



# **Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

**PROGRAMA DE ESTUDIOS CONJUNTO DE  
GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL Y  
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

TRABAJO FIN DE GRADO

*LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES  
EN EL AULA. PROPUESTA EDUCATIVA  
PARA EDUCACIÓN PRIMARIA*



**Autora:** Silvia de la Iglesia Zurrón

**Tutor académico:** María José Arroyo González

“Todos somos genios.

Pero si juzgas a un pez

por su habilidad de trepar árboles

vivirá toda su vida pensando que es un inútil”

-Albert Einstein

## **RESUMEN**

En este Trabajo Fin de Grado partimos de la Inteligencia Emocional para acercarnos al apartado educativo de las emociones, y su desarrollo en los niños y niñas de Educación Primaria.

Consta de dos ejes esenciales: un enfoque teórico en el que se analizan diferentes autores, y una parte práctica donde se plasmará una propuesta educativa. El propósito de este proceso es el reconocimiento y gestión de las emociones para contribuir a un desarrollo íntegro desde la infancia.

## **PALABRAS CLAVES**

Inteligencia, Inteligencias Múltiples, Inteligencia Emocional, Emociones, Educación Emocional, Familia, Escuela, Educación.

## **ABSTRACT**

This final degree project will reflect on the most outstanding aspects of emotional education and its positive impact in primary schoolchildren.

This project consists of two main parts:

A theoretical approach resuming of many studies and the authors' advice and researches, and a practical one in which an educational proposal is reflected.

The purpose of this process is to prove the benefits of recognition and management of emotions in children's development.

## **KEY WORDS**

Intelligence, Multiple Intelligences, Emotional Intelligence, Emotions, Emotional Education, Family, School, Education.

## Índice de contenidos

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>6</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN</b> .....	<b>7</b>
<b>3. OBJETIVOS</b> .....	<b>8</b>
<b>4. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>9</b>
4.1. INTELIGENCIAS MÚLTIPLES .....	9
4.1.1. <i>¿Qué son las inteligencias múltiples?</i> .....	9
4.1.2. <i>Tipos de Inteligencias Múltiples</i> .....	9
4.1.2.1 Inteligencia Lingüístico-Verbal .....	10
4.1.2.2 Inteligencia Físico-Cinestésica .....	10
4.1.2.3 Inteligencia Lógico-Matemática .....	10
4.1.2.4 Inteligencia Espacial .....	11
4.1.2.5 La Inteligencia Musical .....	11
4.1.2.6 La Inteligencia Interpersonal .....	12
4.1.2.7 La Inteligencia Intrapersonal .....	12
4.1.2.8 La Inteligencia Naturalista .....	12
4.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	14
4.2.1. <i>¿Qué es la Inteligencia Emocional?</i> .....	14
4.2.2. <i>Importancia de la inteligencia emocional en maestros y familias</i> .....	15
4.3. LAS EMOCIONES.....	16
4.3.1. <i>Definición de emoción</i> .....	16
4.3.2. <i>Tipos de emociones</i> .....	17
4.4. EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	19
4.4.1. <i>Definición de educación emocional</i> .....	19
4.4.2. <i>Beneficios de la educación emocional en el bienestar del niño</i> .....	19
4.4.3. <i>Intervención en la escuela</i> .....	20
<b>5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN</b>	
<b>PRIMARIA</b> .....	<b>21</b>
5.1. INTRODUCCIÓN.....	21
5.2. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	21
5.3. CONTEXTUALIZACIÓN .....	22
5.4. OBJETIVOS.....	22

5.5.	COMPETENCIAS BÁSICAS .....	24
5.6.	CONTENIDOS.....	24
5.7.	TEMAS TRANSVERSALES.....	24
5.8.	METODOLOGÍA .....	25
5.9.	TEMPORALIZACIÓN.....	26
5.10.	ACTIVIDADES.....	26
5.11.	EVALUACIÓN .....	37
5.12.	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....	38
<b>6.</b>	<b>CONCLUSIONES FINALES.....</b>	<b>40</b>
<b>7.</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>41</b>
<b>8.</b>	<b>ANEXOS .....</b>	<b>43</b>
8.1	ANEXO I.....	43
8.2	ANEXO II.....	44
8.3	ANEXO III.....	45
8.4	ANEXO IV.....	46
8.5	ANEXO V.....	47
8.6	ANEXO VI.....	48
8.7	ANEXO VII.....	49
8.8	ANEXO VIII.....	50
8.9	ANEXO IX.....	51

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Tipos de Inteligencias Múltiples, Ubicación y Estimulación.....	13
Tabla 2.	Definición de Inteligencia Emocional según diferentes autores .....	14
Tabla 3.	Definición de emoción según diferentes autores.....	16
Tabla 4.	Familias de emociones de Bisquerra, Pérez y García (2015).....	18
Tabla 5.	Objetivos de Etapa: Educación Primaria.....	22
Tabla 6.	Resumen de las sesiones .....	26
Tabla 7.	Sesión 1 de la propuesta educativa.....	27
Tabla 8.	Sesión 2 de la propuesta educativa.....	29
Tabla 9.	Sesión 3 de la propuesta educativa.....	31
Tabla 10.	Sesión 4 de la propuesta educativa.....	33
Tabla 11.	Sesión 5 de la propuesta educativa.....	34
Tabla 12.	Sesión 6 de la propuesta educativa.....	36

# 1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como objetivo principal analizar el desarrollo de las inteligencias múltiples, y más concretamente de la inteligencia emocional y cómo educarla, así como de la importancia de comenzar a trabajarla desde edades tempranas, ya que esta puede ayudar a construir cimientos estables en el crecimiento personal y académico del niño.

En este proyecto, se subraya el papel del maestro en todo este proceso, ya que debe ser quien detecta, reconoce, gestiona y guía en cada etapa del desarrollo del niño.

Por un lado, se va a estudiar la tendencia de las inteligencias múltiples en el aula, los diferentes tipos y sus beneficios.

Además, se profundizará sobre la educación emocional en la escuela, puesto que, en los últimos años, los conceptos de enseñanza han evolucionado notablemente. A medida que avanzamos, la noción de enseñar meramente conocimientos, “llenar cabezas” y adquirir datos en las distintas disciplinas se va dejando de lado y el desarrollo de las inteligencias múltiples, entre ellas, la emocional, adquiere mayor importancia. Así lo expone Bisquerra, Pérez y García (2015):

¿Es la inteligencia emocional un factor facilitador de la autorregulación emocional y la cooperación social con un efecto tal que repercute de manera observable en la mejora del aprendizaje académico? De acuerdo con la teoría, la respuesta a esta pregunta es afirmativa, ya que la inteligencia emocional es un instrumento de autorregulación emocional que favorece la atención y el establecimiento y mantenimiento de buenas relaciones interpersonales y esto se traduce en la facilitación del aprendizaje y, por ende, del éxito académico. (p. 196)

Es por eso que este proyecto no se puede comprender en su totalidad sin analizar también los tipos de emociones que experimentan los niños, particularmente en la etapa comprendida entre los 6 y los 12 años.

Por otro lado, y a modo de aplicación práctica de este estudio, se explicará una propuesta de intervención en un aula de primaria diseñada a partir de las conclusiones de este análisis.

## 2. JUSTIFICACIÓN

La nueva tendencia, los numerosos estudios que se han realizado sobre el tema y los visibles beneficios de trabajar las inteligencias múltiples, han sido los motivos fundamentales de escoger el tema en este Trabajo Fin de Grado.

Para la autora, este trabajo constituye el inicio de un nuevo campo de formación en el que profundizar y poder trasladarlo al aula en el futuro desarrollo profesional, ya que sería inexplicable una educación sin la gestión positiva de las emociones.

Los niños que tenemos en el aula son personas con capacidades y contextos diferentes. Nuestra tarea debe consistir en adaptarse a esta diversidad para contribuir al desarrollo de personas que van a formar parte en unos años de la sociedad del mañana.

Suena idealista, pero todos hemos tenido la experiencia de tener un estado de equilibrio emocional, motivarnos, interesarnos y conseguir realizar proyectos valiosos. También, casi todas las personas, hemos experimentado en nuestra vida etapas más inestables en las que aprender, crear y dar lo mejor de uno mismo ha resultado más difícil.

Además, una educación emocional bien transmitida, puede prevenir una gran cantidad de problemas infantiles, así como el estrés, la depresión o la ansiedad que pueden perdurar o reaparecer en la adolescencia y en la edad adulta. De ahí la importancia que aprender a gestionar las emociones desde edades tempranas. Esta disciplina favorece el desarrollo integral de la persona que va a formar parte de una sociedad. Por ende, para un éxito académico y una educación íntegra, es necesaria la educación emocional.

La mejor versión “escolar” de uno mismo pasa por sentirse motivado y para esto, hace falta experimentar la comprensión y el éxito, pero también el desafío y la creación de nuevos retos. Por eso, el desarrollo de las inteligencias múltiples es esencial.

Las prácticas que realizaremos a partir de febrero de este año son también un incentivo y una gran oportunidad para observar si nuestro estudio es viable y aplicable en un aula real.

### **3. OBJETIVOS**

Los objetivos planteados en este Trabajo Fin de Grado se pueden formalizar en los siguientes puntos:

- Efectuar y analizar un reconocimiento bibliográfico relacionado con la educación emocional en el aula y los beneficios que ofrece.
- Resaltar la importancia de la educación emocional en la formación de docentes, en el bienestar del alumnado y en la participación de las familias.
- Confeccionar una propuesta de intervención educativa que esté basada en la educación emocional.
- Llevar a cabo dicha propuesta en el centro donde realizaremos el Practicum II, con el grupo de alumnos del curso que se contextualiza.
- Reflexionar sobre los resultados obtenidos en la puesta en práctica de la propuesta y considerar las repercusiones que han tenido en el alumnado.



## 4. MARCO TEÓRICO

En este apartado se expondrá una recopilación de los fundamentos teóricos sobre los que se apoya este Trabajo Fin de Grado. Para ello, se seguirá un orden deductivo que parte de Las Inteligencias Múltiples y continúa hacia algo más concreto: educación emocional en el aula.

### 4.1. INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

#### 4.1.1. ¿Qué son las inteligencias múltiples?

Para llegar a una definición de Inteligencias Múltiples nos centraremos en el autor más relevante de este campo.

Según Howard Gardner, existen diferentes tipos de inteligencias distintas e independientes. Pero, ¿qué es la inteligencia?

Gardner define la inteligencia como el “potencial psicológico para resolver problemas o crear productos nuevos que son valorados, al menos, en un contexto cultural” (Gardner, 2005, p.19).

Por lo que, se podría decir, que las Inteligencias Múltiples son las distintas capacidades que tienen los seres humanos de crear soluciones ante problemas de diferentes ámbitos. Por lo tanto, no se trata de una única y exclusiva inteligencia que abarca todos los campos, sino que estas son numerosas y pueden desarrollarse a partir de los estímulos que se emiten y se reciben.

#### 4.1.2. Tipos de Inteligencias Múltiples

Las inteligencias múltiples y su aplicación en la escuela son una tendencia reciente pero que ha sido analizada en profundidad por diversos autores. En función de diferentes autores, surgen varias clasificaciones sobre los tipos de Inteligencias Múltiples.

- Según Stenberg (1998), hay una teoría triárquica que defiende la existencia de tres tipos de inteligencia: analítica, práctica y creativa. La inteligencia analítica hace referencia a la parte o capacidad académica, la inteligencia práctica evoca la capacidad de adaptación a los diferentes contextos y resolución de problemas prácticos; y, por último, la inteligencia creativa, que alude a la capacidad de crear.

- Según el modelo de 1983 de Gardner, hay diferentes tipos de inteligencias y cada individuo desarrolla aquellas que más necesita o que más le convienen. Este va a ser el modelo que se tomará como referencia para explicar las Inteligencias Múltiples, que son:

#### **4.1.2.1 Inteligencia Lingüístico-Verbal**

Prieto y Ballester (2003) afirman: “Hace referencia a la capacidad para manejar y estructurar los significados y las funciones de las palabras y del lenguaje. Su sistema simbólico y de expresión son los lenguajes fonéticos” (p. 55).

De esta manera, la Inteligencia Lingüística-verbal incluye el desarrollo de la capacidad en el lenguaje tanto escrito como hablado, la expresión, la comunicación y la exposición de ideas...

Se sitúa en el hemisferio izquierdo del cerebro, concretamente en el Área de Broca.

En educación, las formas de estimulación de esta Inteligencia pueden ser a través de cuentacuentos, narraciones orales, lluvias de ideas (brainstorming), lecturas de obras de teatro y poesías, realización de entrevistas...

#### **4.1.2.2 Inteligencia Físico-Cinestésica**

Estos individuos confían en los procesos táctiles y cinestésicos para adquirir la información; por tanto, deben manipular y experimentar lo que aprenden para comprender y retener la información. (...). La inteligencia corporal-cinestésica incluye la habilidad de unir el cuerpo y la mente para la ejecución física perfecta. (Prieto y Ballester, 2003, p.148)

Esta inteligencia se sitúa en ambas partes del cerebro, pues cada hemisferio controla los movimientos del lado opuesto.

En educación, las formas de estimulación de esta inteligencia pueden ser: la mímica, las representaciones teatrales, el control corporal, el baile, las actividades de aventura...

#### **4.1.2.3 Inteligencia Lógico-Matemática**

Ander-Egg (2007) define la Inteligencia Matemática como la que “permite a los individuos utilizar y apreciar las relaciones abstractas” (p. 103).

Un autor destacable en el estudio de esta inteligencia ha sido Piaget. Sin embargo, Gardner sostiene que Piaget tiende a basarse única y exclusivamente en el desarrollo cognitivo del pensamiento lógico-matemático.

Esta inteligencia se sitúa en el lóbulo parietal izquierdo del cerebro.

En educación, las formas de estimulación de esta inteligencia son: juegos con dados, cálculo, resolución de problemas mediante razonamientos, realización de estimaciones, establecer relaciones numéricas... Fomentar esta inteligencia es una buena forma de reducir la ansiedad matemática que sufren muchos niños y niñas hacia las matemáticas.

#### **4.1.2.4 Inteligencia Espacial**

La Inteligencia Espacial se sitúa en la parte posterior del hemisferio derecho del cerebro. Esta inteligencia se encarga de organizar el espacio y comprender la representación de figuras en el mismo. Así lo exponen Prieto y Ballester:

“Las personas con alta inteligencia visoespacial tienen una buena organización espacial, pueden imaginar, manejar y resolver problemas espaciales con gran acierto. Su pensamiento figurativo les permite elaborar representaciones mentales de objetos complejos; aprenden y comprenden a través de la visión. (Prieto y Ballester, 2003, p. 118)

Algunas de herramientas que se pueden proponer para desarrollarla en el aula son: las representaciones artísticas, crear una escultura, dibujar animales, personas, costumbres, algo imaginario..., crear mapas mentales, conceptuales y otras representaciones gráficas.

#### **4.1.2.5 La Inteligencia Musical**

Prieto y Ballester (2003) definen la Inteligencia Musical como “la habilidad para apreciar, discriminar, transformar y expresar las formas musicales, así como para ser sensible al ritmo, el tono y el timbre” (p. 176).

Howard Gardner (1983) afirma que cualquier persona que desde temprana edad escucha música con cierta regularidad, más adelante posee más facilidades para utilizar correctamente el tono, el ritmo y el timbre, así como para desenvolverse con más fluidez en actividades musicales.

La Inteligencia Musical está situada en el lóbulo temporal derecho.

En educación, podemos estimular esta inteligencia de las siguientes maneras: crear canciones, detectar sonidos graves y agudos, improvisaciones con diferentes instrumentos, repeticiones y creación de ritmos, diseñar coreografías...

#### **4.1.2.6 La Inteligencia Interpersonal**

Prieto y Ballester (2003) la definen como la Inteligencia que “nos permite comprender y comunicarnos con otros, observando las diferencias en las disposiciones, temperamentos, motivaciones y habilidades” (p. 247).

Ander-Egg (2007) afirma que diversos estudios sitúan la Inteligencia Interpersonal en el lóbulo frontal. En resumen, es la capacidad de relacionarse con el entorno, adaptarse a las personalidades de los demás y comprender los códigos de conducta.

La Inteligencia Interpersonal se puede estimular en el aula a través de actividades en las que los alumnos deban asumir responsabilidades y juegos de roles, actividades que fomenten la empatía. Además, el profesor debe determinar unas reglas en el aula, favorecer el debate y promover la resolución de conflictos la manera adecuada.

#### **4.1.2.7 La Inteligencia Intrapersonal**

Prieto y Ferrándiz (2001) definen la Inteligencia Intrapersonal como la “capacidad para acceder a los sentimientos propios y discernir las emociones íntimas, pensar sobre los procesos de pensamiento (metacognición)” (p. 46).

Es la encargada de la comprensión de uno mismo y del desarrollo personal. Está localizada en los lóbulos frontales y parietales del cerebro y constituye un pilar importante para el desarrollo del niño.

La Inteligencia Intrapersonal se puede estimular en la escuela mediante: el desarrollo de la autoestima, actividades en las que haya que expresar los sentimientos, reconocimiento de cualidades propias y de los demás, lluvias de ideas con diversos sentimientos...

#### **4.1.2.8 La Inteligencia Naturalista**

La Inteligencia Naturalista es aquella que poseen las personas con una sensibilidad especial hacia la naturaleza, preocupadas por su conservación, aquellas a las que les gusta observar los comportamientos de los animales durante horas y son capaces de clasificar especies de animales o plantas por sus características. (Anónimo, 2013, p. 2)



La Inteligencia Naturalista se encuentra situada en el hemisferio derecho del cerebro y como indica el autor citado, es la encargada de apreciar la naturaleza.

Hay muchas maneras e iniciativas de promover esta capacidad en los niños. Algunas son los huertos educativos que se están creando actualmente en los patios de las escuelas,

actividades en las que por medio del descubrimiento guiado exploren plantas, animales..., realizar salidas didácticas al medio natural, donde se puedan apreciar diferentes aspectos sobre este entorno o buscar información acerca del mundo natural.

Tabla 1. Tipos de Inteligencias Múltiples, Ubicación y Estimulación

¿QUÉ INTELIGENCIA?	¿DÓNDE ESTÁ UBICADA?	¿CÓMO SE PUEDE ESTIMULAR?
	Se sitúa en el hemisferio izquierdo del cerebro, concretamente en el Área de Broca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuentacuentos</li> <li>• Narraciones orales</li> <li>• Lluvias de ideas</li> <li>• Hacer entrevistas</li> </ul>
	Se sitúa en ambas partes del cerebro, pues cada hemisferio controla los movimientos del cada lado opuesto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mímica</li> <li>• Representaciones</li> <li>• Control corporal</li> <li>• Actividades de aventura</li> </ul>
	Se sitúa en el lóbulo parietal izquierdo del cerebro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos con dados</li> <li>• Cálculo</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Estimaciones</li> </ul>
	Se sitúa en la parte posterior del hemisferio derecho del cerebro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Representaciones</li> <li>• Crear una escultura</li> <li>• Dibujar animales</li> <li>• Crear mapas mentales</li> </ul>
	Está situada en el lóbulo temporal derecho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear canciones</li> <li>• Improvisaciones</li> <li>• Ritmos</li> <li>• Diseñar coreografías</li> </ul>
	Ubicada en el lóbulo frontal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsabilidades</li> <li>• Actividades de empatía</li> <li>• Determinar unas reglas</li> <li>• Debates</li> </ul>

	<p>Está localizada en los lóbulos frontales y parietales del cerebro</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de la autoestima</li> <li>• Expresar los sentimientos</li> <li>• Reconocimiento de cualidades</li> </ul>
	<p>Se encuentra situada en el hemisferio derecho del cerebro</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huertos educativos</li> <li>• Explorar plantas y animales</li> <li>• Salidas didácticas al medio natural</li> </ul>

Fuente: *Elaboración propia (2020)*

## 4.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

### 4.2.1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Son numerosos los autores que hablan sobre Inteligencia Emocional, por lo que para poder llegar a una definición de esta inteligencia vamos a basarnos en los siguientes:

Tabla 2. *Definición de Inteligencia Emocional según diferentes autores*

AUTOR	DEFINICIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL
<p>Aristóteles (como se citó en Goleman, 1996)</p>	<p>“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo” (p. 23). *Lo escribe en el año 349 a.C.</p>
<p>Peter Salovey y John D. Mayer (como se citó en Zaccagnini, 2004)</p>	<p>“Conjunto de destrezas que se supone que contribuyen a una adecuada percepción y expresión de las emociones en uno mismo y en los otros, a la adecuada regulación de las emociones para motivarse, planificar y alcanzar los propios objetivos vitales.” (p. 93)</p>

Daniel Goleman (1996)	“(…) características como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, (...), la capacidad de empatizar y confiar en los demás” (p. 75).
José Luis Zaccagnini Sancho (2004)	La Inteligencia Convencional se refiere a la capacidad para manejar nuestras destrezas cognitivas, tales como la memoria, razonamiento (...), para resolver tareas intelectuales. Aquí la Inteligencia Emocional sería lo mismo, pero referido a las destrezas necesarias para sacarle partido a los componentes del proceso emocional (Zaccagnini, 2004, pp. 92-93).
Rafael Bisquerra, Juan Carlos Pérez y Esther García (2015)	“(…) puede ser considerado un oxímoron, puesto que representa la paradójica unión de otros dos conceptos tradicionalmente opuestos: inteligencia y emoción” (p. 32).

*Fuente: Elaboración propia (2020)*

Como podemos constatar en la tabla anterior, Salovey y Mayer son los primeros en profundizar en el concepto de Inteligencia emocional. Sin embargo, Aristóteles miles de años antes, ya había propuesto reflexiones sobre este tipo de emociones y había evocado que las personas cuentan con ese tipo de “inteligencia”.

Teniendo en cuenta las definiciones de todos los autores anteriores podríamos resumir inteligencia emocional como la capacidad de recibir estímulos emocionales externos, de canalizarlos y de dar una respuesta adecuada a estos. Permite comprender, planificar y responder y se basa, principalmente, en la confianza y en la empatía.

#### **4.2.2. Importancia de la inteligencia emocional en maestros y familias**

Los tres elementos principales del proceso educativo son los alumnos, las familias y los maestros. Estos tres grupos necesitan avanzar en la misma dirección para conseguir que

la formación, el crecimiento y el desarrollo del niño a lo largo de su etapa escolar sean plenas, o al menos, lo más positivas posibles.

El buen funcionamiento entre las tres partes va a permitir hacer frente de manera efectiva a diferentes situaciones y contextos difíciles, puesto que en la escuela se establecen unas bases académicas y emocionales que permiten al niño tener un marco de referencia en su jornada escolar. Estas bases aseguran su aprendizaje, pero también establecen un sentimiento de seguridad que propicia su desarrollo personal. Por eso, es importante que las bases en casa sean coherentes con las bases de la escuela. La inteligencia emocional no es solamente una capacidad que se desarrolla en el aula. Parece lógico que este desarrollo comience en casa, ya que es el ambiente en el que aparecen los primeros sentimientos, reacciones, contrariedades, alegrías... Las primeras personas con las que interactuamos son, generalmente, los progenitores. Por lo tanto, sería contradictorio trabajar la inteligencia emocional únicamente en la escuela.

Además, una buena gestión de las emociones promueve la motivación y la gestión adecuada del estrés.

### 4.3.LAS EMOCIONES

#### 4.3.1. Definición de emoción

Existen numerosos autores y teorías que estudian las emociones y su importante papel en nuestras vidas. Sin embargo, en el presente trabajo, se han escogido tres de ellas para proponer una definición.

*Tabla 3. Definición de emoción según diferentes autores*

AUTOR	DEFINICIÓN DE EMOCIÓN
<b>JOSÉ LUIS ZACCAGNINI SANCHO (2004)</b>	“Concepto muy general que se refiere a la capacidad que tenemos los seres humanos de reaccionar ante las circunstancias mediante distintas respuestas, cuyo único elemento en común es que son complejos estados globales del individuo” (p.58).



<b>RAFAEL BISQUERRA ET AL. (2012)</b>	La emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro que nos mueve y nos empuja a “vivir”, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. (p.14)
<b>RAFAEL BISQUERRA, JUAN CARLOS PÉREZ Y ESTHER GARCÍA (2015)</b>	“Una emoción es una reacción compleja del organismo, que se entiende mejor cuando podemos pensar en alguna emoción fuerte que hayamos experimentado. Si la emoción es fuerte ayuda a comprender mejor lo que son los fenómenos afectivos” (p.132).
<b>MORA Y SANGUINETTI (COMO SE CITÓ EN BISQUERRA (COORD.), 2012)</b>	“Una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo. Se acompaña de fenómenos neurovegetativos. El sistema límbico es parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de las conductas emocionales” (p.14).

*Fuente: Elaboración propia (2020)*

Por consiguiente, *emoción* se podría definir como una reacción en el ánimo que nace como respuesta a un estímulo interno o externo y que está fuertemente vinculada a los fenómenos afectivos.

#### **4.3.2. Tipos de emociones**

Bisquerra, Pérez y García (2015) clasifican las emociones en diferentes taxonomías: tipos de emociones, familias de emociones, emociones básicas... En el apartado de tipos de emociones, hablan sobre las emociones negativas y emociones positivas y explican que las negativas no son emociones malas y ni las positivas, buenas; sino que “emociones negativas son el resultado de una evaluación desfavorable del acontecimiento respecto a

los propios objetivos. (...) Las emociones positivas son el resultado de una evaluación favorable respecto al logro de objetivos” (p.140).

Debemos tener en cuenta que es irremediable percibir emociones negativas. Hay que aceptar todas las emociones y es por esto por lo que tiene tanta importancia la educación emocional y enseñar a que los niños aprendan a dar las respuestas adecuadas y de esta forma, eludir la impulsividad que una emoción negativa pueda causar.

Para hacer una clasificación amplia de las familias de emociones que existen y podemos experimentar, vamos a centrarnos en la siguiente figura:

*Tabla 4. Familias de emociones de Bisquerra, Pérez y García (2015)*

Emociones negativas	
Miedo	Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.
Ira	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo.
Tristeza	Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor. Pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.
Asco	Aversión, repugnancia, rechazo, desprecio.
Ansiedad	Angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.
Emociones positivas	
Alegría	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.
Amor	Aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión.

Felicidad	Bienestar emocional, armonía, equilibrio emocional, plenitud, paz interior, gozo, tranquilidad, dicha, placidez, satisfacción, serenidad.
Emociones ambiguas	
Por ejemplo, la sorpresa, que puede ser positiva o negativa según el evento que la provoque. Relacionadas con la sorpresa, pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas, sobre todo las desagradables. También se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Lázarus (1991) incluye compasión y esperanza.	
Emociones sociales	
Vergüenza, timidez, culpabilidad, celos, envidia, indignación, desprecio, vergüenza ajena. Simpatía, orgullo, gratitud, admiración.	
Emociones estéticas	
Las emociones que se experimentan ante las obras de arte y la belleza.	

*Fuente: Bisquerra, Pérez y García (2015). p. 148.*

## 4.4. EDUCACIÓN EMOCIONAL

### 4.4.1. Definición de educación emocional

La educación emocional se puede definir como la unión de la inteligencia emocional y la inclusión de las emociones en el ámbito escolar, es decir, debe ser un proceso educativo continuo y abarca desde la niñez hasta la vejez, y todo ello, a través del desenvolvimiento de competencias emocionales (Bisquerra, 2001).

“Es una forma de prevención primaria inespecífica. Entendemos como tal a la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, prevención del estrés, ansiedad, depresión, violencia, etc.” (Bisquerra, 2015, p. 173).

### 4.4.2. Beneficios de la educación emocional en el bienestar del niño

Numerosos autores coinciden en la misma idea: la educación emocional brinda grandes beneficios al bienestar del niño. Según Bisquerra et al. (2012), Zaccagnini (2004) y Glennon (1999), se pueden extraer algunos beneficios como:

- La identificación y conocimiento de nuestras propias emociones y las de los demás
- Denominación, gestión y regulación correcta de las emociones

- Desarrollo de la automotivación, la autonomía personal y la confianza
- Capacitación para rechazar los estereotipos
- Visión más optimista ante las diferentes adversidades que se les presenten
- Desarrollo de la empatía
- Alcance de una buena calidad de vida
- Logro de un bienestar mental
- Mejora de las relaciones interpersonales

#### **4.4.3. Intervención en la escuela**

Bisquerra et al. (2012) describen la importancia de trabajar la educación emocional dentro del aula, siempre y cuando, el maestro esté convencido de llevarlo a cabo y tenga en cuenta su importancia. Por el contrario, no tendrían efectividad dichas actividades. Algunas actividades que se proponen son:

- ¿Cómo me siento?  
Los alumnos contestarán a esta pregunta para interiorizar formas de expresión y relación con los demás.
- Pienso y siento cosas positivas  
Consiste en que los alumnos piensen cosas positivas o situaciones en las que se sienten bien y verbalizarlas, para de esta forma, generen emociones y las contagien a los demás.
- Me cuidan y me cuido  
Esta actividad consiste en no perder contacto visual y físico entre dos personas, abrazar, realizar masajes, decirle al compañero cosas positivas... Con esto se pretende que los alumnos se sientan respetados y cuidados por los demás para una mejor relación y para la propia autoestima.
- Me enfado  
Esta actividad consiste en verbalizar las cosas que les enfadan, para de esta forma poder expresarse sin perder los papeles y dejando a un lado la impulsividad. Esto les ayudará a pensar estrategias para la regulación de esta emoción.

Esto son únicamente tres ejemplos de la gran variedad de propuestas que plantean Bisquerra et al. (2012) para trabajar la educación emocional dentro del aula.

## **5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

### **5.1. INTRODUCCIÓN**

En las siguientes páginas, se desarrolla una propuesta de intervención en Educación Primaria compuesta por una serie de actividades que se han diseñado para llevar a cabo en el CPC Paula Montal durante mi periodo de prácticas.

Las actividades están basadas en la educación emocional. Sin embargo, se pueden trabajar las emociones de manera interdisciplinar desde todas las áreas del currículo. Por otro lado, según nuestra opinión, la educación emocional, no consiste en llevar a cabo actividades sueltas de vez en cuando, sino que es un proceso que se debe comenzar lo antes posible; de ahí las actividades que planteamos.

### **5.2. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA**

La temática de las actividades es la Educación Emocional, y más concretamente, cómo reconocer y gestionar las emociones que vamos sintiendo ante diferentes situaciones.

El nivel y curso al que va dirigido es 4º de Educación Primaria. Las sesiones tendrán lugar entre el segundo y tercer trimestre en este caso, aunque lo ideal sería comenzar este tipo de “proyecto” al principio de curso, para que sea un proceso.

Esta propuesta está compuesta por 6 sesiones con una temporalización concreta pautada en cada una de ellas y, se podrá ampliar o reducir en función del contexto, de tiempo del que se dispone o las adaptaciones necesarias.

Hemos escogido esta temática para la propuesta didáctica porque es un tema conocido, aunque se lleva poco a la práctica, pero que tiene grandes beneficios como se ha podido corroborar en el marco teórico. Además, no existe una asignatura dedicada exclusivamente a la Educación Emocional; consideramos que se le debe otorgar una mayor importancia a las emociones y los sentimientos. A los niños muchas veces les cuesta expresarlos debido a los estereotipos. Por ello, resulta fundamental desarrollar esta inteligencia.

### 5.3.CONTEXTUALIZACIÓN

La propuesta está diseñada para llevar a cabo en el CPC Paula Montal, situado en Astorga, una ciudad perteneciente a la provincia de León. El nivel socio-económico del centro es medio. El grupo con el que se van a realizar las sesiones es 4ºB, compuesto por 18 alumnos, y es un centro de doble vía. En líneas generales, no hay gran diversidad cultural, aunque sí encontramos en el aula un niño marroquí y una niña de etnia gitana portuguesa. En clase contamos, de manera global, con alumnos y alumnas bastante participativos, aunque a veces, olviden respetar el turno de palabra.

En cuanto a las características psicomotrices, poseen un grado de autonomía acorde a la edad de estos niños y niñas. Sin embargo, en las habilidades motrices básicas, contamos con tres niños a los que les cuesta mantener casi siempre la atención y necesitan estar en movimiento. Por último, poseen un grado de creatividad que consideramos alto, plantean en ocasiones preguntas bastante abstractas y tienen una gran imaginación a la hora de crear textos, manualidades u otros trabajos plásticos.

En cuanto a las características cognitivas y de aprendizaje, se puede decir que la motivación e interés hacia el aprendizaje es alto, suelen estar dispuestos a escuchar y a apropiarse de lo que se plantea. Por otro lado, poseen un grado de responsabilidad adecuado a su edad, aunque puntualmente, hay que recordarles ciertos aspectos.

Sobre las características afectivas y de personalidad, se puede afirmar que el comportamiento que hay entre sexos es igualitario, así como entre alumnos de diferentes culturas. Hay algún niño que se presenta más introvertido y el grado de autoestima es el propio en niños de 9-10 años.

Para finalizar, en cuanto a las características sociales, se aprecia una buena relación entre compañeros y esto hace que el clima de la clase sea muy positivo.

### 5.4.OBJETIVOS

Tabla 5. *Objetivos de Etapa: Educación Primaria*

OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA según el BOE nº.106, 4 de mayo de 2006	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
--	-----------------------

<p>a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.</p> <p>b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.</p> <p>c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.</p> <p>m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Adquirir confianza en uno mismo y desarrollar espíritu de superación y resiliencia.</li><li>➤ Reducir la tensión física, mental y emocional y, concentrarse.</li><li>➤ Sentirse arropado y aceptado.</li><li>➤ Romper las barreras impuestas por nosotros mismos y que no nos permiten tener un buen concepto propio.</li><li>➤ Tomar conciencia de las situaciones que van ocurriendo y las consecuencias que estas tienen, además de reflexionar para buscar soluciones viables a cada situación o problema.</li><li>➤ Recordar, pensar y darle significado a las reacciones emocionales que van surgiendo a lo largo de la vida en los diferentes acontecimientos que se presenten.</li><li>➤ Desarrollar estrategias de vínculo y acercamiento a uno mismo y a los demás.</li><li>➤ Exponer comunicación verbal y no verbal potenciando una autoestima óptima.</li><li>➤ Conocer, reconocer y gestionar nuestras emociones.</li></ul>
--	---






*Fuente: Elaboración propia (2020)*

## 5.5. COMPETENCIAS BÁSICAS

Las competencias básicas que se van a abordar en la propuesta son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística: esta competencia va a estar presente durante todo el proceso puesto que, se expresarán ideas y se interactuará con otras personas de manera oral.
- Aprender a aprender: estará presente también durante todo el proceso, pues el alumno desarrollará la capacidad para iniciar su propio aprendizaje y de esta manera persistir en él, además de trabajar de manera individual y colaborativa.
- Competencias sociales y cívicas: se relacionarán con sus compañeros a partir de una participación activa y participativa.
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: se haría referencia a esta competencia la planificación y gestión de proyectos, en este caso, vinculados con las propias emociones y las emociones de los demás.
- Conciencia y expresiones culturales: esta competencia está implícita en cada una de las sesiones puesto que, se brindará importancia a la expresión de emociones a través de la música o artes plásticas.

## 5.6. CONTENIDOS

-  El conocimiento de las emociones propias
-  El control y la regulación emocional
-  El conocimiento de las emociones de los demás
-  La utilización de las emociones para automotivarse
-  El desarrollo de habilidades sociales

## 5.7. TEMAS TRANSVERSALES

Los temas transversales que estarán presentes durante el proceso de Educación Emocional serán los siguientes:

- Educación para la paz: entraría en juego este tema en cuanto al respeto de las emociones y sensaciones de los compañeros, familiares y personas de nuestro alrededor, además del trabajo enfocado a actitudes de convivencia como tolerancia, capacidad de diálogo, solidaridad...



- Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos: también presente durante todo el proceso. Niños y niñas tienen el mismo derecho a la expresión sin tener en cuenta el sexo, la raza o las creencias, sin un carácter discriminatorio.
- Educación para la salud: “En la escuela hay que crear desde la infancia unos hábitos de higiene física, mental y social que desarrollen la autoestima y mejoren la calidad de vida” (Villodres, 2010). En este ámbito de la Educación Emocional existe un estrecho vínculo con la higiene mental.

## 5.8.METODOLOGÍA

La metodología que se ha escogido para las sesiones no es una concreta, sino que se encuentran diversos métodos de enseñanza-aprendizaje variados e inconexos.

Por una parte, encontramos el método de conocimientos previos en todas las sesiones. Se ha escogido esta metodología para que todos los alumnos y alumnas posean un mismo punto de partida y por consiguiente, todos opten a las mismas oportunidades. Se pretende basar la propuesta en metodologías activas y motivadoras, pero sin olvidar que se busca que los aprendizajes sean significativos, algo que consideramos muy importante en Educación Emocional pues, nunca hay una respuesta correcta ni objetiva. Cada persona siente diferentes emociones y de diferentes maneras, de ahí la elección de este tema para el Trabajo Fin de Grado.

Por otro lado, la educación emocional se puede trabajar desde un enfoque interdisciplinar en cualquiera de las áreas, es más, se deberían introducir las emociones en cada asignatura y en el momento concreto que se crea que se necesita.

Algunas otras metodologías en las que está basada la propuesta son el mando directo, el descubrimiento guiado, la microenseñanza, lluvia de ideas o “brainstorming”, la enseñanza recíproca y, la que se utiliza en todas las sesiones, las asambleas, consideradas pequeños espacios de tiempo para la puesta en común de sensaciones acerca de lo trabajado.

Por último, las agrupaciones de los alumnos irán desde un trabajo individual, hasta un trabajo grupal. Esto último se considera imprescindible para fomentar las relaciones sociales entre compañeros y sobre todo en este tipo de sesiones ya que, en ocasiones, nos cuesta expresar delante de iguales nuestras emociones y sensaciones, quizá lo vemos como algo más íntimo.

## 5.9. TEMPORALIZACIÓN

La temporalización total de las sesiones planteadas será de 4 horas y 20 minutos. La duración de cada actividad está especificada en cada una de ellas en el posterior apartado. Sin embargo, la temporalización es orientativa pues, en función del contexto u otros factores, esta duración podrá variar. Además, contamos también con que la Educación Emocional se entiende como un proceso, no como actividades aisladas para llevar a cabo de vez en cuando. Así lo afirman Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez y Pérez (2000):

Entendemos por educación emocional un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende desarrollar el conocimiento sobre las propias emociones y las de los demás con objetivo de capacitar al individuo para que adopte comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano. (p. 587)

Por esta razón, este proceso se realizará durante todo el curso académico y aunque algunas actividades estén planteadas para llevarse a cabo en un momento puntual, podrán acudir al EMOCI-DIARIO siempre que lo necesiten.

## 5.10. ACTIVIDADES

En la siguiente tabla se muestra un resumen de las sesiones diseñadas para esta propuesta. En cada una de las sesiones se encuentra la explicación de las actividades.

*Tabla 6. Resumen de las sesiones*

SESIONES	ACTIVIDADES
SESIÓN 1	MI EMOCI-DIARIO
SESIÓN 2	RELAJACIÓN, CONCENTRACIÓN Y ABRAZOTERAPIA
SESIÓN 3	ME AUTOESTIMO
SESIÓN 4	ME AUTOCONTROL
SESIÓN 5	EL CAMINITO DE MIS EMOCIONES
SESIÓN 6	EL CAJÓN DE LA AMISTAD

*Fuente: Elaboración propia (2020)*

Tabla 7. Sesión 1 de la propuesta educativa

SESIÓN 1: MI EMOCI-DIARIO	
<p>CONOCIMIENTOS PREVIOS</p>	<p>La sesión dará comienzo con una breve introducción en la que se les plantean una serie de cuestiones sobre las emociones que a través de una lluvia de ideas o “brainstorming” se irán obteniendo conclusiones. También se les explicará el por qué y para qué es importante trabajar las emociones.</p> <p>Algunas de las preguntas que se pueden plantear para ayudarles a entrar en materia son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuáles creo que son mis valores?</li> <li>- ¿Qué preferencias suelo tener?</li> <li>- ¿Cómo me definiría a mí mismo?</li> <li>- ¿Qué cambiaría de mí?</li> <li>- ¿Qué me gusta y qué no me gusta de mí?</li> </ul>
<p>ACTIVIDAD 1</p>	<p>DESCRIPCIÓN</p> <p>La primera actividad consiste en invitarles a que realicen un diario que se pondrá de título “EL EMOCI-DIARIO”. Se les introducirá que es una especie de cuaderno en el que ellos, los días que quieran y a la hora que más les apetezca, escribirán cómo se sienten o si hay algo de lo que estén orgullosos ese día, algo que les ha incomodado...</p> <p>Algunas preguntas o propuestas que se les plantean para que tengan un eje conductor serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo me siento hoy?</li> <li>• Lista de propósitos</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué me inquieta en cada momento?</li> <li>• Marca alguna meta, algún objetivo</li> <li>• ¿Cómo me siento ante un logro? ¿Y ante un fracaso?</li> <li>• ¿He sido empático hoy?</li> </ul> <p>En esta primera sesión, a partir de esas preguntas, comenzarán su EMOCIONARIO, el cual guardarán y utilizarán hasta final de curso.</p> <p>Para finalizar, a modo de asamblea, compartirán, voluntariamente, las emociones que han vivido escribiendo en el diario y cómo se han sentido. (ANEXO I)</p>
	OBJETIVO	Adquirir confianza en uno mismo y desarrollar espíritu de superación y resiliencia.
	CONTENIDOS	Conocimiento de las emociones propias.
	TEMPORALIZACIÓN	1 hora
RECURSOS	ESPACIALES	Un aula espaciosa
	MATERIALES	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas DIN A-4 y grapadora para construir el cuaderno</li> <li>• Bolígrafos y pinturas para comenzar el cuaderno</li> <li>• Pizarra para apuntar las ideas que van surgiendo durante el “brainstorming”</li> </ul>
--	--	--

*Fuente: Elaboración propia (2020)*

*Tabla 8. Sesión 2 de la propuesta educativa*

SESIÓN 2: RELAJACIÓN, CONCENTRACIÓN Y ABRAZOS		
CONOCIMIENTOS PREVIOS	En la introducción se explicará la importancia de que estén relajados y concentrados para hacer actividades relacionadas con la educación emocional para que éstas sean efectivas.	
ACTIVIDAD 1	DESCRIPCIÓN	<p>La primera actividad consiste en llegar a una relajación y concentración, para ello, se les darán las siguientes pautas:</p> <p>Se colocarán sentados o tumbados, como más cómodo esté cada uno.</p> <p>Se comenzará ejerciendo el control del cuerpo a través de la respiración.</p> <p>Se centrarán en la respiración, de manera lenta y profunda, siendo cada uno capaz de buscar su propio ritmo de respiración para llegar a una tranquilidad y relajación óptima.</p> <p>Cuando se acabe, se estirarán guardando el silencio que se había generado.</p>

		Esta actividad irá acompañada de música relajante y se realizará de ahora en adelante al comenzar cada actividad de educación emocional.
	<b>OBJETIVO</b>	Reducir la tensión física, mental y emocional y, concentrarse.
	<b>CONTENIDOS</b>	La relajación.
	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	20 minutos
<b>ACTIVIDAD 2</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>Esta actividad comenzará cuando todos los alumnos estén dispersos en una sala amplia, caminando de manera tranquila al son de la música que va sonando, cuando se para la música, se darán un abrazo con el compañero o compañera que más cerca tengan. Se vuelve a poner la música y se repetirá el ejercicio varias veces. El último abrazo, será de manera grupal.</p> <p>También se les invitará a que cada vez que dan un abrazo, den las gracias.</p> <p>Para finalizar, sentados en círculo podrán compartir cómo se han sentido y escribirlo en el EMOCI-DIARIO. (ANEXO II)</p>
	<b>OBJETIVO</b>	Sentirse arropado y aceptado.

	CONTENIDOS	El desarrollo de habilidades sociales.
	TEMPORALIZACIÓN	25 minutos
RECURSOS	MATERIALES	El EMOCI-DIARIO y bolígrafos y pinturas
	ESPACIALES	Un aula espaciosa

*Fuente: Elaboración propia (2020)*

\*Posible ampliación, crear vales de abrazos y cada vez que una persona necesite un abrazo o crea que necesita alguien alguno, poder colocarlo encima de la mesa o enseñarlo.

*Tabla 9. Sesión 3 de la propuesta educativa*

SESIÓN 3: ME AUTOESTIMO	
CONOCIMIENTOS PREVIOS	La sesión dará comienzo con una lluvia de ideas sobre lo que ellos creen que es la autoestima y cómo podemos favorecerla. De todas las ideas, se llegará a una conclusión grupal.

ACTIVIDAD 1	DESCRIPCIÓN	<p>Algo que está claro es que una autoestima positiva nos impulsa hacia una seguridad en nosotros mismos y una confianza necesaria a la hora de superar los problemas.</p> <p>En esta actividad, se creará una tabla compuesta por las fortalezas que nos caracterizan a cada uno.</p> <p>Es una actividad que se escribirá en el EMOCI-DIARIO y se puede hacer en el momento y terminar de completar cuando nos vayan surgiendo nuevas fortalezas para poner.</p> <p>Véase la tabla en ANEXO III.</p> <p>Para finalizar, a modo de asamblea, se formularán las siguientes preguntas que podrán compartir con los compañeros de manera voluntaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Hay algunas fortalezas que quisieras fomentar para llegar a conseguir? ¿Cuáles?</li> <li>• ¿Creéis que es bueno creerse los elogios al 100%? ¿Qué consecuencia puede tener?</li> <li>• ¿Te gustaría estar orgulloso de algo más? ¿De qué?</li> </ul>
	OBJETIVO	<p>Romper esas barreras impuestas por nosotros mismos y que no nos permiten tener un buen concepto propio.</p>



	CONTENIDOS	Conocimiento y aceptación de nuestras capacidades y limitaciones, virtudes y defectos.
	TEMPORALIZACIÓN	20 minutos
RECURSOS	ESPACIALES	Un aula espaciosa sin obstáculos.
	MATERIALES	El EMOCI-DIARIO y pinturas y bolígrafos. Una pizarra para anotar las conclusiones comunes.

Fuente: Elaboración propia (2020)

Tabla 10. Sesión 4 de la propuesta educativa

SESIÓN 4: ME AUTOCONTRLO		
CONOCIMIENTOS PREVIOS	<p>Como cada sesión, comenzamos planteando una serie de preguntas sobre el autocontrol:</p> <p>¿Qué creéis que es el autocontrol?</p> <p>¿Consideráis que os autocontroláis en situaciones de estrés?</p> <p>¿Cómo reacciono ante una situación que no me gusta?</p> <p>¿Cómo puedo gestionar mi autocontrol?</p> <p>Todas las respuestas obtenidas se pondrán en común para extraer conclusiones.</p>	
ACTIVIDAD 1	DESCRIPCIÓN	La actividad relacionada con el autocontrol va a consistir en exponer a los niños y niñas una tabla relacionada con este tema en la que en cada momento que sientan una pérdida de este control, acudirán para poder reflexionar y actuar una vez que se ha

		pensado sin dejarse llevar por actos impulsivos y sin pensarlos, La tabla se plasmará en el EMOCIDIARIO. (ANEXO IV)
	OBJETIVO	Tomar conciencia de las situaciones que van ocurriendo y las consecuencias que estas tienen, además de reflexionar para buscar soluciones viables a cada situación o problema.
	CONTENIDOS	La autorregulación y equilibrio de las emociones.
	TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
RECURSOS	ESPACIALES	Un aula espaciosa o el exterior.
	MATERIALES	El EMOCIDIARIO y pinturas y bolígrafos para completar y decorar.

Fuente: Elaboración propia (2020)

Tabla 11. Sesión 5 de la propuesta educativa

SESIÓN 5: EL CAMINITO DE MIS EMOCIONES	
CONOCIMIENTOS PREVIOS	Como cada sesión, comenzamos planteando una serie de preguntas relacionadas con las emociones que hemos ido sintiendo a lo largo de nuestras vidas y qué acontecimiento o situación han provocado esos sentimientos. Haremos una relajación como la plasmada en la segunda sesión, ya que, para la actividad posterior, se requerirá de concentración y “traer” esos recuerdos desde que somos muy pequeños.

ACTIVIDAD 1	DESCRIPCIÓN	<p>El caminito de mis emociones es una actividad que está pensada para que los niños y niñas hagan memoria de acontecimientos que han marcado de manera importante en sus vidas y cómo se han sentido ante esos acontecimientos. Ejemplo en el ANEXO V.</p> <p>Para esta actividad, tendrán que dibujar un camino que ocupará una hoja DIN A-4 completa y puede tener la forma que más deseen, ahí irán añadiendo esas situaciones junto con la emoción provocada, no tiene por qué ser escrita, puede ser mediante dibujos, imágenes...</p> <p>Por último, se les invitará a sacar conclusiones de los caminitos y compartirlo con los compañeros a modo de asamblea.</p>
	OBJETIVO	Recordar, pensar y darle significado a las reacciones emocionales que van surgiendo a lo largo de la vida en los diferentes acontecimientos que se presentan.
	CONTENIDOS	Conocimiento de las emociones propias a lo largo de nuestra vida.
	TEMPORALIZACIÓN	45 minutos
RECURSOS	ESPACIALES	Un aula espaciosa o el exterior.

	MATERIALES	<p>El EMOCI-DIARIO y pinturas y rotuladores.</p> <p>Música ambiente para la relajación y la actividad.</p>
--	------------	--

*Fuente: Elaboración Propia (2020)*

*Tabla 12. Sesión 6 de la propuesta educativa*

SESIÓN 6: EL CAJÓN DE LA AMISTAD		
CONOCIMIENTOS PREVIOS	<p>Se comenzará la sesión con la relajación y concentración para así adentrarse de una manera óptima a la actividad.</p> <p>Se cuestionará si de vez en cuando necesitan un abrazo, un elogio de un compañero o una muestra de cariño de un maestro, y enlazando las respuestas se procederá a la explicación de la actividad y su funcionamiento en el aula para el resto del curso.</p>	
ACTIVIDAD 1	DESCRIPCIÓN	<p>La actividad consiste en que, entre todos, encontremos recortes de revistas de abrazos, besos, personas hablando, incluso escriban en papelitos palabras de afecto o simplemente “abrazo”, “empatía” y cosas buenas de los diferentes compañeros de la clase “agradecido”, “compañerismo”, “agradable” ... También se pueden añadir en la caja objetos significativos para la clase. Todo este material, se introducirá en la caja que anteriormente han decorado conjuntamente, y se abrirá en esos momentos en los que algún compañero quiera o crea necesario mostrar a los</p>

		demás o a un compañero concreto sus muestras de cariño o afecto a esa persona. (ANEXO VI)
	OBJETIVO	Desarrollar estrategias de vínculo y acercamiento a uno mismo y a los demás. Exponer comunicación verbal y no verbal potenciando una autoestima óptima.
	CONTENIDOS	Conocimiento de las emociones de los demás.
	TEMPORALIZACIÓN	1 hora
RECURSOS	ESPACIALES	Exterior, por ejemplo, el patio o el jardín.
	MATERIALES	Una caja de madera, ceras de colores y pinturas acrílicas. Revistas e imágenes para recortar y tijeras. Trozos de papel blanco y bolígrafos o rotuladores.

*Fuente: Elaboración Propia*

### 5.11. EVALUACIÓN

La evaluación de las sesiones será global y continua, es decir, se evaluará durante todo el proyecto y será de carácter formativo.

La evaluación estará basada en la observación, pues es una manera imprescindible de conocer las emociones de nuestros alumnos y alumnas y de poder adaptar las sesiones a

sus intereses e inquietudes o, simplemente, a lo más necesitado para este colectivo en un momento concreto. Así lo muestra Camacho (2011):

“La observación de las prácticas educativas escolares tiene una gran importancia como elemento de evaluación del sistema educativo. ... La finalidad de su uso debería tener como objetivo la mejora, tanto del proceso de enseñanza y aprendizaje en general que incluye el análisis y la valoración de los programas educativos, como de la práctica docente.”

Los instrumentos de evaluación que se van a utilizar serán los siguientes:

- Una autoevaluación individual en la que se plasmará cómo se han sentido tras las actividades de Educación Emocional. (ANEXO VII)
- Una autoevaluación grupal en la que se plasmará “qué he aprendido” tras las actividades de Educación Emocional. (ANEXO VIII)
- Una Escala de Estimación que cumplimentará el maestro a lo largo de esa observación. En ella se evalúan los estándares de aprendizaje evaluables. (ANEXO IX)

Por último, los criterios de evaluación serán los siguientes:

- Explica con soltura el porqué de cada emoción que siente
- Expresa sus propias emociones de una manera natural
- Muestra interés por la actividad
- Identifica las propias emociones y las de sus compañeros
- Reconoce situaciones que le hagan sentir mejor cuando está triste
- Es consciente de sus emociones
- Explica qué situaciones le hacen sentir cada emoción
- Controla sus propios impulsos
- Mantiene actitud positiva ante las actividades
- Entiende cómo se sienten los demás compañeros
- Escucha y respeta el turno de palabra
- Valora las emociones y cualidades de las demás personas

## **5.12. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

En el aula de 4ºB del centro, como se ha mencionado en la contextualización, contamos con tres alumnos a los que les cuesta mantener, de vez en cuando, la atención.

Por ello debemos tener en cuenta los siguientes aspectos a la hora de llevar estas actividades a cabo:

- Apoyarse de imágenes o dibujos en las explicaciones
- Información concisa y breve
- Clima agradable para que se adquiriera confianza
- Proponer las actividades mostrando un ejemplo ya hecho de esa actividad
- Comunicar a los compañeros de sus deficiencias para poder ayudarles en el momento que lo necesiten

## **6. CONCLUSIONES FINALES**

Tras haber realizado un análisis teórico y práctico sobre la educación emocional en el aula, se puede subrayar la importancia de la casuística de cada niño y sobre todo en estos temas, pues cada uno ante la misma situación, nos podemos sentir de diferentes maneras y una no es mejor ni peor que otra. Simplemente es lo que sentimos.

Además, el desarrollo de la educación emocional no es un proceso aislado ni una asignatura que el alumno tiene que aprobar. Es por esto que se trata sobre todo de un proceso en el que las familias deben involucrarse.

Asimismo, se destaca la importancia de trabajar la educación emocional desde edades muy tempranas dado que esta práctica puede crear un hábito positivo con el que los niños van a crecer y desarrollarse. Los beneficios de la educación emocional son a corto, medio y largo plazo y permiten desarrollar estrategias de confianza, reconocimiento y gestión de emociones tanto en el ámbito personal, como en el social o en el profesional.

En otras palabras, la educación emocional ayuda a construir adultos completos y más plenos.

Para finalizar, algunas futuras líneas de investigación podrían ser: el desarrollo y reconocimiento de programas de preparación de la Inteligencia Emocional en el ámbito escolar y el desarrollo de medidas de evaluación de esta misma inteligencia.



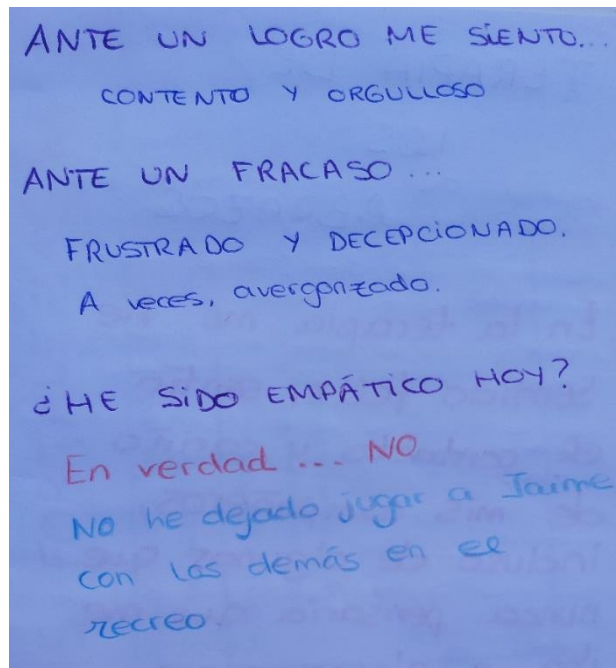
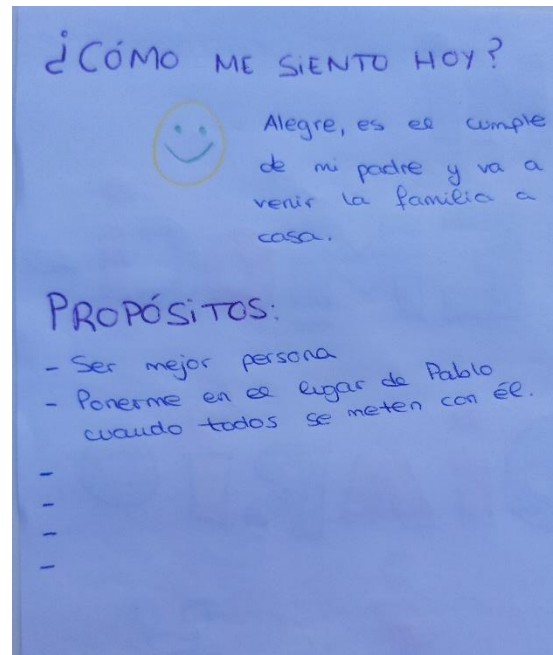
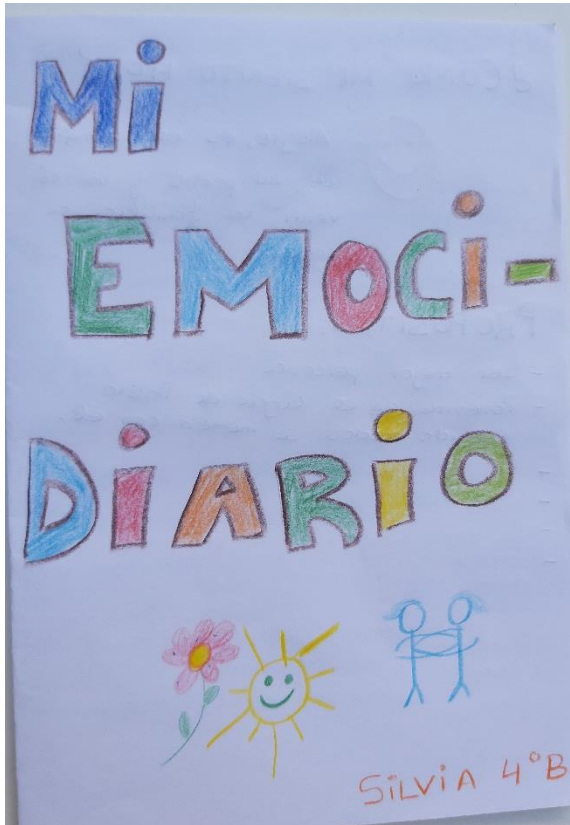
## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., & Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de investigación educativa*, 18(2), 587-599.
- Álvarez, M. y GROU (2011). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Madrid, España: Wolters Kluwer
- Ander-Egg, E. (2007). *Claves para introducirse en el estudio de las inteligencias múltiples*. Madrid, España: Limusa.
- Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España: Wolters Kluwer
- Bisquerra, R., Pérez N., Cuadrado, M., López, E., Filella, G., Obiols, M. (2009). *Actividades para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los niños*. Barcelona, España: Parramón Ediciones.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuesta para educadores y familias*. Bilbao, España: Desclée de brouwer.
- Bisquerra, R. (Coord.); Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona), España: Hospital Sant Joan de Déu.
- Bisquerra, R., Pérez, J.C., y García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid, España: Síntesis.
- Ferrándiz, C., Prieto, M.D., Bermejo, M.R. y Ferrando, M. (2006, enero-abril). Fundamentos psicopedagógicos de las inteligencias múltiples. *Revista española de pedagogía*. Recuperado de [file:///D:/Downloads/Dialnet-FundamentosPsicopedagogicosDeLasInteligenciasMulti-1973251%20\(1\).pdf](file:///D:/Downloads/Dialnet-FundamentosPsicopedagogicosDeLasInteligenciasMulti-1973251%20(1).pdf)
- Fuertes Camacho, M. T. (2011). La observación de las prácticas educativas como elemento de evaluación y de mejora de la calidad en la formación inicial y continua del profesorado. *Revista de docencia universitaria*.

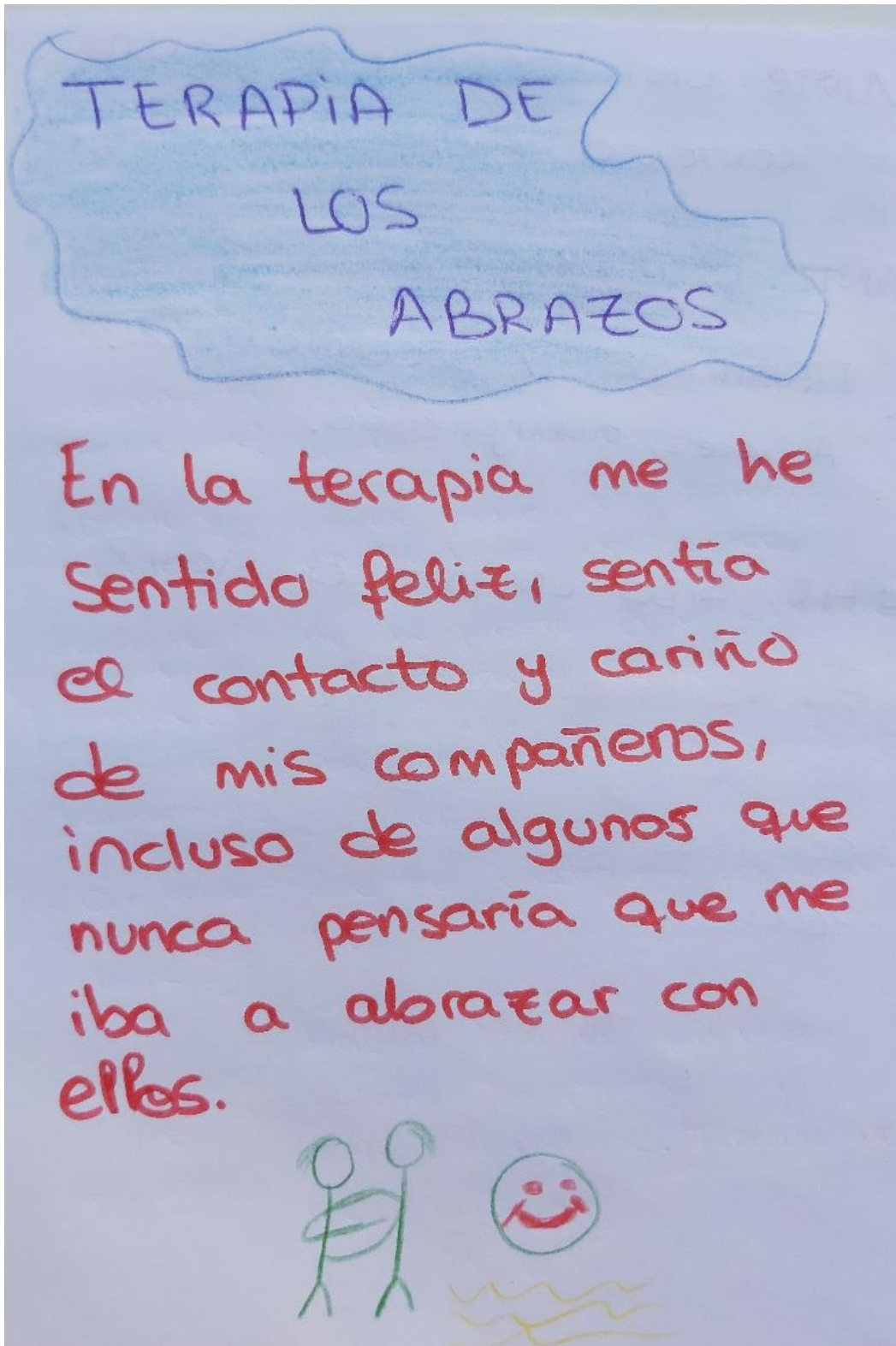
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind*. Nueva York, Estados Unidos: Basic Books.
- Gardner, H. (2005). Universidad de Harvard Inteligencias Múltiples. *Revista de Psicología y Educación*, 1(1), 19.
- Glennon, W. (1999). *La Inteligencia Emocional de los niños. Claves para abrir el corazón y la mente de tu hijo*. Barcelona, España: Oniro
- Goleman, D. (1984, 19 de junio). Order found in development of emotions. *The New York Times*. Recuperado de: <https://www.nytimes.com/1984/06/19/science/order-found-in-development-of-emotions.html>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona, España: Kairós.
- Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional: Nuevos descubrimientos*. Barcelona, España: Ediciones B.
- Inteligencia Naturalista (2013, marzo, 1). *Fundación Mapfre*, p.2. Recuperado de: [https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es\\_es/images/inteligencia-naturalista\\_tcm1069-220517.pdf](https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/images/inteligencia-naturalista_tcm1069-220517.pdf)
- Picazo, P.L. (2017). *Emociones Creativas*. Madrid, España: PPC
- Prieto, M.D. y Ballester, P. (2003). *Las inteligencias múltiples. Diferentes formas de enseñar y aprender*. Madrid, España: Pirámide.
- Villodres, L. M. (2010, mayo). Tratamiento de los ejes transversales en Educación Primaria. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*. Recuperado de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7201.pdf>
- Zaccagnini, J.L. (2004). *Qué es inteligencia emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Madrid, España: Biblioteca Nueva.

## 8. ANEXOS

### 8.1 ANEXO I



## 8.2 ANEXO II



8.3 ANEXO III

✓ MIS FORTALEZAS ✎

¿Qué cosas buenas tengo?	¿Qué cosas buenas me dicen?	Estoy muy orgullosa de...
<ul style="list-style-type: none"><li>- Soy comprensivo</li><li>- Me suelo poner en el lugar del otro.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Soy cariñosa</li><li>- Soy constante y trabajador</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lo conseguido hasta ahora</li><li>- El cariño y alegría que doy a mis compañeros.</li></ul>

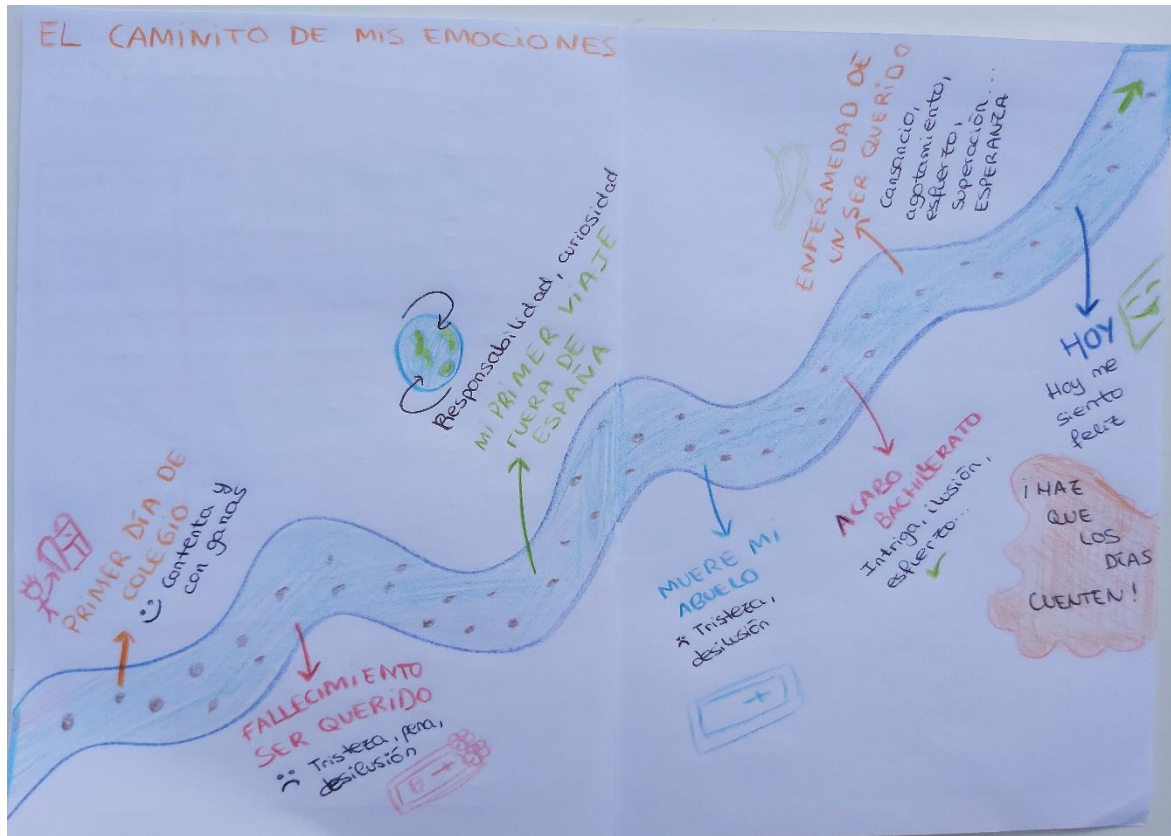


8.4 ANEXO IV

CADA VEZ QUE PIERDA EL CONTROL, VENDRÉ A ESTA TABLA:

¿Qué ha ocurrido?	Que no me han dejado jugar con ellos en el recreo
¿Quién está involucrado?	Pepe, Juan, Jorge, Mario, Berta y Marta
¿Dónde y cuándo?	En el patio del colegio, en la hora del recreo
¿Cómo he perdido el control?	Me he puesto a insultarles y a gritar y llorar
¿Cómo ha terminado?	Mal, me he ido a jugar yo solo
¿Qué consecuencias tiene?	Que me castiguen por insultar
Soluciones que propongo	Hablar con el profesor y mis compañeros y pedir disculpas. Tranquilizar me.

8.5 ANEXO V



### 8.6 ANEXO VI








8.7 ANEXO VII

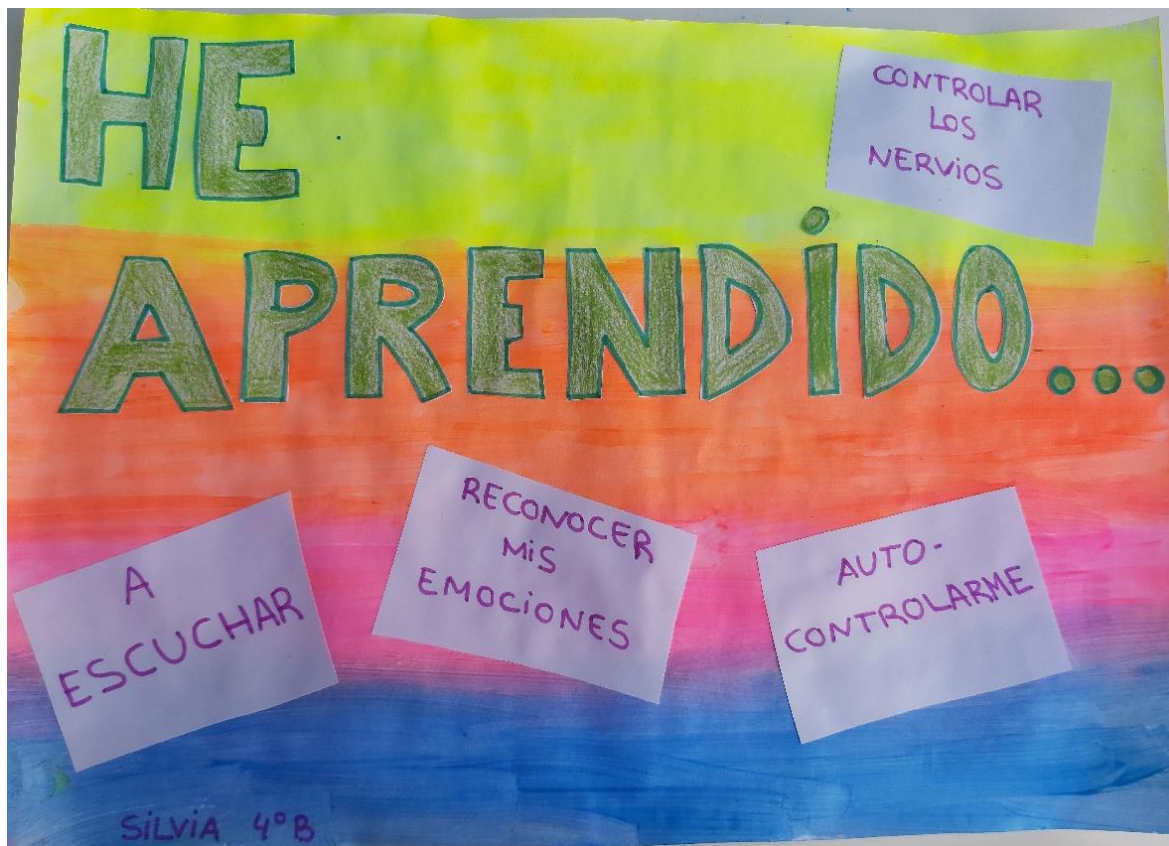
• AUTOEVALUACIÓN •

Nombre: .....

 → LO PUEDO HACER MEJOR	ME HE INTERESADO	HE PARTICIPADO
 → REGULAR	HE TRABAJADO EN GRUPO	HE APRENDIDO COSAS NUEVAS.
 → BIEN		

★ PINTO CADA PORCIÓN DEL COLOR CORRESPONDIENTE A MI TRABAJO. COMENTO POR QUÉ HE ESCOGIDO CADA COLOR.

8.8 ANEXO VIII



**8.9 ANEXO IX**

	0	1	2	3	4	5
Explica con soltura el porqué de cada emoción que siente						
Expresa sus propias emociones de una manera natural						
Muestra interés por la actividad						
Identifica las propias emociones y las de sus compañeros						
Reconoce situaciones que le hagan sentir mejor cuando está triste						
Es consciente de sus emociones						
Explica qué situaciones le hacen sentir cada emoción						
Controla sus propios impulsos						
Mantiene actitud positiva ante las actividades						
Entiende cómo se sienten los demás compañeros						
Escucha y respeta el turno de palabra						
Valora las emociones y cualidades de las demás personas						