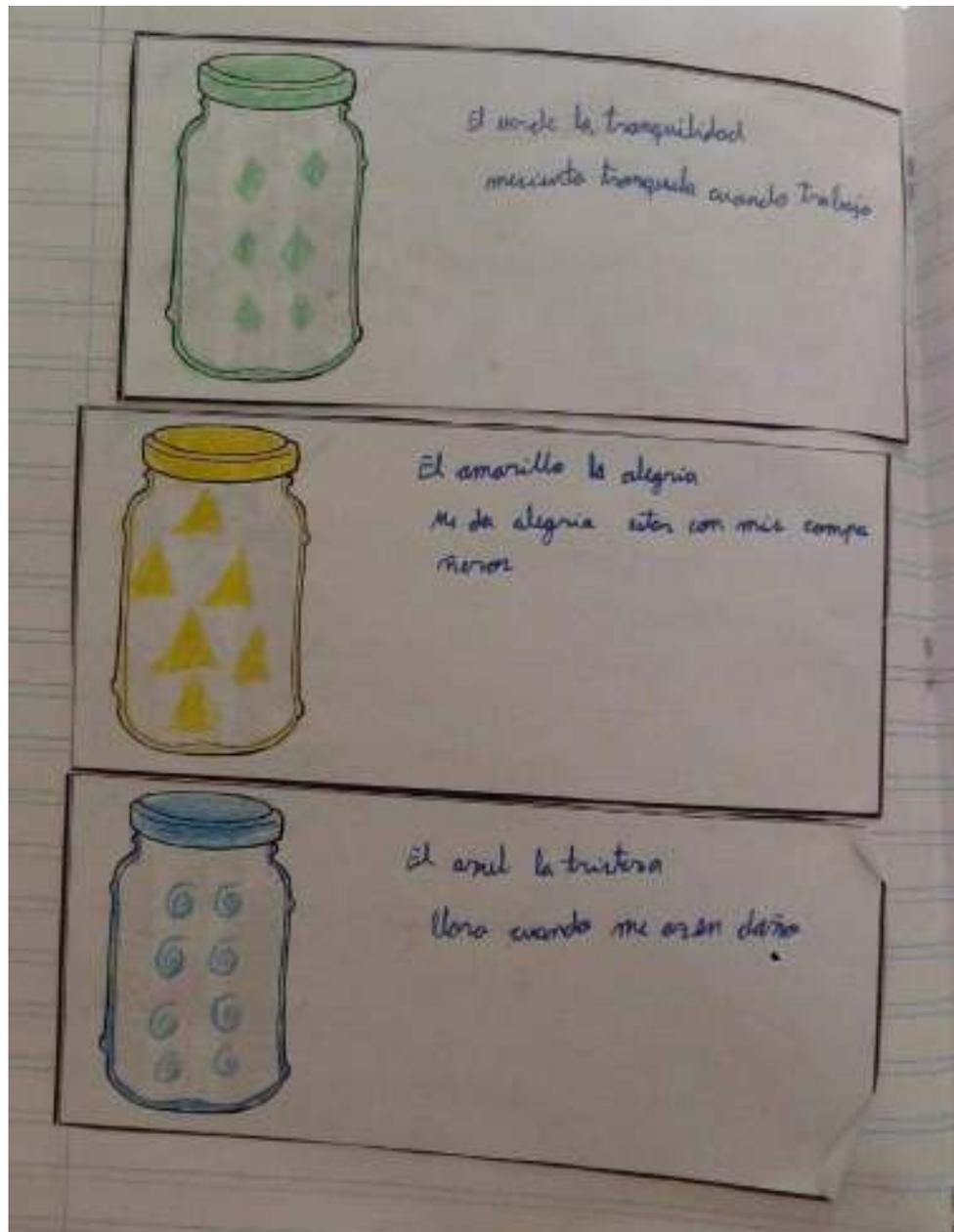


Figura 19: Cuaderno de un niño/a de 3º A: actividad El monstruo de colores.

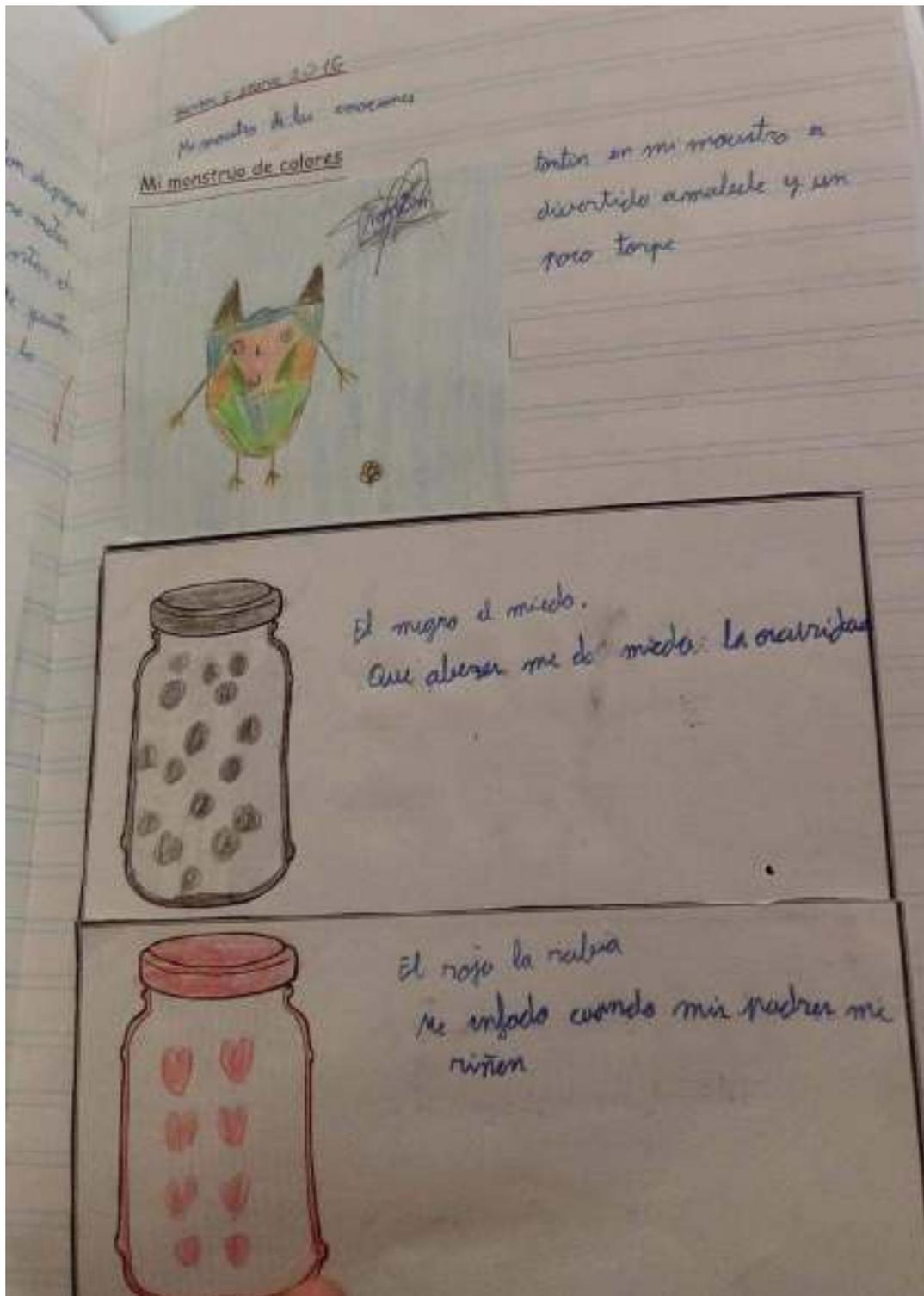


Figura 20: Cuaderno de un niño/a de 3º A: actividad El monstruo de colores.

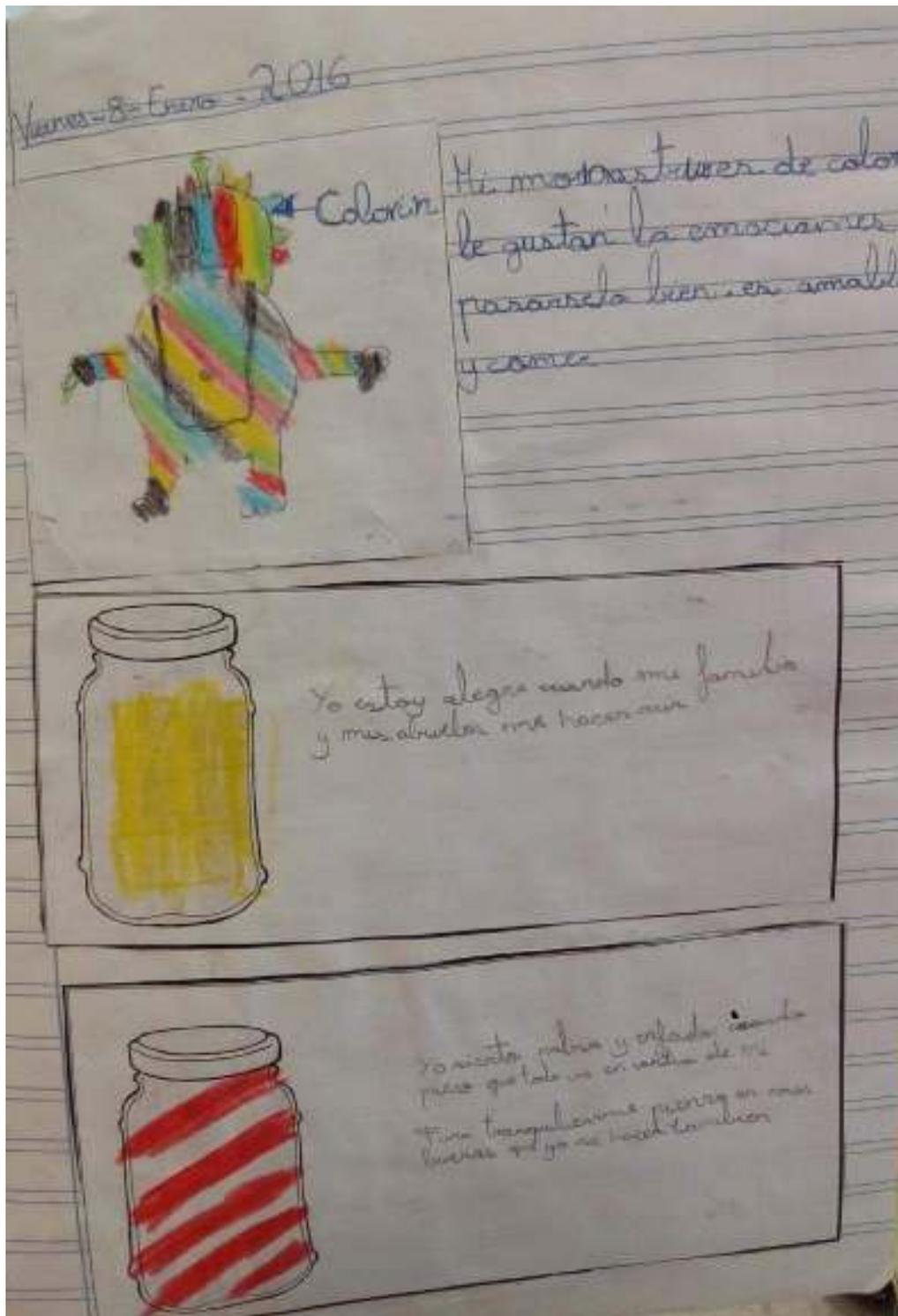


Figura 21: Cuaderno de un niño/a de 3º A: actividad El monstruo de colores.

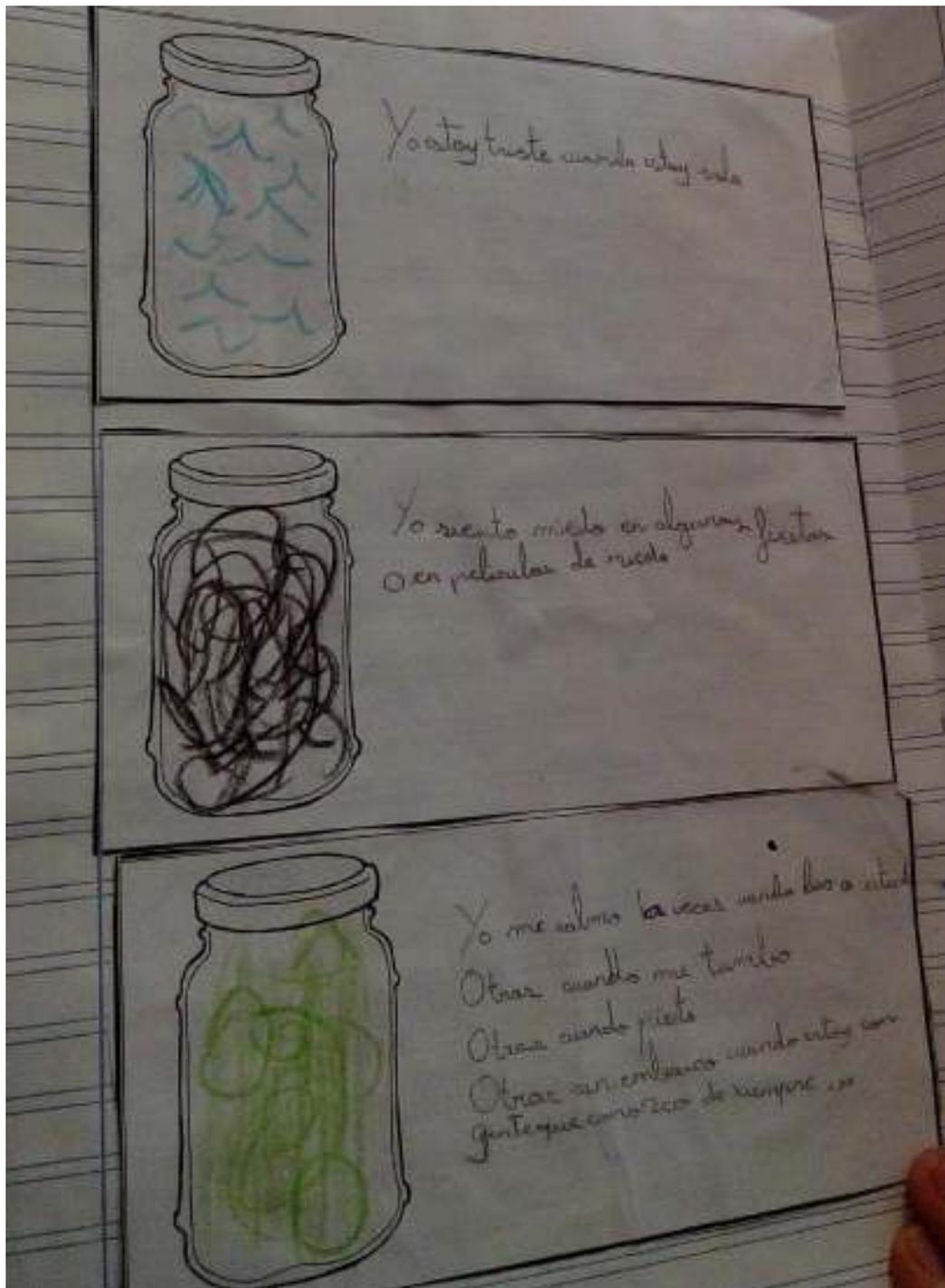


Figura 22: Cuaderno de un niño/a de 3º A: actividad El monstruo de colores.

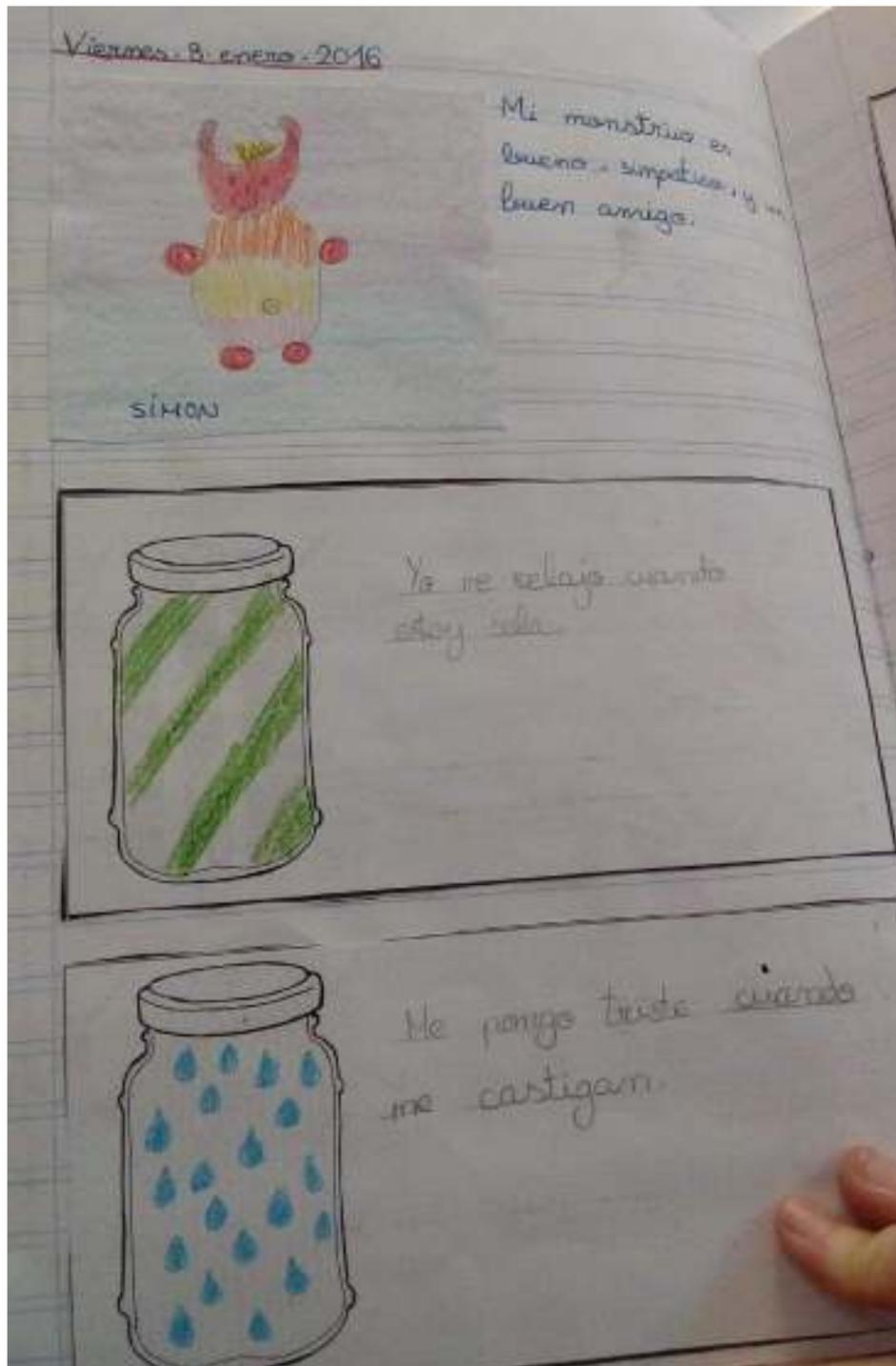


Figura 23: Cuaderno de un niño/a de 3º A: actividad El monstruo de colores.

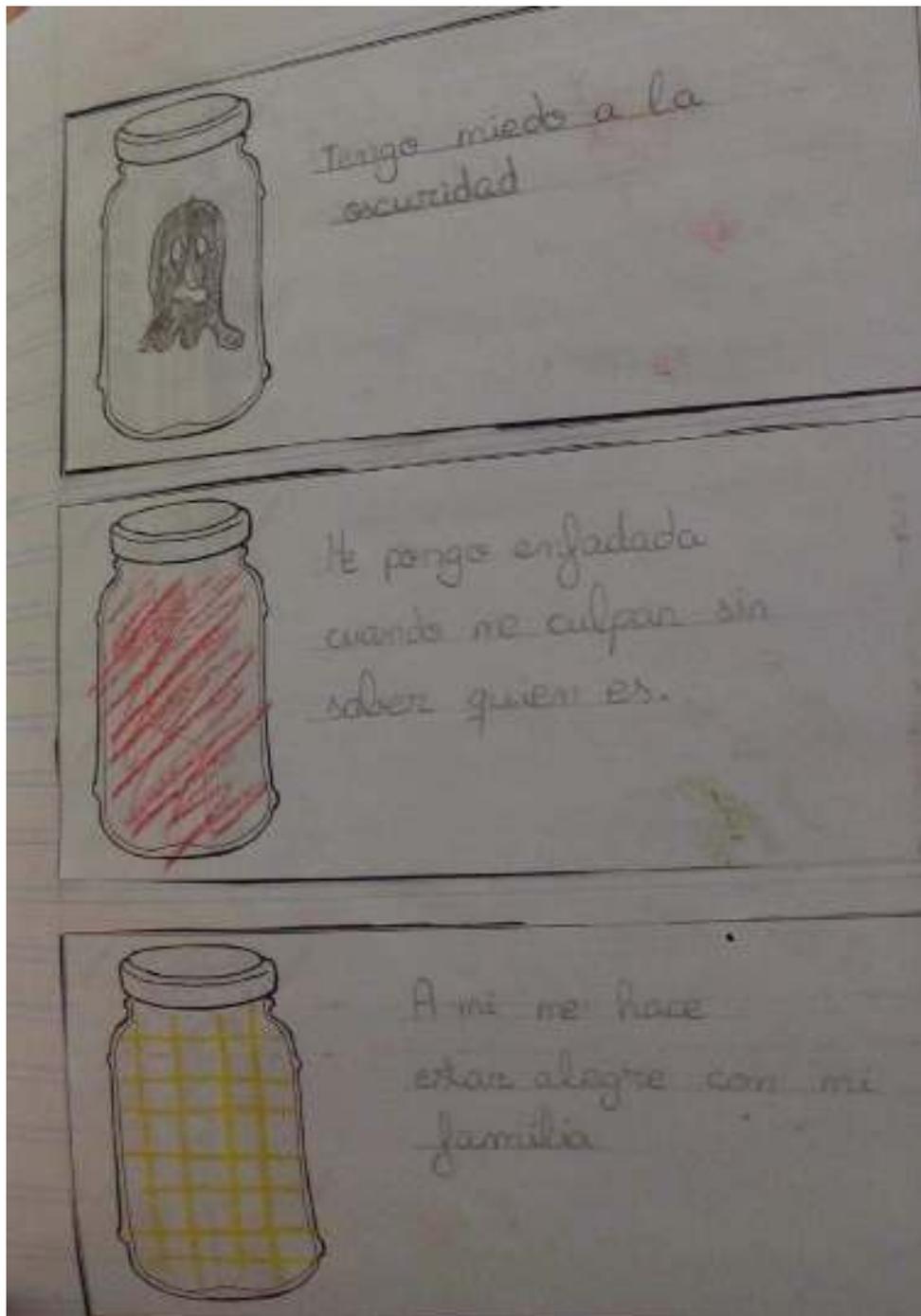


Figura 24: Cuaderno de un niño/a de 3º A: actividad El monstruo de colores.



**ANEXO VI: Fotos de actividades de regulación emocional: RELAJACIONES**



Figura 25: Actividad de regulación: relajación en sala de lo corporal



Figura 26: Actividad de regulación: relajación en el aula



Figura 27: Actividad de regulación: relajación en el aula



Figura 28: Actividad de regulación: relajación en sala de lo corporal



**ANEXO VII: Fotos de actividades de regulación emocional: RESPIRACIONES**



Figura 29: Actividad de regulación: respiración en el aula.



Figura 30: Actividad de regulación: respiración en el aula



Figura 31: Actividad de regulación: respiración en sala de lo corporal.



Figura 32: Actividad de regulación: respiración con manos en el abdomen en sala de lo corporal



**ANEXO VIII: Fotos de actividades de regulación emocional: MASAJES FACIALES**



Figuras 33 y 34: Fotos de masaje facial

\*Todas las imágenes de niños y niñas que figuran en este Trabajo Fin de Grado tienen expresa autorización de su tutora de que así sea.



*Observación y análisis de un programa de educación emocional en tercer curso de Educación Primaria*  
Irene Aguado Gil

