



---

**Universidad de Valladolid**  
**Campus de Palencia**

**E. U. EDUCACIÓN PALENCIA**

**Graduado en Educación Primaria**  
**Mención Lengua Inglesa**

**Trabajo de Fin de Grado:**

**CRECEMOS EN LO EMOCIONAL**  
**-Programa de Educación Emocional-**



**Autor: Sara Blanco Ortega**

**Tutor: Nieves Castaño Pombo**

**-Junio de 2013-**

## RESUMEN

Con este Trabajo de Fin de Grado pretendo aunar en el conocimiento de la **educación emocional**, concepto tan en boga a partir de los años 90. Por ello, he comenzado presentando el objetivo primordial de la educación: formar de una manera integral al alumnado, a nivel cognitivo y afectivo, para su buena adaptación al futuro.

Este Proyecto consiste en aplicar durante mi período de prácticas el presente programa de **educación emocional**, para 5º curso, integrado dentro del currículum de tercer ciclo de Educación Primaria. Con la aplicación del mismo pretendo que el alumnado aumente su bienestar social y personal.

Los pilares que sustentan este Trabajo de Fin de Grado se establecen a partir de las necesidades del escolar, atendiendo a su desarrollo evolutivo y a los siguientes criterios:

- Mejorar el conocimiento de las propias emociones y de las emociones de los demás.
- Desarrollar estrategias de regulación emocional.
- Acrecentar la autonomía emocional.
- Aumentar las habilidades socio-emocionales y para la vida.

La finalidad de la elaboración del presente Trabajo es mejorar el conocimiento sobre las emociones y realizar aplicaciones prácticas sobre **educación emocional**, a partir de los conocimientos aprendidos y puestos en prácticas.

Como resultado se aprecia que el programa de **educación emocional** mejora el ámbito afectivo positivamente, creando relaciones pro-sociales, disminuyendo las conductas agresivas y mejorando los rendimientos académicos.

**Palabras clave:** Inteligencia emocional, educación emocional, emociones, Programa de Educación Emocional para 3º ciclo de Primaria.

## ABSTRACT

I try to increase my knowledge about **emotional education** with this TFG. This concept is fashionable from the 90's decade. As a result, I have started showing the most important educational aim is: train in a whole way the students, in the cognitive and affective level, in order that they can adapt properly in a future.

The main aim consists of applying the emotional programme of education during my teaching training, in 5º course, taking into account the Primary Education curriculum. I expect my pupils can increase their social and personal well-being.

The bases of the programme are established according to the student's necessities. It is designed attending to their mature process and the following criteria:

- Improve the knowledge about their own and the partner's emotions.
- Develop strategies about emotional regulation.
- Emotional autonomy.
- Social abilities.

The purpose of this Project is to improve the knowledge about this fashion theme and perform practical applications about **emotional education**, attending to the learning knowledge and the practise of them.

As a result, it can be observed a positive improvement in the effective field, making social relationships, reducing aggressive attitudes and getting better the academic results.

**Key words:** emotional intelligence, emotional education, emotions, Emotional Education Programme to 3º cycle of Primary Education.

## ÍNDICE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN .....</b>   | <b>6</b>  |
| EDUCACIÓN EMOCIONAL.....  | 8         |
| <b>OBJETIVOS .....</b>  | <b>10</b> |
| <b>JUSTIFICACIÓN.....</b>   | <b>12</b> |
| COMPETENCIAS DESARROLLADAS DEL TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA..... | 15        |
| <b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES .....</b>                        | <b>19</b> |
| DEFINICIÓN DE EMOCIÓN E IMPORTANCIA.....                                  | 19        |
| INTELIGENCIA EMOCIONAL.....   | 19        |
| EDUCACIÓN EMOCIONAL.....  | 20        |
| EVOLUCIÓN DE LAS TEORÍAS DE LA EMOCIÓN.....                               | 21        |
| REFERENCIAS LEGISLATIVAS Y DESARROLLO.....                                | 28        |
| <b>METODOLOGÍA .....</b>  | <b>36</b> |
| CONTEXTO.....   | 36        |
| El aula.....  | 37        |
| Características, necesidades e intereses de los destinatarios.....        | 37        |
| Etapa evolutiva.....  | 37        |
| Descripción del alumnado.....   | 39        |
| ESTRATEGIAS METODÓLOGICAS.....  | 40        |
| OBJETIVOS.....  | 42        |
| CONTENIDOS.....   | 43        |
| TEMPORALIZACIÓN.....  | 44        |
| RUTINAS QUE DESARROLLAN LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....                       | 46        |
| ACTIVIDADES.....  | 47        |
| Conciencia emocional.....   | 47        |
| Regulación emocional.....   | 49        |
| Autonomía emocional.....  | 50        |
| Habilidad socio-emocional.....  | 52        |
| RECURSOS PERSONALES Y MATERIALES.....                                     | 53        |
| EVALUACIÓN.....   | 53        |
| IMPLICACIÓN DE LA FAMILIA.....  | 54        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>CONSIDERACIONES FINALES: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>                       | <b>55</b> |
| GRADO DE CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS PLANTEADOS.....                                     | 55        |
| ANÁLISIS DEL ALCANZA DEL TRABAJO Y LAS OPORTUNIDADES O LIMITACIONES DEL CONTEXTO.....      | 56        |
| CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES CON LA SITUACIÓN ANALIZADA Y LA FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA..... | 57        |
| DECÁLOGO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL.....   | 58        |
| <b>LISTA DE REFERENCIAS.....</b>   | <b>60</b> |
| BIBLIOGRAFÍA.....  | 60        |
| WEBGRAFÍA.....   | 61        |
| REFERENCIA NORMATIVA.....  | 62        |
| <b>ANEXOS.....</b>   | <b>62</b> |
| ANEXO: 1.....  | 62        |
| ANEXO: 2.....  | 64        |
| ANEXO: 3.....  | 65        |
| ANEXO: 4.....  | 66        |
| ANEXO: 5.....  | 67        |
| ANEXO: 6.....  | 68        |
| ANEXO: 7.....  | 69        |
| ANEXO: 8.....  | 70        |
| ANEXO: 9.....  | 71        |

“Todos podemos enojarnos, eso es fácil. Pero enojarnos con la persona correcta, en la medida justa, en el momento adecuado, por la razón pertinente y del modo apropiado, eso no es fácil”-Aristóteles.



# INTRODUCCIÓN

La búsqueda vital de todo ser humano es alcanzar la felicidad. Hoy en día se es consciente de la importancia de educar los sentimientos para poder conseguirla. Hay que controlar las emociones y gestionarlas de manera adecuada para poder hacer frente a los momentos de mayor adversidad y fracaso. Otro punto clave para conseguirla es aprender a relacionarnos con los demás. Afortunadamente, todas estas herramientas las podemos aprender gracias a la **educación emocional**.

Centro mi Trabajo Final de Grado en el estudio de la **educación emocional** y su puesta en práctica durante mi periodo de Prácticum II, con el alumnado de 5º curso de Educación Primaria. El objetivo principal que se pretende alcanzar es la capacitación del alumnado para la vida y el aumento de su bienestar personal y social (Bisquerra, 2000). Esto se consigue mediante el desarrollo de las competencias emocionales, consideradas como elemento esencial del ser humano.

Numerosas voces instan a cambiar el sistema educativo para conseguir adaptarse a las necesidades, lo que conlleva un aumento del bienestar personal y social. Atendiendo a la entrevista de Sir Ken Robinson sobre la necesidad de una educación creativa subrayo lo siguiente. Actualmente, no se necesitan tantos títulos universitarios, según la Unesco en 30 años más personas se graduarán en la universidad que en toda su historia. Esto conlleva que el maestro eduque al alumnado atendiendo a todas sus dimensiones, para que pueda afrontar el futuro incierto que se va a encontrar, el cual, no se puede predecir porque la educación es un proceso largo y los cambios se producen a un ritmo vertiginoso.

Como bien orienta el informe Delors (1996), la educación del siglo XXI debe proporcionar las guías de orientación para poder andar por un mundo de una complejidad creciente y en continuo cambio, al mismo tiempo de intentar formar íntegramente al alumnado.

¿Qué depara el futuro?, ¿qué problemáticas habrá? Esto no se sabe, pero sí que se tiene la certeza que un individuo educado íntegramente, también en el desarrollo de las competencias emocionales, va a estar mejor preparado para hacer frente a su futuro. Un mejor conocimiento en el campo de lo emocional llevado a la práctica no sólo sirve para tener un mayor bienestar social y personal, a su vez, es la balsa que proporciona la supervivencia ante situaciones desconocidas.

El divulgador científico Eduardo Punset (2012) auguró una gran revolución que se iba a experimentar a nivel emocional y social. Pues bien, hasta hace poco el desarrollo de las emociones

se dejaba en un rincón aparte, estaba mal visto manifestarlas y para más inri, ni siquiera se era consciente de que había emociones innatas como el miedo, la ira, la alegría... Como consecuencia, no se educaban.

El objetivo que todo individuo busca es el bienestar personal y la adaptación en la sociedad debido a la naturaleza de ser social. Para conseguirlo es de vital importancia saber apreciar las necesidades del grupo y desarrollar una capacidad de expresión de las mismas como aspecto vital de supervivencia.

Hoy en día se es consciente de la gran importancia del desarrollo de la inteligencia emocional para la supervivencia del ser humano. Es tan valiosa que una mala gestión de la misma puede acarrear problemas incluso de salud. En un estudio de monos se observa como los que están abajo del sistema de jerarquización tienen problemas de salud, sin embargo los 10 primeros se benefician de una buena salud. Por no hablar, de la psicomatización, donde determinadas enfermedades como asma, úlcera gástrica están muy relacionadas con la mala gestión de las emociones.

Hasta la década de los 90 estaba vinculado el alto nivel de C I con la adaptación en la sociedad debido a la obtención de los mejores puestos de trabajo. Sin embargo, las investigaciones llevadas a cabo por Goleman (1997) en estudiantes universitarios con magníficos resultados en los test de inteligencia muestran un escaso éxito o al menos, no todo lo esperado, en el mercado laboral.

Desde el campo educativo hay que introducir las estrategias necesarias para desarrollar las competencias emocionales que proporcionen al alumnado los requisitos necesarios para poder afrontar los retos que demanda la sociedad de una manera exitosa. Sin olvidar las tecnologías, que brindan la oportunidad de estar más conectados que nunca, y por tanto, de interactuar, para lo que se requiere de la inteligencia interpersonal.

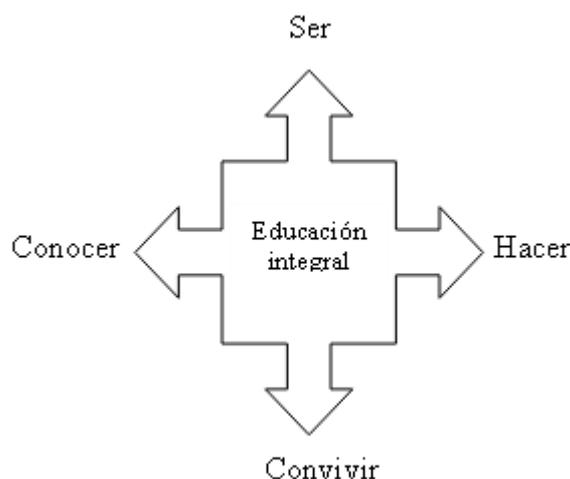
Concluyo con la necesidad de aplicar programas de **educación emocional** en las escuelas si se desea que el alumnado se desarrolle íntegramente y alcance el bienestar personal. El no tener las competencias emocionales necesarias produce una mala adaptación en el entorno, especialmente en el colegio, lugar de socialización por excelencia. Como resultado se genera una baja autoestima, fracaso escolar y muchas veces, acarrea problemas de comportamiento. En definitiva, hay que integrar la educación afectiva como medida preventiva.

## EDUCACIÓN EMOCIONAL

De acuerdo a Fernández-Berrocal y Ramos (2002) hasta finales del siglo XX la escuela se ha encargado de la transmisión de conocimientos dejando a un lado el desarrollo de la persona, puesto que quedaba arrinconado en el plano privado de cada uno, a su casa. Afortunadamente, esto ha cambiado y hoy en día se incorporan en los colegios programas de **educación emocional** donde se trabaja la gestión de las emociones con el objetivo de conseguir que el alumnado pueda tener un desarrollo íntegro como persona y a su vez desarrollar su propio proyecto de vida saludable y equilibrada.

La **educación emocional** es una forma de prevención que se desarrolla en todo el proceso educativo de manera continua, a raíz de la LOGSE, y pretende trabajar con las emociones como complemento indispensable del desarrollo cognitivo. Con esto se quiere potenciar el desarrollo integral de la persona. La finalidad última de este programa es aumentar el bienestar personal y social.

El Informe Delors de la Unesco (1996), nos guía en el desarrollo de la noción de educación integral del alumnado. Este se caracteriza por el desarrollo intelectual y emocional del estudiante y para ello divide las competencias que debe adquirir el alumnado en: aprender a conocer y a hacer (pertenecientes al ámbito intelectual); y aprender a convivir y ser (correspondientes al campo emocional). La figura 1 muestra de forma esquemática las 4 competencias que componen la educación integral.



**Figura1:** Partes de la educación integral

El objetivo básico de la **educación emocional** es ayudar a las personas a descubrir, conocer y regular sus emociones e incorporarlas como competencias.

La importancia de desarrollar la inteligencia emocional para el buen desarrollo cognitivo se ve ejemplificada en la siguiente fábula hindú:

“Un huevo de águila apareció un día en un gallinero, el águila nació y creció ente los polluelos. Aprendió a moverse como ellos, imitó sus comportamientos, su forma de alimentarse, y, en consecuencia, fue aceptada y considerada uno más en el gallinero. Un día, vio un águila volando en el cielo y deseó unirse a ella. Pero sus hermanos polluelos la disuadieron: “no seas tonto, sólo las águilas pueden volar tan alto”. La pequeña águila aceptó el consejo de sus “hermanos” y nunca más pensó en volar”

La fábula muestra que es imprescindible conocerse bien, desarrollar la habilidad de autoconocimiento para descubrir nuestras capacidades, y así poder desarrollarlas plenamente. Sin la **educación emocional** es muy difícil lograr un buen desarrollo cognitivo.

Entre los efectos positivos que tiene la **educación emocional** atendiendo a Bisquerra (2000) se destacan los siguientes:

- Aumento de las habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias.
- Mejora de la autoestima.
- Disminución de la violencia.
- Disminución de conductas antisociales.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución del inicio de consumo de drogas.
- Mejor adaptación social, escolar y familiar.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de desórdenes de la comida.

## OBJETIVOS

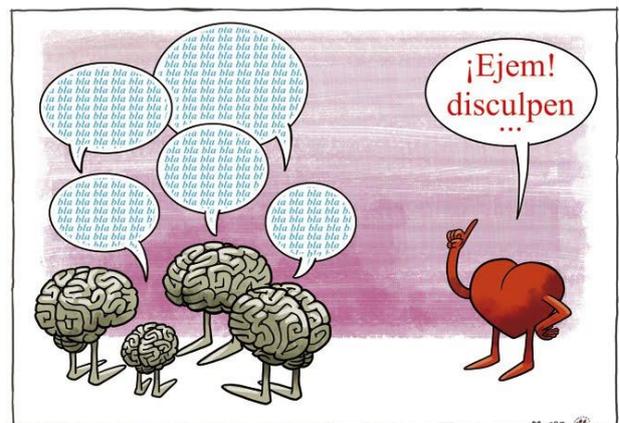
El objetivo principal de la realización de este Trabajo Final de Grado es ser capaz de conocer en profundidad el alcance de un buen desarrollo en este tipo de inteligencia emocional. Con la finalidad de desarrollar una síntesis de las investigaciones recientes que existen y poder diseñar un plan de actuación en el tercer ciclo de la etapa de Educación Primaria, concretamente en 5º curso.

Para ello me propongo lo siguiente:

- Conocer las investigaciones más recientes que hay acerca de la temática.
- Sintetizar la información obtenida a través de diversas fuentes: libros, revistas, observación directa...
- Analizar diferentes teorías y propuestas prácticas para adaptarlas a mi contexto.
- Reflexionar sobre la práctica llevada a cabo para mejorar mi labor docente.
- Evaluar la propuesta práctica atendiendo a unos parámetros objetivos.
- Adquirir hábito en el trabajo de investigación de prácticas de aula para innovar mi labor docente.
- Obtener experiencia en la elaboración de un proyecto de investigación, poniendo en práctica todos los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera.

“Nadie logra huir de su corazón. Por eso es mejor escuchar lo que él dice”

Paulo Coelho (1948)



## JUSTIFICACIÓN

Esta propuesta de programación de **educación emocional** está destinada para la implantación en el tercer ciclo de Primaria concretamente en 5º curso debido mi experiencia docente, con niños de esta edad, durante mi periodo de prácticas de especialidad en lengua extranjera-inglés. Las líneas generales que se desarrollan en la programación siguen las directrices especificadas en el Proyecto Educativo de Centro, por lo que es una prolongación del trabajo llevado a cabo por mi tutora.

Hay que tener en cuenta que se comienza a trabajar las emociones durante la etapa de Educación Infantil de manera continuada y progresiva debido a que la inteligencia emocional se tiene que cultivar a lo largo de toda la vida (Goleman, 1997). Por ello, esta propuesta es un trabajo articulado y desarrollado desde la infancia.

El objetivo principal es favorecer el desarrollo integral del niño siguiendo las pautas de la LOE, es decir, la presente programación de **educación emocional** es una herramienta para trabajar de manera transversal las emociones a lo largo de la Etapa de Primaria. Concretamente para poder desarrollar las capacidades emocionales de los niños de 10-11 años atendiendo a su etapa madurativa.

Se le va a proporcionar al alumnado, independientemente de su situación personal, la oportunidad de aprender y desarrollar sus destrezas y conocimientos que le van a permitir adaptarse lo mejor posible a la sociedad y obtener la felicidad tan ansiada por todo ser humano (Palomera, 2009).

Para conseguir el desarrollo completo del alumnado es necesario que éste aprenda a gestionar sus emociones puesto que forman una parte muy importante de nuestro ser, jugando un lugar destacado en nuestro día a día.

Para atender adecuadamente la dimensión afectiva del escolar es necesaria la ejecución de un programa de **educación emocional**, mediante el cual se desarrolle las competencias emocionales que afectan al desarrollo humano y a su preparación para la vida.

Actualmente ha acaecido un gran cambio durante el último tercio del siglo XX. Gracias a la obra de Daniel Goleman (1997) sobre la inteligencia emocional y a la constatación de la importancia de la misma como factor fundamental para alcanzar el éxito en la vida laboral y personal, al contrario de lo que se creía sobre el cociente intelectual de Binet.

A continuación expongo situaciones que se encuentran relacionadas con problemas de desarrollo emocional y madurativo en las que se pueden apreciar la gran importancia de una buena educación en las competencias afectivas.

A corto plazo se observa las grandes tasas de fracaso escolar derivadas de la poca motivación hacia el aprendizaje. A medio plazo, se sitúan los conflictos que surgen debido a las escasas competencias en las relaciones sociales como las respuestas violentas. Por último, a largo plazo aparece un gran índice de consumo de medicamentos para la ansiedad y la depresión. El Prozac es el medicamento más consumido en todo el mundo según los datos obtenidos en El País (21-9-1999).

Atendiendo a los datos citados anteriormente se deduce la gran importancia de la **educación emocional** como función preventiva para poder conseguir un proyecto de vida saludable y adaptarse adecuadamente a los continuos cambios que afectan a la sociedad.

Otro argumento que justifica la **educación emocional** es la mejora en el rendimiento cognitivo. El desarrollo emocional propicia el aumento de otras funciones mentales. Esto es debido a la gran cercanía que existe entre el desarrollo afectivo con la madurez de la persona para hacer frente a las diferentes situaciones de la vida, la autoestima sana imprescindible para poder afrontar nuevos retos y los comportamientos pro-sociales tan necesarios para la adaptación a nuestro entorno social.

El llevar a cabo un programa de **educación emocional** se justifica por las siguientes razones Bisquerra (2000):

- Con el desarrollo de la inteligencia emocional se pretende conseguir el desarrollo integral de la persona: desarrollo cognitivo y emocional.
- La educación es un proceso caracterizado por la relación interpersonal. Durante la etapa de escolarización se procura formar al estudiante para que sea capaz de vivir en nuestra sociedad. Por lo tanto, el aula es una pequeña recreación de una sociedad.
- El autoconocimiento es fundamental para poder desarrollar un proyecto de vida equilibrado y saludable. Se considera una de las dimensiones más importantes es la emocional.
- El fracaso escolar está relacionado con déficit en la madurez y el equilibrio emocional.

Como consecuencia ya no se piensa en la inteligencia humana como los aspectos cognitivos e intelectuales. Hoy en día destaca la importancia del uso de las emociones para éxito en la vida, tanto profesional como personal. Por ello, se han llevado a cabo numerosos programas como el SEAL (Aspectos Sociales y Emocionales del Aprendizaje) en Estados Unidos que constatan una gran mejoría de crecimiento personal en grupos con un alto grado de exclusión social. (Lantieri, 2009).

## COMPETENCIAS DESARROLLADAS DEL TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Una vez presentada la importancia del desarrollo de programas de **educación emocional** dentro del marco educativo, muestro la relación de este proyecto con las competencias propias del título de Grado en Educación Primaria en la siguiente figura.

| COMPETENCIAS DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA DESARROLLADAS  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy capaz de analizar críticamente de manera autónoma y argumentar las decisiones que justifican la toma de las mismas atendiendo al contexto educativo.</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy capaz de coordinarme y cooperar con otras personas de diferentes áreas de estudio como la psicopedagoga, la tutora y el profesor de Ciudadanía y Conocimiento del Medio, Natural y Social para crear una cultura de trabajo interdisciplinar partiendo de los objetivos centrados en el aprendizaje.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy capaz de transmitir información, ideas, problemas y soluciones gracias a las habilidades interpersonales, asociadas a la capacidad de relación con el alumnado y los profesores. También, tengo habilidades de trabajo colaborativo en grupo.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tengo la capacidad de interpretar y reflexionar sobre los datos derivados de mis observaciones para emitir un juicio valorativo acerca de su relevancia en la práctica educativa.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• He adquirido estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de formación continua a lo largo de toda la vida.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomento iniciativa, innovación y creatividad durante mi puesta en práctica de esta programación.</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy capaz de reconocer, y desarrollar buenas prácticas de enseñanza –aprendizaje que incluyen la atención a la diversidad del alumnado.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño, planifico y evalúo la actividad docente y el aprendizaje en el aula.</li> </ul>   |

**Figura 2:** Competencias relacionadas con el título

- *Soy capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.*

---

Alumno/a: Sara Blanco Ortega  
 UNIVERSIDAD DE VALLADOLID (CAMPUS DE PALENCIA) – Escuela de Educación “La Yutera”  
 Titulación de: Grado en Educación Primaria-Inglés

Durante el periodo de observación he anotado las prácticas de enseñanza-aprendizaje llevada a cabo por mi tutora para llevar a cabo mi planificación y puesta en práctica de mi docencia. Además, la realización de la misma ha sido evaluada.

- *Soy capaz de analizar críticamente de manera autónoma y argumentar las decisiones que justifican la toma de las mismas atendiendo al contexto educativo.*

En el diseño de la planificación y en su puesta en práctica he tenido que tomar decisiones sustentadas por la justificación llevada a cabo en este proyecto y la puesta en práctica atendiendo a la metodología de mi tutora y adecuada a las exigencias del contexto.

- *Soy capaz de coordinarme y cooperar con la psicopedagoga, la tutora y el profesor de Ciudadanía y Conocimiento del Medio, Natural y Social para crear una cultura de trabajo interdisciplinar partiendo de los objetivos centrados en el aprendizaje.*

Llevar a cabo una propuesta de **educación emocional** a la práctica implica seguir las líneas de trabajo del centro y colaborar con el resto del profesorado para mejorar y ampliar la educación dada, obteniendo así mejores resultados.

- *Tengo la capacidad de interpretar y reflexionar sobre los datos derivados de mis observaciones para emitir un juicio valorativo acerca de su relevancia en la práctica educativa.*

Realizo recogida de información en mi diario de campo, a través de cuestionarios y de las entrevistas con mi tutora, resto del profesorado y con el alumnado. Esta información es analizada y tenida en cuenta a la hora de modificar mi planificación.

- *Soy capaz de utilizar diferentes procedimientos de búsqueda de información, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.*

He utilizado para la realización de este Proyecto entrevistas con la psicopedagoga del centro y mi tutora. También he llevado a cabo búsquedas de información en fuentes como el Proyecto Educativo de Centro, Programación General Anual y LOE. Además, la gran información recopilada en libros relacionados con la **educación emocional** que desarrollan propuestas prácticas y teorías en la que se fundamentan. Por último, he accedido a revistas y periódicos digitales, entrevistas a expertos colgadas en la red...

- *Soy capaz de transmitir información, ideas, problemas y soluciones gracias a las habilidades interpersonales, asociadas a la capacidad de relación con el alumnado y los profesores. También, tengo habilidades de trabajo colaborativo en grupo.*

Utilizo las habilidades interpersonales como la empatía para servir de modelo al alumnado puesto que deben desarrollarlas también ellos. Además, la información que transmito es llevada a cabo con técnicas de motivación tan importantes para conseguir los objetivos deseados.

Todo maestro tiene que trabajar colaborativamente en grupo pero con mucho más ahínco si estás en prácticas y durante un periodo de tiempo tienes que continuar con el trabajo que el tutor estaba realizando. Por ello, toda la programación ha sido resultado del trabajo conjunto con mi tutora, la psicopedagoga y el resto del profesorado del centro.

- *He adquirido estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de formación continua a lo largo de toda la vida.*

Comprendo la importancia de formarse y actualizarse debido a los grandes cambios que hay siempre en educación. Por ello, soy capaz de obtener información de fuentes primarias y secundarias, compartir conocimientos con el grupo de personas con los que he trabajado en el centro, evaluar mis prácticas diariamente y proponer puntos de mejora.

- *Fomento iniciativa, innovación y creatividad durante mi puesta en práctica de esta programación.*

Siguiendo la línea de trabajo y los objetivos y contenidos propuestos por el centro para desarrollar las capacidades emocionales he diseñado una propuesta que motiva y crea una atmósfera de creatividad e innovación en el alumnado al llevar a cabo actividades rutinarias de manera más llamativa para el escolar.

- *Soy capaz de reconocer, y desarrollar buenas prácticas de enseñanza –aprendizaje que incluyen la atención a la diversidad del alumnado.*

No todos los alumnos tienen el mismo ritmo y capacidad de expresión de las emociones. Por ello, he desarrollado una programación donde las actividades llevadas a cabo se adaptan a las necesidades de cada escolar para poder desarrollar al máximo todas sus posibilidades.

- *Diseño, planifico y evalúo la actividad docente y el aprendizaje en el aula.*

He planificado y diseñado esta programación siguiendo las pautas que me marca el Proyecto Educativo de Centro. Además he llevado a cabo un sistema de evaluación diario basado en mis anotaciones diarias sobre la realización de la actividad, las propuestas de mi tutora y el resultado mostrado por el alumnado.

# FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

“El antepasado de todo acto es un pensamiento” R.W. Emerson. A continuación expongo los conceptos más relevantes sobre la **educación emocional** y cómo han ido evolucionando a lo largo de la historia hasta la actualidad.

## DEFINICIÓN DE EMOCIÓN E IMPORTANCIA

Según de Mora y Sanguinetti (2004) en el Diccionario de Neurociencia aclara la definición de emoción como una reacción conductual y subjetiva que es producto de la información procedente del mundo externo o interno (la memoria del individuo). El sistema límbico tiene gran importancia en el proceso de desarrollo de las emociones.

Defino sentimiento como la consciencia de las emociones que nacen en nosotros. Esta percepción de la emoción contribuye a que se tenga una gran cantidad de ventajas en el día a día. Entre ellas destaco la siguiente: mayor flexibilidad del ser humano a la hora de actuar, escogiendo la respuesta más útil dentro del abanico de posibilidades. Asimismo, ayudan a llevar a cabo tácticas de supervivencia al informar de posibles problemas.

También, las emociones despiertan la curiosidad por lo nuevo, son las bases de la motivación. A su vez, la motivación es la guía de nuestra conducta, y toda acción basada en la motivación produce una reacción emocional. (Carpena, 2003). Igualmente, ayudan a la comunicación creando lazos emocionales con lo que aportan una conservación a nivel biológico y social. Por último, las emociones juegan un papel decisivo en la memoria permitiendo recordar mejor los sucesos que tienen una gran importancia para nosotros.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional según Goleman (1997), es 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. Dentro de la inteligencia emocional hay dos

tipos de competencias: competencia personal y social. Estas competencias las desarrollaré en el apartado de Teorías de la Evolución al explicar las inteligencias múltiples de Gardner.

Weisinger (2001), define la inteligencia emocional como el uso inteligente de las emociones. Es decir, de forma intencional se consigue que las emociones trabajen para nosotros, con el objetivo de que ayuden a guiar nuestro comportamiento para conseguir 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).

Se considera a una persona emocionalmente inteligente a la que reúne las siguientes características según Rovira (1998): muestra una actitud positiva, reconoce sus sentimientos y emociones, es capaz de expresar sentimientos, controla los sentimientos, es empática, 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).

## EDUCACIÓN EMOCIONAL

Bisquerra, R. (2009 p. 243). La **educación emocional** es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo para contribuir al desarrollo integral de la persona. La finalidad de la **educación emocional** es aumentar el bienestar personal y social. A través de la educación se pretende prevenir problemas derivados de perturbaciones emocionales. Por tanto, se la puede considerar como una fuente preventiva primaria.

Los efectos que tienen lugar derivados de la **educación emocional**, siguiendo las premisas que Bisquerra publica en 2009, se enumeran a continuación:

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución en el índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial.

- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación del consumo de drogas.
- Mejor adaptación familiar, social y escolar.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la comida.

## EVOLUCIÓN DE LAS TEORÍAS DE LA EMOCIÓN

Hoy en día se asiste a una auténtica revolución emocional. Hasta muy poquito no se prestaba la atención necesaria a los afectos, incluso se los trataba de reprimir. Es decir, se nacía con una serie de respuestas emocionales, muchas de ellas inconscientes. A continuación expongo la evolución del concepto de emoción a lo largo de la historia siguiendo la traza de Bisquerra (2000).

Revisando la filosofía se encuentra una sorprendente evolución del concepto de emoción, se aprecia claramente la lenta evolución atendiendo a la ideología imperante de su tiempo.

Comienzo con **Aristóteles** (384-322 a.C): para este gran filósofo la emoción transforma a la persona. Está íntimamente relacionada con la acción. Las emociones tienen que estar sometidas a la conciencia. Esto lo ejemplifica muy bien la frase con la que comienzo este Trabajo de Fin de Grado debido a su frescura y actualidad con la concepción actual de **educación emocional**. “Todos podemos enojarnos, eso es fácil. Pero enojarnos con la persona correcta, en la medida justa, en el momento adecuado, por la razón pertinente y del modo apropiado, eso no es fácil”

Para los **Estoicos** las emociones son el resultado del juicio acerca del lugar en el que vivimos y del lugar que tiene en el mundo. Con los estoicos comienza el desarrollo de la teoría cognitiva de la emoción.

En el s. III, con los **Hedonistas** se cambia el lenguaje y se sustituye emociones por pasiones: son el resultado de la conciencia que el alma afecta sobre el cuerpo.

Durante la **Edad Media** se liga las emociones a pasiones. Una metáfora que une razón con pasión es la del “amo y esclavo”. No será hasta el **Renacimiento** cuando la pasión se sustituya por el afecto.

A finales del XVIII se produce un gran cambio, se crea una visión optimista sobre las emociones con **Rousseau**. La búsqueda de la felicidad se convierte en un motivo importante de la vida. Después aparecen diferentes enfoques con los que variarán en gran medida la concepción de las emociones, éstas las podemos clasificar en.

- **Enfoque biológico**

**Evolucionistas: Darwin**, (1859), realizó una tesis sobre la naturaleza innata de las emociones. Las emociones tienen un papel adaptativo. Gracias a ellas hemos podido sobrevivir.

**Psicofisiológica: William James**, (1884), defiende que las respuestas fisiológicas periféricas (sistema nervioso autónomo y motor) tienen un papel protagonista en la experiencia emocional. Concibe la emoción como la percepción de cambios en el organismo como reacción a un “hecho accidental”. En definitiva, la emoción es consecuencia de cambios corporales.

- **Enfoque neurológico:**

Para **Cannon-Bard** en 1927, los cambios corporales preparan al organismo para actuar en situación de emergencia.

- **Enfoque psicodinámico:**

**Freud** (1902) con el psicoanálisis basa la vida afectiva de un adulto y su carácter en cómo fueron sus sentimientos y experiencias afectivas y de cómo fueron las respuestas emocionales antes las situaciones de la vida durante su desarrollo.

- **Enfoque conductista: Skinner** (1953)

La emoción es una predisposición a actuar de una determinada manera.

- **Enfoque cognitivo.**

Con **Binet** en 1905 se crea una prueba para medir las capacidades intelectuales, el objetivo era identificar al alumnado con problemas para el aprendizaje. Estas pruebas estaban formadas por 30 preguntas en las que se cuestionaba el conocimiento general y se valoraba la capacidad de razonamiento y crítica. Por primera vez la inteligencia se podía medir (C I). Para la realización de unas pruebas más eficaces y objetivas, **Spearman** (1923) eliminó de las pruebas mentales el componente cultural.

- **Cambio de las emociones contemporáneo:**

Con las lentes de hoy, se puede decir que los test que miden el cociente de inteligencia no son predictores de medir el éxito que va a tener una persona (Goleman, 1997). Tan sólo muestran una faceta unidimensional de cómo medir la mente humana.

**Howard Gardner** en 1995 con su teoría de las Inteligencias Múltiples vislumbra la inteligencia emocional. En esta época comienza a aparecer la ciencia cognitiva y la neurociencia muy importantes en el estudio de las Inteligencias Múltiples.

Propone la existencia de 7 inteligencias conformadas por: la musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal (capacidad para establecer distinciones entre personas), intrapersonal (conocimiento de los aspectos internos de una persona). La interpersonal e intrapersonal serían las inteligencias sobre las que se basa la inteligencia emocional.

Esta teoría explicaría que ilustres genios de la humanidad como Einstein no obtuvieran grandes resultados académicos. Debido a que en el colegio prima la inteligencia lingüística y matemática sobre el resto.

Centrándome en la metodología que propone Gardner para desarrollar las diferentes inteligencias, destaco la idea de aprender haciendo, es decir, llevar a cabo un aprendizaje activo. Para ello, elabora las siguientes estrategias:

- La clase es un laboratorio donde el alumnado aprende haciendo.
- Las actividades se diseñan atendiendo a las necesidades e intereses de los escolares.
- El proceso de aprendizaje se lleva a cabo de manera colaborativa.

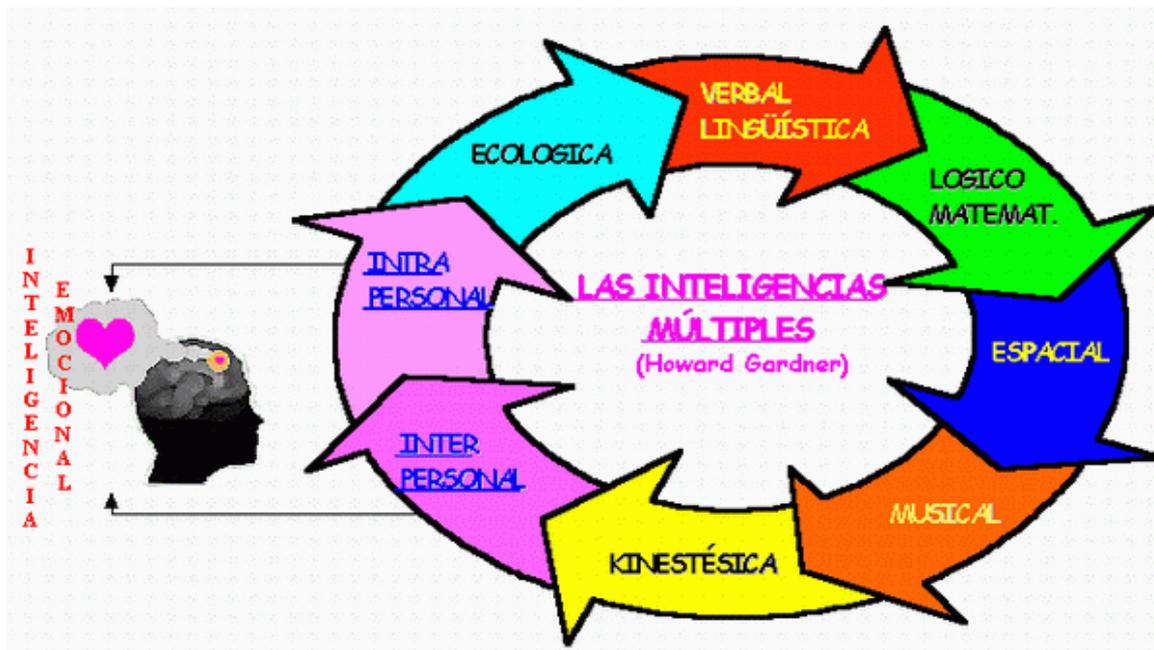


Figura: 3 Las Inteligencias Múltiples de Gardner

En la siguiente tabla explico el significado de cada tipo de Inteligencias Múltiples descritas por Gardner.

| TIPOS DE INTELIGENCIAS | CARACTERÍSTICAS   |
|------------------------|---|
| LINGÜÍSTICA            | Se manifiesta a través del lenguaje oral y escrito. Destaca por la habilidad de convencer a otros, por su habilidad para usar las palabras, la capacidad para explicar conceptos y el uso del lenguaje para referirse al propio lenguaje. |
| LÓGICO-MATEMÁTICA      | Capacidad para construir soluciones y resolver problemas, estructurar elementos para realizar deducciones y fundamentarlas con argumentos sólidos.  |
| VISO-ESPACIAL          | Capacidad para utilizar sistemas simbólicos y efectuar transformaciones de las percepciones iniciales. Tienen buena organización espacial.  |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>MUSICAL</b>              | Habilidad para apreciar, discriminar, transformar y expresar las formas musicales, el ritmo, el tono y el timbre.  |
| <b>CORPORAL-KINESTÉSICA</b> | Habilidad para unir cuerpo y mente para la ejecución física perfecta. Aprenden mejor involucrando todo su cuerpo en la actividad.  |
| <b>INTERPERSONAL</b>        | Capacidad de comprender a los demás e interactuar eficazmente con ellos. Reconoce y responde de manera adecuada a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de otras personas con las que se relacionan. Quien posee esta inteligencia bien desarrollada no tiene dificultades para trabajar en equipo, empatiza bien con los demás, aprecia las opiniones diferentes a la suya y es capaz de crear una buena relación en un grupo. Es propia de buenos mediadores. |
| <b>INTRAPERSONAL</b>        | Capacidad de conocer, aceptar y adaptar la propia manera de actuar. Implica la autorreflexión, y la correcta percepción de uno mismo con las habilidades y las limitaciones propias. Permite conocer los estados de ánimo interiores, motivaciones, miedos y hace que sea consciente del temperamento y carácter. Tiene la capacidad cobrar conciencia de los sentimientos y de expresarlos.   |
| <b>ECOLÓGICA</b>            | Capacidad para entender el mundo natural. Implica la utilización de habilidades para la observación, planteamiento y comprobación de hipótesis.  |

**Figura: 4** Tabla explicación de las Inteligencias Múltiples de Gardner

**Las inteligencias sociales** son la interpersonal y la intrapersonal. Estas dos son la base para el desarrollo de la inteligencia emocional de Goleman.

### **Década de los 90**

Esta década se caracteriza por la gran revolución emocional que tuvo lugar, como muy bien ejemplifica las siguientes premisas Bisquerra (2000):

- Aumento de estudios y publicaciones relacionadas con las emociones.
- La neurociencia estudia el cerebro emocional.
- Gran difusión de la obra de Goleman.
- Obras para la aplicación de las emociones.

Asimismo, no hay que olvidar la aplicación de programas de **educación emocional** en los colegios españoles gracias a la LOGSE.

Con **Salovey y Mayer** en 1990 se introduce el concepto de inteligencia emocional. Estos autores se alimentan a su vez de la influencia de la psicología cognitiva y de la teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner.

El modelo de habilidad de **Mayer y Salovey** se centra de forma exclusiva en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento.

Desde esta teoría, la I E se define como la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás. Desde el modelo de habilidad, la I E implica cuatro grandes componentes:

- *Percepción y expresión emocional*: reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
- *Facilitación emocional*: capacidad para generar sentimientos que faciliten el pensamiento.
- *Comprensión emocional*: integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- *Regulación emocional*: dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

A su vez, en un plano paralelo, aumentan los estudios sobre el sistema límbico y su función tan destacada en el control de las emociones. Estas investigaciones son llevadas a cabo por **Ledoux** (1986) y **Ekman** (1992).

El **Informe Delors** de la UNESCO en 1996 afirma que la **educación emocional** es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional.

Este informe fundamenta la educación del siglo XXI en cuatro ejes básicos que denomina los cuatro pilares de la educación:

**Aprender a conocer y aprender a aprender** para aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de toda la vida, **aprender a hacer** para capacitar a la persona para afrontar muchas y diversas situaciones, **aprender a ser**, para obrar con autonomía, juicio y responsabilidad personal, y **aprender a convivir**, a trabajar en proyectos comunes y a gestionar los conflictos.

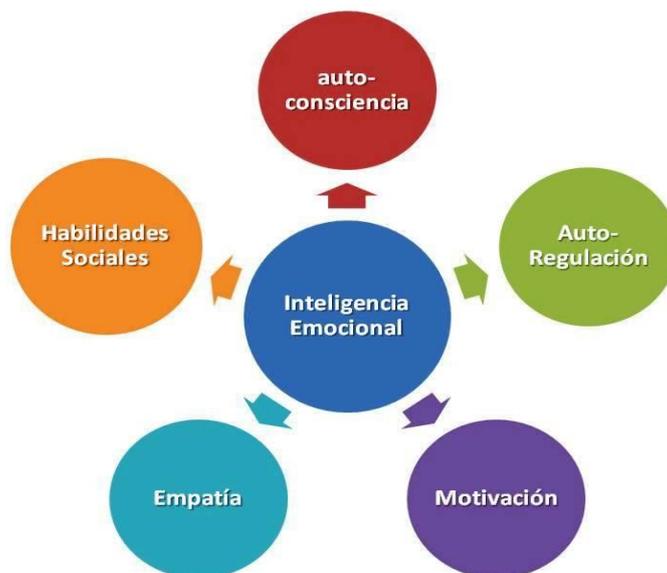
De acuerdo a **Goleman** (1996), en su libro *Inteligencia emocional* nos da las claves con las que define las características que debe poseer el individuo con este tipo de inteligencia.

La inteligencia emocional se encuentra determinada por la capacidad potencial para aprender las habilidades prácticas basadas en: la conciencia de uno mismo (reconocer nuestras propias emociones), la motivación (perseguir los objetivos a pesar de los contratiempos), el autocontrol (control de las emociones), la empatía (ser conscientes de lo que sienten los demás) y la capacidad de relación (realizar interacciones positivas con los demás).

La distinción entre inteligencia y competencia emocional viene dada por ser la segunda la capacidad adquirida basada en la inteligencia emocional. Forman parte de la competencia emocional la competencia personal y social.

La competencia personal es una competencia que determina el modo en el que nos relacionamos con nosotros mismos. Tiene tres grandes núcleos: conciencia de uno mismo, autorregulación y motivación.

La competencia social es la competencia que determina el modo en que nos relacionamos con los demás. Lo forman la empatía y las habilidades sociales.



**Figura: 5** Los cinco pilares de Inteligencia Emocional de Goleman.

Se han llevado a cabo experimentos que muestran cómo factores que forman parte de la inteligencia emocional predicen un éxito futuro en el individuo. Uno de esos ejemplos nos lo describe **Seligman, M.** (2011). Para este autor el modo que tiene un niño de responder a los contratiempos nos indica el éxito que va a tener en el futuro.

Otro experimento famoso es el Test de Marshmallow de Walter Mischel. Si un escolar de 4 años aguantaba sin comerse las golosinas que se le dejaba cuando estaba a solas durante unos minutos, sería recompensado con más golosinas. Pues bien, aquellos niños que desarrollaron estrategias para evitar comérselas como el cruzarse los brazos o dar la espalda a las golosinas, se comprobó que obtuvieron mayor éxito al llegar a la secundaria. Estos alumnos estaban mejor adaptados, eran más populares y seguros de sí mismos.

### **España**

La **educación emocional** en España se puede considerar una innovación con la implantación de la LOGSE (1990). Como ya he dicho anteriormente, es a partir de entonces cuando se difunde ampliamente la importancia de educar la afectividad con la ayuda de las Comunidades Autónomas.

### **REFERENCIA LEGISLATIVAS Y DESARROLLO**

En el presente apartado hago referencia a la legislación que guía nuestra acción educativa en la Etapa de Educación Primaria, a saber:

---

Alumno/a: Sara Blanco Ortega  
 UNIVERSIDAD DE VALLADOLID (CAMPUS DE PALENCIA) – Escuela de Educación “La Yutera”  
 Titulación de: Grado en Educación Primaria-Inglés

### **Declaración Universal de los Derechos Humanos**

En el **art: 26** de la Declaración Universal de los Derechos Humanos formula el pleno desarrollo de la personalidad como objetivo de la educación. Para conseguir esto es fundamental formar atendiendo a las emociones pues son una parte inherente a nosotros.

“La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana”.

### **Convención sobre los derechos del niño (Adoptada por la Asamblea General de Naciones Unidas en su resolución de 20 de Noviembre de 1989)**

Establece en su **art 29** lo siguiente: Los Estados partes convienen en que la educación del niño deberá estar encaminada a:

- a) Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño hasta el máximo de sus posibilidades.
- d) Preparar al niño para asumir una vida responsable en una sociedad libre, con espíritu de comprensión, paz, tolerancia, igualdad de los sexos y amistad entre todos los pueblos, grupos étnicos, nacionales y religiosos y personas de origen indígena.

### **Constitución Española de 1978**

En el **art. 27** de la Constitución hace alusión a la educación integral como se observa a continuación:

**Art. 27. 1** Expresa el derecho de todos a la educación y a la libertad de enseñanza.

**Art. 27.2.** “La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana en el respeto a los principios democráticos de convivencia y a los derechos y libertades fundamentales”.

Para poder desarrollar de pleno la personalidad humana es necesario trabajar la educación emocional puesto que una parte importante de nosotros son las emociones.

### **La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación**

De la citada referencia legislativa selecciono lo relativo a las emociones para toda la Etapa de Primaria y más concretamente para el tercer ciclo de Educación Primaria.

#### **Preámbulo**

Al comenzar describe la importancia de la educación como: “La educación es el medio más adecuado para construir su personalidad, desarrollar al máximo sus capacidades, conformar su

propia identidad personal y configurar su comprensión de la realidad, integrando la dimensión cognoscitiva, **la afectiva** y la axiológica”

### **Fines**

Destaca el pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades afectivas del alumnado.

### **Título preliminar**

**Art. 1.** Entre los principios de la educación están la motivación del alumnado, la educación para la prevención de conflictos y para la resolución pacífica de los mismos.

En el **art. 2.** Define los fines de la educación de la siguiente manera: La educación promueve el pleno desarrollo de la personalidad del alumnado y sus capacidades. Además, ha de promover el desarrollo de una actitud crítica y responsable y la capacidad de adaptación a las situaciones cambiantes de la sociedad del conocimiento.

### **Currículum de la Etapa de Educación Primaria**

Pasa a subrayar los artículos que hacen una referencia especial a la **educación emocional**.

El **art. 16** expone: “La finalidad de Educación Primaria es proporcionar una educación que permita el desarrollo personal y el bienestar del alumnado. Así como, desarrollar sus habilidades sociales y afectivas”.

En el **art. 17** enumera los objetivos, destaco los relacionados con **educación emocional**.

- El alumnado ha de desarrollar actitudes de confianza consigo mismo e iniciativa personal.
- Adquirir habilidades de prevención y resolución pacífica de conflictos, que permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- 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.

Esta ley establece un énfasis especial sobre las siguientes Competencias Básicas:

- Competencia de autonomía e iniciativa personal.
- Competencia social y ciudadana.

- Competencia para aprender a aprender.

El resto de las competencias hacen alusión a las áreas del currículum. Esto no implica que no se desarrollen en el programa de **educación emocional** que se lleva a cabo, es más, muchas se despliegan en las actividades propuestas.

### **El Real Decreto 1513/2006, de 7 de Diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas en Educación Primaria.**

Entresaco de esta referencia legislativa lo relativo a las emociones para toda la etapa de Educación Primaria y más concretamente para el tercer ciclo de Primaria.

#### **Finalidad de la Etapa de Educación Primaria**

En el **art. 2** expresa la siguiente finalidad:

“Proporcionar a todos los niños y niñas una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar”.

#### **Objetivos de la Etapa de Educación Primaria**

En el **art. 3** muestra los presentes objetivos relacionados con **la educación emocional**:

- Desarrollar actitudes de confianza en sí mismo.
- Sentido crítico.
- Iniciativa personal.
- Curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.
- Adquirir habilidades para la prevención y 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.

#### **Anexo**

En el anexo uno se encuentran las competencias básicas relativas a la **educación emocional**.

Al finalizar la etapa obligatoria el alumnado debe haber adquirido las siguientes competencias para poder *lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.*

Las competencias a las que contribuye más directamente la educación emocional son:

La 5º **competencia social y ciudadana:**

- Habilidades sociales que permiten saber que los conflictos de valores e intereses forman parte de la convivencia.
- Resolver los conflictos con actitud constructiva.
- Tomar decisiones con autonomía.
- Conocerse y valorarse.
- Saber comunicarse en distintos contextos.
- Expresar las propias ideas y escuchar las ajenas.
- Ser capaz de ponerse en el lugar del otro y comprender su punto de vista aunque sea diferente del propio.
- Tomar decisiones en los distintos niveles de la vida comunitaria, valorando conjuntamente los intereses individuales y los del grupo.
- Valoración de las diferencias a la vez que el reconocimiento de la igualdad de derechos entre los diferentes colectivos, en particular, entre hombres y mujeres.
- Práctica del diálogo y de la negociación.

La 7º **competencia para aprender a aprender:**

- Sentimiento de motivación.
- Confianza en uno mismo.
- Gusto por aprender.

La 8º **competencia es autonomía e iniciativa personal:**

Valores y actitudes personales interrelacionadas, como la responsabilidad, la perseverancia, el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la creatividad, la autocrítica, el control emocional, la capacidad de elegir, de calcular riesgos y de afrontar los problemas, así como la capacidad de demorar la necesidad de satisfacción inmediata, de aprender de los errores y de asumir riesgos.”

### Áreas que participan de una manera especial en la educación emocional

La **Educación Artística** participa de “lo sensorial, lo intelectual, lo social, lo emocional, lo afectivo...”

El área de **Educación Física** ayuda a la consecución de la *Autonomía e iniciativa* personal en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva”.

El área de **Educación para la Ciudadanía** ha impulsado “la autonomía personal, la autoestima, la asunción de hábitos sociales, la manifestación del criterio propio, el respeto a las opiniones ajenas y el respeto a los otros, el diálogo y la negociación en caso de conflicto en el ámbito escolar y familiar.

Los **objetivos y contenidos** del área, en sintonía con la Recomendación (2002)<sup>12</sup> del Consejo de Ministros del Consejo de Europa, parten de lo personal y del entorno más próximo. En el bloque 1 trata los aspectos personales como la autonomía y la identidad, el reconocimiento de las emociones propias y de las demás personas. Sin embargo, en el bloque 2 se centra en la vida en comunidad, desarrollando el tema de la convivencia en las relaciones con el entorno y el modo de resolver los conflictos.

El área de **Lengua Castellana** contribuye al desarrollo de la inteligencia emocional debido a su objetivo básico de “desarrollo integral y armónico de los aspectos intelectuales, afectivos y sociales de la persona”. Esta área contribuye a comunicar afectos y sentimientos y a regular emociones.

El área de **Matemáticas** contribuye al desarrollo de la inteligencia emocional con la resolución de problemas, pues está implícita la planificación, la gestión de los recursos y la valoración de los resultados.

En relación con la autonomía, la perseverancia y el esfuerzo para abordar situaciones de creciente complejidad se encuentran la sistematización, la mirada crítica y la habilidad para comunicar con eficacia los resultados del propio trabajo.

**Decreto 6/2013, de 31 de enero, por el que se modifica el Decreto 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.**

**Educación para la Ciudadanía** promueve, dentro del bloque contribución a las competencias, las habilidades para vivir en sociedad. Pretende desarrollar personas dignas e íntegras por lo que trabaja la autonomía, la autoestima el afán de superación y favorece el espíritu crítico para ayudar a la construcción de proyectos de vida personales.

Entre los objetivos generales están:

El desarrollo del autoconocimiento, afán de superación y autonomía personal.

Participar en las relaciones sociales de manera constructiva.

En general se trabajan los contenidos relacionados con la condición social del ser humano, lo que implica elementos afectivos y emocionales. Concretamente, en el primer bloque de contenidos trabaja las relaciones interpersonales por lo que la autonomía, voluntad, autoestima y responsabilidad forman parte de la materia.

Concluyo con la contribución de Educación para la Ciudadanía a la adquisición de competencias básicas:

La **competencia social y ciudadana** desarrolla las habilidades para vivir en sociedad como: autonomía, autoestima, identidad personal, toma de decisiones...Además, mejora las relaciones interpersonales porque trabaja la conciencia de los propios sentimientos.

La **competencia aprender a aprender** fomenta las habilidades sociales y por último, la competencia básica de autonomía e iniciativa personal desarrolla la planificación, toma de decisiones, participación y asunción de responsabilidades.

Los analfabetos del siglo XXI no serán aquellos que no sepan leer y escribir, sino los que no puedan aprender, desaprender y adaptarse a los cambios. -Alvin Toffler.



## METODOLOGÍA

A continuación voy a mostrar el diseño de mi propuesta de **educación emocional** para 5º curso de la Etapa de Educación Primaria. La elección del mismo se debe al deseo de poder llevar a cabo, durante mi periodo de Prácticum II, una programación adaptada al tiempo que voy a poder estar en el centro y a las directrices que marca el Proyecto Educativo del colegio.

Gracias a las entrevistas personales con la psicopedagoga del centro, con mi tutora de prácticas y a lo observado en la primera semana he asentado las premisas para la elaboración de este Trabajo.

### CONTEXTO

El Programa que expongo de **educación emocional** se ha llevado a cabo en el CEIP Pablo Saénz en (Frómista). Este colegio debido a su emplazamiento, es de carácter rural, por lo que el contexto va a resultar un factor determinante a la hora de llevarlo a cabo.

Este centro tiene una política que permite al alumnado desarrollarse intelectual, física, social y emocionalmente gracias a la acogedora atmósfera de colaboración creada por el trabajo en equipo del profesorado.

El colegio tiene 54 alumnos en total, que van desde la Etapa de Infantil hasta Primaria. La escasez de escolares se traduce en una participación colectiva en el juego durante el periodo de recreo. Esta situación es consecuencia del gran esfuerzo del centro por fomentar lazos afectivos entre todos los integrantes del colegio. Lo consigue gracias a la gran cantidad de festivales organizados a lo largo del curso escolar, donde inculcan la integración de todo el alumnado al realizar grupos mixtos de todas las edades para las diferentes actividades.

La filosofía de enseñanza del colegio es crear una atmósfera de confianza entre el alumnado y el profesor donde el escolar se sienta seguro a la hora de abordar nuevos retos educativos, reduciendo notablemente el estrés y la ansiedad. Esto se ve reflejado en la distribución del aula, donde las mesas están colocadas en forma de “L” propiciando la comunicación entre ellos. La mesa del profesor está cercana a los mismos, disminuyendo la distancia y fomentando un clima de confianza y seguridad.

El alumnado trabaja individualmente o en grupos, ayudándose mutuamente en las actividades que llevan a cabo. Esto contribuye al desarrollo de las habilidades sociales en el día a día, muy importante para el buen desarrollo de las competencias emocionales.

### **El aula**

Para poder desarrollar el presente programa de **educación emocional** fue necesario crear una atmósfera adecuada donde el alumnado se sintiera cómodo. Por este motivo, al comienzo de cada sesión dedico un espacio temporal (las rutinas diarias al principio y final de la sesión) para expresar y desarrollar las competencias emocionales a través de la temática que desarrollo en la unidad). Como elemento de ayuda para crear la atmósfera adecuada y facilitar el aprendizaje, en una parte de la pared tengo colgados unos posters y materiales plastificados que uso como mediadores de aprendizaje. (Ver anexo: 2). Sin olvidar que en esta parte del aula se encuentra colgado el cuadro de responsables de la semana.

### **Características, necesidades e intereses de los destinatarios**

Me parece conveniente exponer el desarrollo evolutivo del alumnado puesto que la Programación llevada a cabo lo ha tenido en consideración a la hora de determinar el modo más adecuado de actuación. Estas características han sido obtenidas del proyecto educativo Sentir y Pensar, utilizado en el colegio como guía.

### **Etapa evolutiva**

Los niños de 10-12 años viven una etapa de gran sociabilidad, aumentan las relaciones sociales fuera del ámbito escolar. Esta tranquilidad es debida al aumento de la capacidad de autocontrol, de regulación y comunicación.

Con respecto a las emociones se observa una complejidad a la hora de experimentarlas. Son capaces de experimentar varias emociones al mismo tiempo y además contradictorias.

En estas edades la autonomía alcanza un mayor nivel de desarrollo, la familia sigue siendo el gran modelo a seguir pero el alumno comienza a fijarse en sus amigos y otras personas que se encuentren cerca de su entorno.

Como consecuencia de esta mayor apertura hacia las relaciones sociales se va a ver favorecido el desarrollo de las habilidades sociales. Por ello, es fundamental presentar las herramientas necesarias en la escuela para que se desarrollen como personas de la manera más íntegra.

En general la etapa de 5º de Primaria se caracteriza, citando a Ibarrola, B., por ser un periodo de tranquilidad emocional, pues por lo general no han entrado en la pre-adolescencia. Durante esta etapa el alumnado experimenta un aumento de sus relaciones sociales debido a la mejora del autocontrol y la comunicación.

Las características del alumnado de 5º de Primaria de acuerdo a la clasificación llevada a cabo por Bisquerra, R. (2000) son las siguientes:

- **Conciencia emocional:**

Pueden sentir emociones contrarias ante una misma situación de ahí la importancia de aprender a reconocer las emociones. Uno de los puntos más importantes es el comienzo de ser capaz de ponerse en el lugar del otro, empatía.

- **Regulación emocional:**

Es un periodo caracterizado por la tranquilidad debido al aumento de la capacidad de autocontrol, regulación y comunicación. A lo largo de esta etapa se va adquiriendo la capacidad de regular la vida emocional. (Control de la expresión de las emociones). Asimismo, aumentan las interacciones sociales debido a la regulación emocional.

- **Autonomía emocional:**

Mayor autonomía de los padres, los profesores y amigos pasan a ser un referente, comenzando la comparación. Como resultado, la autoestima en este periodo es más realista, por lo que se debe trabajar la misma.

- **Empatía:**

A partir de los 9 años se desarrolla la comprensión de las emociones de los demás, empatía.

- **Habilidades socio-emocionales:**

Gusta seguir las normas de los juegos. Las amistades que se crean son de cooperación, de ahí la importancia de realizar actividades grupales que proporcionarán el caldo de cultivo para el desarrollo de habilidades sociales. Se observa como la agresión física se sustituye por la verbal.

### Descripción del alumnado

Durante mi periodo de observación y gracias a las entrevistas con mi tutora, he podido recabar los siguientes datos sobre los escolares a los que va dirigido esta programación de **educación emocional** y su pertinente seguimiento y evaluación de la misma.

| ALUMNO     | CARACTERÍSTICAS  |
|------------|--|
| <b>A.</b>  | Es el único repetidor que hay en clase. Este niño viene con el informe de un colegio de la capital debido a que estuvo en un centro de menores por la pérdida de la custodia por parte de la madre. En el colegio donde estuvo le pegaban y por ello, al llegar al CEIP Pablo Sáenz, reaccionaba pegando ante cualquier situación conflictiva que tenía con sus compañeros. Esto le acarreó el rechazo de sus compañeros de aula, por lo que se tiene que trabajar con este escolar el control emocional.<br>Además, nunca trae los deberes o el material necesario a clase. Este es otro factor que no propicia el ganarse la amistad de sus compañeros. Por ello, se ha diseñado la rutina de los mini-puntos para premiar a los que traen los deberes y los hacen bien. |
| <b>Y.</b>  | Es una inmigrante suramericana sin recibir escolarización hasta el año pasado cuando se instaló en España. Debido a su escaso conocimiento de lectura y escritura tiene una adaptación curricular de primer ciclo de Primaria. Sale del aula dos horas a la semana, pero no tiene ninguna repercusión en su integración en el aula. Tiene una gran aceptación y todos se esfuerzan en ayudarla. Es muy tímida y no mira a los ojos cuando le hablan, por ello la actividad de “escucha atenta” va dirigida en particular para ella.  |
| <b>S</b>   | Su madre tiene una fractura en la pierna que le impide hacer las labores de la casa. Ella es la hija pequeña y está llevando muy mal la enfermedad de su madre porque vive como una auténtica injusticia que le toque hacer la cena y fregar, mientras su hermano mayor se va de rositas. A nivel académico se la observa distraída y distante. Por ello, es importante trabajar con ella el reconocimiento de las emociones.  |
| <b>Ja.</b> | Ha recibido insultos por parte de sus compañeros a nivel de colegio debido al tono de voz. En clase es respetado debido a su buen resultado en los estudios.   |

Alumno/a: Sara Blanco Ortega  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID (CAMPUS DE PALENCIA) – Escuela de Educación “La Yutera”  
Titulación de: Grado en Educación Primaria-Inglés

|            |  |
|------------|--|
| <b>R.</b>  | Tiene un gran potencial pero se esfuerza lo justo para aprobar. La actividad de mi diario de éxitos está dirigida especialmente para que sea consciente de sus logros y así motivarse a seguir trabajando. Debido al bajo resultado obtenido en el pre-test, las actividades de aumento de autoestima van dirigidas en particular para ella. |
| <b>L.</b>  | La encanta la lectura. Tiene buenas relaciones en clase pero nadie la califica como mejor amiga porque es muy independiente trabajando.  |
| <b>Ay.</b> | Es una niña con mucha personalidad que ejerce como líder. La actividad de trabajo grupal está diseñada para que aprecie la importancia que tienen todos los miembros del grupo para la buena consecución de la tarea.  |
| <b>Al.</b> | No controla el nerviosismo ante exposiciones orales: se balancea, no mira a los ojos... Para mejorar esa parte en la actividad de escucha atenta tendrá un papel protagonista.   |

**Figura: 6** Cuadro descriptivo de las características del alumnado.

## ESTRATEGIAS METODÓLOGICAS

Esta propuesta que planteo está diseñada para tercer ciclo de Educación Primaria, se retoma y profundiza en los temas tratados del curso anterior con la intención de construir los nuevos aprendizajes sobre los anteriores. De tal manera que a lo largo de toda la Etapa de Primaria el alumnado haya trabajado el mismo tema utilizando, diferentes recursos y tratando la misma materia, desde diversos puntos diferentes, atendiendo a su etapa madurativa.

Este programa de **educación emocional** está diseñado como modelo integrado en el currículo, es decir, como si de un tema transversal se tratase. Permitiendo potenciar el desarrollo de la inteligencia emocional del escolar. Por ello, los materiales elaborados están ajustados a las diferentes lecciones.

Debido a mi condición de alumna en prácticas, he continuado con las estrategias y actividades que tenía previstas en el Proyecto Educativo de Centro. Pudiendo realizar pequeñas innovaciones primeramente revisadas por mi tutora en el centro escolar.

La metodología que he llevado a cabo se caracteriza por ser:

- **Práctica:** se trabaja mediante dinámicas de grupos, reflexión crítica al final de la sesión, juegos motivadores... con el objeto de favorecer el desarrollo de las competencias emocionales.
- **Centrada en el alumnado.** Este va a ser el protagonista de su propio aprendizaje de una manera activa.
- **Socio-constructivista:** se persigue el desarrollo integral de la persona a lo largo de toda su vida. El escolar es el protagonista activo de su propio proceso de aprendizaje. Este aprendizaje parte de las interacciones sociales y el contexto próximo. Es decir, a raíz de los problemas y necesidades que surgen en el día a día se van desarrollando las competencias emocionales, teniendo como referente el esquema a seguir a nivel de centro.
- **Aprendizaje por modelado:** se aprende más de lo observado que de lo escuchado. Los alumnos imitan las actuaciones del profesor, lo que conlleva interiorizar primero el programa de **educación emocional** para poderlo transmitir adecuadamente.
- **Atención a la diversidad:** se llevará un seguimiento personal y se adaptarán los recursos atendiendo a las necesidades de cada alumno para conseguir el mayor desarrollo emocional y personal de cada uno de los estudiantes.
- **Modelo sistémico:** se pretende crear una atmósfera saludable en la escuela donde se utiliza la comunicación para el cambio de conductas interpersonales como las habilidades comunicativas, la empatía...
- **Evaluación inicial, continuada y final:** la primera evaluación es el pre-test para medir el nivel de partida. [Ver anexo 1](#). También como profesor evaluo en el día a día mediante el diario de campo y la hoja de evaluación de cada escolar donde se especifica el grado de objetivos cumplidos en cada actividad. [Ver anexo 5](#). Además, el alumnado se autoevalúa de las actividades que llevan a cabo y de su grado de aprendizaje. [Ver anexos: 3 y 4](#). Finalmente, realizan un post-test donde el escolar puede ver en qué nivel de inteligencia emocional está. Con esto, pretendo conseguir el sentido global que persigue el programa y como resultado, el desarrollo de las competencias emocionales en las pequeñas situaciones cotidianas.

A la hora de desarrollar este programa de **educación emocional** he tenido en cuenta las diversas inteligencias múltiples del alumnado y el estado evolutivo en el que se encuentran. Además, para poder construir una atmósfera propicia en la que se pueda desarrollar el programa de inteligencia emocional he procurado crear la siguiente atmósfera.

- **Sentimiento de convivencia:** los escolares tienen muy claro gracias al tiempo que llevan trabajando con su tutora que cuando hablamos de lo que sentimos hay que respetar y escuchar al compañero. Por ello, he diseñado unos póster donde se escenifican las diferentes emociones y que ayudan a la introspección y expresión de lo que llevamos dentro. [Ver anexo: 2.](#)
- **Motivación:** para alcanzarlo el alumnado es el protagonista de su propio proceso de aprendizaje expresando lo que siente. Toda actividad está precedida por una pequeña introducción motivadora, para la cual, me ayudo de un tono de voz más alegre, utilizo una mayor expresividad facial y gesticulo más con las manos. Sin olvidar lo más importante, conecto la actividad a sus intereses y experiencias previas.
- **Reto:** procuro conseguir que se desarrolle un ambiente de flujo (Mihaly Csikszentmihalyi, 1998) a la hora de elegir las actividades: ni demasiado difíciles ni fáciles.
- **Juego:** tiene un papel relevante en este programa de **educación emocional** debido a la emoción que se encuentra implícita en el mismo. Después de realizar las rutinas llevo a cabo pequeños juegos de motivación que sirven para recordar lo visto el día anterior de una manera lúdica.

## OBJETIVOS

El objetivo fundamental que pretendo conseguir con este Trabajo es optimizar el desarrollo de las competencias afectivas del escolar que contribuyen a su bienestar y desarrollo integral como persona. Consecuentemente, persigo desarrollar los objetivos que se detallan a continuación:

**Conciencia emocional:**

- Identificar las propias emociones y la de los demás.

**Regulación emocional:**

- Utilizar la respiración como mecanismo de regulación emocional.
- Solucionar los conflictos interpersonales diarios siguiendo el sistema de los 6 pasos.

**Autonomía emocional y autoestima:**

- Desarrollar una actitud positiva ante la vida.
- Incrementar la capacidad de trabajo y el esfuerzo diario.
- Aumentar la responsabilidad.

**Habilidades socio-emocionales y para la vida:**

- Desarrollar la escucha atenta.
- Apreciar las ventajas del trabajo en equipo para hallar más soluciones ante los problemas

**CONTENIDOS**

Los siguientes contenidos son los trabajados durante mi puesta en práctica, siguiendo la propuesta detallada en el Proyecto Educativo de Centro. Están vertebrados en torno a cuatro grandes bloques y cada uno tiene contenidos de competencias emocionales específicas a desarrollar:

**Conciencia emocional:**

- Identificación de las emociones asociadas a expresiones faciales.
- Denominación del sentimiento.
- Explicación de los sentimientos que experimenta el personaje del mini-relato.

**Regulación emocional:**

- Inspiración y expiración consciente.
- Resolución de conflictos.

**Autonomía emocional y autoestima:**

- Autoevaluación de los progresos dados.
- Concienciación de las cualidades positivas de los compañeros.

**Habilidades socio-emocionales y para la vida:**

- Expresión y gesticulación típica de la escucha atenta.
- Cooperación en el trabajo en equipo para conseguir lograr lo deseado.

**TEMPORALIZACIÓN**

El presente programa de **educación emocional** se trabaja de forma transversal en todas las áreas. En concreto, he realizado mis prácticas en tercer ciclo de 5º curso de Educación Primaria como anteriormente he mencionado. He tenido la oportunidad de poner en práctica contenidos de **educación emocional** a través del área objeto de mis prácticas de estudio, lengua extranjera-inglés.

Como resultado, algunas actividades son producidas en lengua inglesa mientras que otras debido a su dificultad son realizadas en la lengua materna.

A través de estas actividades pretendo desarrollar las competencias de inteligencia emocional atendiendo a las necesidades específicas del grupo al que va dirigido.

En la siguiente tabla muestro las actividades de educación emocional llevadas a cabo. Esto no implica que en el día a día se hayan trabajado mediante las rutinas.

| DÍA   | ACTIVIDAD  |
|---|--|
| 22 de Febrero   | Pre-test   |
| 1 de Marzo  | ¿Qué les pasa a los babies?<br>Mi pequeño diario de éxitos   |
| 5 de Marzo  | Dibujar la emoción que sentimos y adivinar la del compañero. |
| 8 de Marzo  | Abanico de cualidades<br>Mi pequeño diario de éxitos.        |
| 11 de Marzo<br>*Nada más subir del recreo antes de comenzar con otra clase para solucionar conflicto          | Se abre el telón.  |
| 12 de Marzo   | Escucha atenta   |
| 13 de Marzo<br>*Realización de la actividad aprovechando el tiempo hasta que mi tutora viene de otro colegio. | Dado de mis cualidades.                                      |
| 14 de Marzo<br>*Debido a las bajas temperaturas de la semana en el recreo se realiza esta actividad.          | Juntos podemos más   |
| 15 de Marzo   | Festival de St. Patricio<br>Mi pequeño diario de éxitos.     |
| 18 de Marzo   | Post-test  |

**Figura: 6** Secuenciación de actividades.

## RUTINAS QUE DESARROLLAN LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

### **Aprender a aprender:**

Esta competencia se desarrolla mediante la evaluación: auto y co-evaluación. [Ver anexo: 3 y 4](#). Al finalizar cada sesión el alumnado es consciente de lo que ha aprendido. Esto se ha realizado de forma oral o escrita, repasando entre todos las cosas nuevas que han aprendido, que les gustaría aprender...

El ser consciente de los errores y poderlos modificar es básico en el proceso de aprendizaje. Por ello, al realizar pruebas escritas les dejo unos minutos para que repasen el ejercicio y modifiquen aquello que pueden hacer mejor.

Aprender es disfrutar de cosas nuevas, aunque muchas veces de miedo adentrarse en terrenos desconocidos. Por ello, al finalizar las actividades nuevas que llevan a cabo durante la sesión siempre pregunto: es fácil o difícil. La respuesta, casi siempre, es que es muy fácil o mucho más de lo que creían al principio. Esto produce motivación para adentrarse en tareas de mayor nivel de dificultad. Por supuesto, para que el escolar tenga la impresión de que es fácil se ha trabajado previamente con ellos los nuevos conceptos.

Para aumentar el esfuerzo y el trabajo diario todos los días en mi hoja de mini-puntos anoto la mejor actividad. El que obtiene mayor cantidad de mini-puntos al final de la unidad tiene una recompensa.

### **Competencia en autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana**

Esta competencia es trabajada todos los días mediante los encargados de clase. En los primeros minutos de sesión el encargado tiene que realizar las rutinas de escribir la fecha, encender y apagar las luces, los proyectores...A su vez, todos deben colaborar en el buen funcionamiento y organización de la clase manteniéndola limpia y ordena.

Durante la sesión, se trabaja mediante proyectos en los cuales hay un tiempo de trabajo en equipo. Cada uno tiene que mostrar lo mejor que tiene y colaborar con los compañeros para sacar el mejor rendimiento de todo. Aprenden a respetarse unos a otros, fomentando la escucha, el debate, la toma de decisiones...

### Competencia social y ciudadana

En la realización de festivales, se realizan grupos heterogéneos desde 3 años hasta 12. Esta medida se lleva a cabo gracias a las características específicas de escuela rural con 54 escolares en su totalidad. Es aquí donde mejor se pone en práctica su autonomía e iniciativa a la hora de cuidar y conseguir pasar las pruebas o los talleres ayudándose unos a otros.

### ACTIVIDADES

#### Conciencia emocional

Estas actividades están basadas en el autoconocimiento que implica tomar conciencia de las emociones, qué siento y cómo lo expreso. Las emociones y reacciones emocionales son un conjunto innato de sistemas de adaptación al medio que han tenido un extraordinario valor de supervivencia para la humanidad. (Carpena, A. 2003).

Este bloque es importante para que el alumnado tenga un comportamiento más flexible y una vida más estable.

| RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES |  |  |  |
|---------------------------------|--|--|--|
|                                 | ¿QUÉ LES PASA A LOS BABIES?  | TODO UN ARTISTA  | SE ABRE EL TELÓN   |
| DESCRIPCIÓN                     | En el Power Point aparecen unas imágenes de unos bebés muy lindos. ¿Qué emoción nos transmite? | Hacer un dibujo que represente una emoción que sientas ahora. No escribas con palabras qué emoción estás representando. Después enseña tu dibujo a varias personas y pídeles que escriban en la parte de atrás la emoción que creen que representa tu dibujo. Lo que han puesto, ¿coincide con lo que tú querías representar en tu dibujo?, ¿Hay alguna palabra que no sepas por qué la han escrito? | Escenificar la siguiente situación: Imagínate a un grupo de niños y niñas jugando a la comba. En un rincón sentado está un niño triste con el que nadie juega. Después de la escenificación la clase tiene que contestar. ¿Cómo crees que se sienten los niños y niñas que juegan juntos? Cómo se siente el niño que no juega con los demás, por qué. Qué harías tu par ayudar al niño que está triste y sólo. |

Alumno/a: Sara Blanco Ortega  
 UNIVERSIDAD DE VALLADOLID (CAMPUS DE PALENCIA) – Escuela de Educación “La Yutera”  
 Titulación de: Grado en Educación Primaria-Inglés

|                                      |   |  |   |
|--------------------------------------|---|--|---|
| TEMPO-<br>RALIZA-<br>CIÓN            | 10 min  | 12 min para realizarlo y 5 min para la puesta en práctica.   | 10 min al final de la clase.  |
| OBJETI-<br>VOS                       | -Describir las partes de la cara<br>-Identificar las emociones.<br>-Desarrollar la empatía.   | -Identificar el sentimiento que tiene el dibujo del compañero.<br>-Plasmar mediante un emoticono un sentimiento.<br>-Escribir el nombre del sentimiento. | -Desarrollar la empatía.<br>-Mejorar el ambiente de compañerismo de la clase.                                 |
| CONTENI-<br>DOS                      | -Descripción de la cara con vocabulario específico.<br>-Identificación de emociones asociadas a expresiones faciales.<br>-Imaginación de la posible situación que puede hacer sentir así al niño. | Nombramiento del sentimiento.  | Imaginación de los sentimientos de la otra persona.   |
| CRITE-<br>RIOS DE<br>EVALUA-<br>CIÓN | Identifica la emoción asociada a la expresión facial.   | -Escoge el emoticono acorde a su emoción.<br>-Escribe el nombre del sentimiento.   | -Nombra los sentimientos del papel que le ha tocado representar.<br>-Nombra el sentimiento de los compañeros. |
| COMPE-<br>TENCIAS                    | Lingüística.<br>Digital.  | Cultural y artística.  | Social y ciudadana.<br>Competencia lingüística.   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| RECUR-<br>SOS                              | Power Point colgado en esta página web.<br><a href="http://educacionemocional-elena.blogspot.com.es/">http://educacionemocional-elena.blogspot.com.es/</a> | Papel, cartulina y pinturillas.   | Una comba.  |
| EVALUA-<br>CIÓN DE<br>LA<br>ACTIVI-<br>DAD | Les ha gustado mucho, se ha creado un ambiente muy relajado y participativo.   | Todos dibujan una carita sonriente.<br>A mejorar la actividad: plasmar una emoción que los compañeros tengan que adivinar a modo concurso con puntuación con el objetivo de incentivar el esfuerzo y la motivación. | Enseguida se ha visto la mejora del ambiente en clase. En la actividad rutinaria del baile de la canción, donde nadie quería darle la mano a A. se ha producido un gran cambio y el resto de la clase deja de poner caras de asco o de quitarse de su lado.<br>Valoración muy positiva. |

### Regulación emocional

Una mejora en la regulación emocional está íntimamente relacionada con la mejora de la concentración y atención. Por ello, todos los días he trabajado este punto mediante ejercicios de inspiración y expiración consciente antes de empezar el examen o actividades que requieren una atención o esfuerzo especial como son los ejercicios de escucha (videos, radio...).

Otro punto de mejora muy relacionado con este bloque de contenidos es la resolución de conflictos. Los escolares son conscientes de que los conflictos son inevitables en nuestro día a día pero esto no implica que no podamos resolverlo de una manera en la que ambas partes encuentren beneficio mirando por sus intereses. El objetivo es desarrollar el hábito de pensar y de autorregulación del comportamiento. Para resolver el problema estos 6 pasos:

Defino objetivos (aquello que se quiere solucionar)  $\rightleftarrows$  Busco soluciones  $\rightleftarrows$  Valoro las alternativas  $\rightleftarrows$  elijo la mejor  $\rightleftarrows$  aplicación.

---

Alumno/a: Sara Blanco Ortega  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID (CAMPUS DE PALENCIA) – Escuela de Educación “La Yutera”  
Titulación de: Grado en Educación Primaria-Inglés

### Autonomía emocional

La autoestima es el autoconcepto que tenemos de nosotros mismos. En esta etapa es fundamental trabajarla puesto que empiezan a tener una visión más realista sobre su propia imagen

#### AUTONOMÍA EMOCIONAL

|                 | ABANICO DE CUALIDADES   | REGALO MI DADO DE CUALIDADES   | MI PEQUEÑO DIARIO DE ÉXITOS  |
|-----------------|---|--|--|
| DESCRIPCIÓN     | Hacer un abanico en el que cada integrante de la clase ponga una cualidad positiva a la persona propietaria del abanico.            | Recortar el dado y escribir una característica en cada cara. Dárselo a la persona que quiero que lo tenga. | Al finalizar cada sesión escribo en el cuaderno dos frases. Una que describa una cosa buena que he hecho y dibujo una carita sonriente. Otra con una cosa que tengo que mejorar y dibujo una escalera. |
| TEMPORALIZACIÓN | 10 min, en un tiempo muerto entre la llegada del recreo y el principio de la actividad  | 15 min durante el tiempo muerto entre una y otra actividad.  | Al final de la sesión 1 min.   |
| OBJETIVOS       | -Identificar una cualidad positiva del compañero/a.<br>-Ser consciente de las cualidades positivas que los compañeros/as ven en mí. | -Señalar mis cualidades.<br>-Pensar con quién quiero compartir mis mejores cualidades al entregar el dado. | -Reconocer mis puntos fuertes.<br>-Auto-evaluar los progresos que voy dando.   |
| CONTENIDOS      | Nombramiento de una cualidad del compañero/a.   | Denominación de 6 emociones.   | Completa las siguientes frases:<br>Estoy satisfecho con...<br>Estoy en proceso de mejora de...   |

|                         |  |   |   |
|-------------------------|--|---|---|
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | Escribe una cualidad positiva de todos los compañeros/as.  | -Construye el cubo.<br>-Escribe 6 características positivas.<br>-Elige a una sola persona para dárselo y explica por qué. | Completa las frases con sinceridad y es capaz de dar una explicación.   |
| COMPETENCIAS            | Cultural y artística.<br>Lingüística.  | Matemática.<br>Cultural y artística.<br>Lingüística.<br>Autonomía e iniciativa personal.<br>Social y ciudadana.           | Lingüística.<br>Aprender a aprender.  |
| RECURSOS                | Folio y un boli.   | El dado desarrollado.   | El cuaderno de inglés y dos bolis de colores.   |
| EVALUACIÓN              | Gracias al ejemplo que llevé hecho entendieron la actividad. Les resultó difícil entender dónde escribir en el folio doblado como abanico. En el caso de An. y Ja. Se repetían las mismas cualidades. Muchas veces no profundizaban debido a que no tienen amigos íntimos en la clase. | Hubo dos personas que recibieron muchos dados. Por lo que tuve que intervenir y aclarar que todos tenían que recibir uno. | Hay veces que no les apetece hacerlo, por ello he optado muchas veces por hacerlo oral. De esta manera los compañeros se podían ayudar. |

**Habilidad socio-emocional**

| <b>HABILIDAD SOCIO-EMOCIONAL</b> |  |  |
|----------------------------------|--|--|
|                                  | <b>ESCUCHAMOS</b>  | <b>JUNTOS PODEMOS MÁS</b>  |
| <b>DESCRIPCIÓN</b>               | <p>Entre todos escribimos en la pizarra lo que nos hace sentir bien cuando hablamos con alguien. Luego tratamos de expresar lo que más nos gusta y lo que mejor se nos da delante de toda la clase.</p> <p>Hacemos un rol-play con las diferentes papeletas.</p> <p>Reflexión: ¿nos hemos sentido escuchados?</p> <p>Cada uno de los oyentes tiene una papeleta: escucho mirando a los ojos, miro para la ventana, no paro de sacar los libros de la cajonera...</p> | <p>Por parejas o tríos tienen que pensar dos soluciones ante los problemas que aparecen en la tarjeta.</p> <p>Aparecen las siguientes situaciones:</p> <p>-Me cuesta mucho hacer los deberes en casa si mis padres no me lo dicen.</p> <p>-Mis compañeros no quieren jugar conmigo.</p> <p>-Queremos ir de excursión al parque de atracciones.</p> <p>Luego una persona de cada pareja pasa a otro grupo y va apuntando las nuevas soluciones.</p> <p>¿Cómo es más fácil resolver el problema?</p> |
| <b>TEMPORIZACIÓN</b>             | 20min.   | 20 min.  |
| <b>OBJETIVOS</b>                 | Señalar las posturas de la escucha atenta.   | Buscar soluciones en equipo y ser conscientes de la ventaja del grupo.   |
| <b>CONTENIDOS</b>                | Utilización de posturas corporales y expresiones faciales que denotan una escucha atenta.  | Solución de los problemas dados.   |
| <b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>   | Discrimina la gestualidad de una escucha atenta y lo pone en práctica.   | Trabaja en grupo con todos los compañeros.   |
| <b>COMPETENCIAS</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Social y ciudadana.</li> <li>-Lingüística.</li> <li>-Cultural y artística.</li> <li>-Autonomía e iniciativa personal.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Social y ciudadana.</li> <li>-Lingüística.</li> </ul>  |
| <b>RECURSOS</b>                  | La papeleta de interpretación.   | Tarjetas de problemas.   |

Alumno/a: Sara Blanco Ortega  
 UNIVERSIDAD DE VALLADOLID (CAMPUS DE PALENCIA) – Escuela de Educación “La Yutera”  
 Titulación de: Grado en Educación Primaria-Inglés

|                            |   |   |
|----------------------------|---|---|
| EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD | Esta actividad decidí llevarla a cabo porque la mayoría de los alumnos no miran a los ojos cuando hablan ni dominan las posturas para expresar las opiniones en gran grupo. | Han conseguido apreciar las aportaciones de A. ( un niño muy rechazado a la hora de trabajar en equipo porque no hace los deberes). |
|----------------------------|---|---|

## RECURSOS PERSONALES Y MATERIALES

Como recursos humanos están el alumnado, la profesora, mi compañera de prácticas y yo. Muchas veces para enriquecer la actividad “las profes” hemos participado de forma activa dando dinamismo.

Los recursos materiales utilizados son las fichas elaboradas para la consecución de las actividades. Además he empleado materiales electrónicos como la pizarra digital para el visionado del Power Point. Sin olvidar, los pósters que hay pegados en la clase utilizados como mediadores de aprendizaje.

Atendiendo a los recursos ambientales destaca su aula aunque también ha sido utilizada la biblioteca cuando han sido realizadas las actividades durante la hora del recreo.

## EVALUACIÓN

Se ha llevado a cabo una primera evaluación inicial, pre-test, para poder saber el desarrollo en inteligencia emocional que tenían en un principio. [Ver anexo: 1](#) En función de esta prueba, de las entrevistas con mi profesora tutora y la psicopedagoga del centro y la observación realizada de los alumnos he diseñado las actividades a llevar a cabo. Esta ha sido modificada y reducida al adaptarla a las necesidades del día a día y a la cantidad de días festivos que he tenido durante mi periodo en el centro.

Además, el alumnado tuvo una evaluación formativa, es decir, recibió un feed-back de cada actividad realizada y de los compañeros dependiendo del tipo de actividad. [Ver anexos: 3 y 4.](#) También, ellos mismos se evaluaron en su en su cuaderno con la actividad diario de éxitos.

Al final de la unidad, se volvió a pasar el primer test que habían realizado en blanco y al terminar se les enseñó los resultados que habían puesto para que fuesen conscientes de su progreso en **educación emocional**.

## IMPLICACIÓN DE LA FAMILIA

Para llevar a cabo con éxito el presente programa de **educación emocional** es esencial que las familias estén en estrecho contacto con la escuela, puesto que en su seno se desarrollan las competencias emocionales.

Debido a mi condición de alumna en prácticas no he podido establecer un contacto directo con los familiares. Sin embargo, a través de las reuniones con mi tutora he sido informada sobre la actuación llevada a cabo, la cual se caracteriza por establecer todos los trimestres unos objetivos que van a trabajar en el aula y marcar unas pautas a modo de consejo para que sigan en casa. De esta forma se consigue la implicación de la comunidad con el objetivo de desarrollar una educación lo más completa posible.

Por supuesto, tienen un papel relevante las tutorías, donde se produce una verdadera comunicación entre las dudas de los padres y el feed-back proporcionado por el tutor sobre los progresos y puntos a seguir trabajando de su hijo.

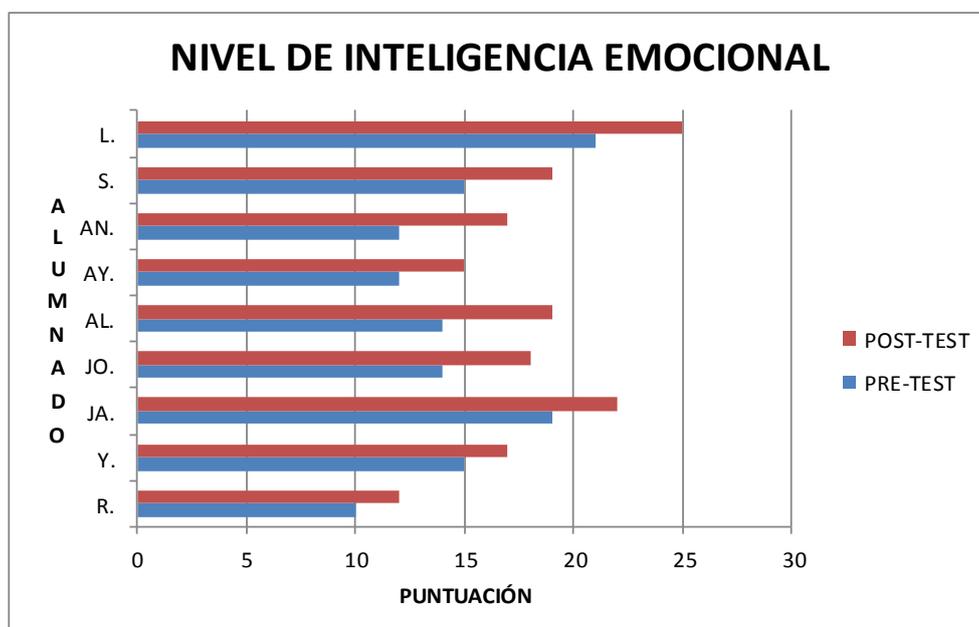
Asimismo, se ha organizado una sesión de información sobre la educación de los padres teniendo en cuenta el desarrollo de las competencias emocionales. A esta sesión impartida en la biblioteca del centro tuve la oportunidad de asistir un ratito y en ella se trabajaron los siguientes puntos: el elogio descriptivo mediante el cual se describe las acciones evitando emitir juicios valorativos como: ¡Qué mierda! No se entiende nada. Reforzar las acciones positivamente y resolución de dudas de las madres allí reunidas. Todo esto la psicopedagoga lo ejemplificaba y proporcionaba las estrategias para poderlo llevar a cabo.

## CONSIDERACIONES FINALES: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Los países que promueven la **educación emocional** pueden aumentar los niveles de motivación, autocontrol y bienestar de la ciudadanía. Citando al premio Nobel de economía Heckman, J y Masterov (2004).

### GRADO DE CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

Al llegar al final del Trabajo de Fin de Grado hago un análisis sobre la consecución de los objetivos planteados. En primer lugar muestro la gran diferencia empírica que revela el beneficio de la puesta en práctica de este programa de **educación emocional**, como se puede observar en la tabla.



El test realizado mide las competencias emocionales de Goleman. El alumnado ha tenido que responder a 15 preguntas y la valoración efectuada fue la siguiente: la casilla NUNCA, estaba valorada con cero puntos; la casilla ALGUNAS VECES, con un punto y la casilla SIEMPRE, aportaba dos puntos.

Los resultados de azul representan las competencias afectivas que el alumnado es consciente antes de empezar con la Programación. El rojo muestra los resultados obtenidos al finalizar la puesta en práctica de este Proyecto. Como se puede observar, ha habido una gran mejora de 2 puntos como media.

A lo largo de la Programación mediante diferentes actividades de auto y co-evaluación; rutinas como la reflexión crítica de lo aprendido y el feed-back por parte del profesor sobre la consecución de los objetivos de las actividades llevadas a cabo, el alumnado ha sido consciente de su aprendizaje y necesidades de mejora. Consecuentemente, esto ha producido un aumento de percepción sobre los logros y el camino a seguir para aumentarlos.

La consecución de los objetivos de cada actividad y las modificaciones efectuadas debido a las circunstancias están especificadas en cada actividad (apartado metodología). Esto permite mejorar la programación para posteriores puestas en práctica.

### **ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO Y LAS OPORTUNIDADES O LIMITACIONES DEL CONTEXTO**

Afortunadamente en el centro donde he tenido la oportunidad de realizar mis prácticas y poder llevar a cabo esta Programación, dan una gran importancia al desarrollo de las competencias emocionales. Por ello, tienen en Proyecto Educativo de Centro actividades organizadas para poder desarrollar estas competencias de manera específica como son los festivales.

El ser un centro rural y de pequeño tamaño facilita en gran medida las relaciones sociales entre el alumnado y la comunicación por parte del profesorado. Consecuentemente, se observa en seguida los resultados trabajados a nivel transversal debido al buen trabajo en equipo de los docentes.

Entre las limitaciones destaco el escaso número de escolares. Esto repercute en el análisis de comparación de los datos obtenidos, puesto que no tengo una amplia muestra donde poder evaluar indicadores de logro.

## CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES CON LA SITUACIÓN ANALIZADA Y LA FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

El objetivo principal de la educación es formar de manera integral al alumnado. Para ello, es necesario educar la afectividad.

Con la aplicación de este programa de **educación emocional** se ha reducido las reacciones agresivas ante los conflictos. Además de una de las conductas pro-sociales, aumento de la ayuda en las actividades de clase, eliminación de gestos de exclusión hacia los compañeros... En el patio se observa que disminuyen las peleas y se crea más diálogo para llegar al acuerdo. Son los mismos compañeros los que en la mayoría de ocasiones hacen de mediadores entre los de su clase y los de edades inferiores.

El tener asumido por parte del alumnado el trabajo diario que se hace de las emociones tiene un efecto beneficioso. Aumenta su participación en las actividades de trabajo afectivo, están más atentos ante comportamientos anti-sociales por parte de sus compañeros, entre ellos o incluso con el profesor. Todo esto produce una mejora en las relaciones consigo mismo, al entenderse y conocerse mejor, y con los demás, al haber adquirido las habilidades necesarias para desarrollar actitudes pro-sociales.

Todo el trabajo que he realizado no hubiese dado sus frutos si no hubiese habido un buen vínculo afectivo en la comunicación con el alumnado. Por supuesto, al trabajar todo el profesorado en la misma dirección, los escolares avanzan mucho más rápido y se sienten más seguros al tener claro las pautas de comportamiento que se les pide.

## DECÁLOGO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Basándome en las recomendaciones de Pérez-González y Pena (2011) presento un decálogo de buenas prácticas de **educación emocional** que he llevado a cabo a la hora de realizar este Trabajo. Debido a los buenos resultados obtenidos recomiendo seguir los siguientes pasos:

- Esta Programación ha sido diseñada basándome en el marco conceptual y en las investigaciones previas en contextos similares al mío en **educación emocional**.
- Todas las actividades y rutinas llevadas a cabo persiguen conseguir unos objetivos concretos. Estos objetivos, a su vez, son evaluables, por ello, he diseñado hojas de evaluación de actividades, diario, cuestionario... A través de las cuales he podido medir el desarrollo de competencias emocionales en cada uno de los alumnos.
- Todo el profesorado del centro trabaja las líneas que marcan el Proyecto Educativo de Centro, por tanto, mi propuesta sigue las mismas pautas de trabajo común.
- Antes de diseñar y planificar el presente Proyecto he tenido dos entrevistas con la psicopedagoga del centro y con la tutora del grupo al que va dirigida esta Programación, para ir en consonancia con el trabajo que previamente han llevado a cabo.
- Las actividades y rutinas se han llevado a cabo de manera activa y participativa por parte del alumnado. Además, promueven el aprendizaje cooperativo al trabajar en grupos dentro del aula y por equipos de todas las edades en actividades conjuntas de centro como son los festivales.
- Las actividades son variadas atendiendo a los diversos estilos de aprendizaje y necesidades del alumnado con el objetivo de realizar una enseñanza lo más personalizada posible para que cada escolar consiga desarrollarse al máximo.
- La programación está coordinada, integrada y unificada con el resto de actividades y programas de centro.
- Las competencias de **educación emocional** que se han trabajado han sido adaptadas a las diversas situaciones, problemas y contextos vividos en el día a día. Consiguiendo con ello que el alumnado pueda desarrollar sus habilidades llevado por la necesidad que su entorno le proporciona.

- Es fundamental la evaluación para ser conscientes de las mejoras o cambios que debo llevar a cabo. Por ello, incluyo un plan de evaluación del programa antes, durante y después de su aplicación.



## LISTA DE REFERENCIAS

### BIBLIOGRAFÍA

- Bisquerra Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Cannon, B. (1927). The James-Lange Theory of emotions. A critical examination and an alterably theory. *American Journal of Psicology*, 39, 106-124.
- Carpena, A. (2003). *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona: Octaedro.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.
- Darwin, C. (2003). *El origen de las especies* (3º ed. en español). Madrid: Alianza.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Informe a la Unesco de la Comisión internacional sobre educación para el siglo XXI. Unesco: Santillana.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition an emotion*, 6, 164-200.
- Fernández-Berrocal, P y Ramos, N. (2002). *Corazón y Razón*. Barcelona: Kairós.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified versión of the Trait Meta Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Freud, S. (2002). *Introducción al psicoanálisis*. Madrid. Alianza.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencia emocional* (18º ed.) Barcelona: Kairós.
- Gómez, J. (2003). *Educación emocional y lenguaje en la escuela*. Barcelona: Octaedro.
- Heckman, J. y Masterov, D.V. (2004). The productivity argument for investing in your children. *Committee on Economic Development. Working Paper*, 5.
- James, W. (1884) What is a emotion?. *Mind*, 9, 188-205.
- Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil. Ejercicios para cultivar la fofaleza interior en niños y jóvenes*. Madrid: Aguilar.

- LeDoux, J.E. (1986). *The neurobiology of emotion*. En Ledoux, J.E. y Hirst, W. *Mind and Brain. Dialogues in Cognitive Neuroscience* (301-354). Cambridge: Cambridge University Press.
- Mora, F. y Sanguinetti, A. M. (2004). *El Diccionario de Neurociencia*. Madrid: Alianza
- Palomera, R. (2009). *Educando para la felicidad*. En E.G. Fernández-Abascal, *Emociones positivas* (247-273). Madrid: Pirámide.
- Pérez-González, J.C. y Pena, M. (2011). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Padres y Maestros*, 342, 32-35.
- Rovira, F. (1998). Com saber si un és emocionalment intelligent. *Revista Espiral. Cuadersnos del Profesorado*, 3, N° 6, 48-49.
- Salovey, P., Mayer, J.D. (1990). *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Seligman, M. (2011). *Niños optimistas*. Madrid: Debolsillo.
- Skinner, B. F. (1977). *Ciencia y conducta humana*. Barcelona: Fontanella.
- Spearman, C. (1923). *The nature of intelligence and the principles of cognition*. London: McMillan.
- Weisinger, H. (2001). *La inteligencia emocional en el trabajo*. Madrid: Punto de Lectura.

## WEBGRAFÍA

- El País. *El prozac arrasa pese a tener 7 genéricos*.  
[http://elpais.com/diario/1999/09/21/sociedad/937864815\\_850215.html](http://elpais.com/diario/1999/09/21/sociedad/937864815_850215.html).(Consulta: 21 de Marzo de 2013).
- Extremera, N y Fernández-Berrocal, P. *La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula*. <http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-educacion/articulosre332/re3320611443.pdf?documentId=0901e72b81256ae3>. (Consulta: 7 de Mayo de 2013).
- Ibarrola, B. *Sentir y pensar. Programa de actividades para desarrollar la educación emocional en la escuela*. <http://sentirypensar.aprenderapensar.net/>.(Consulta: 21 de Febrero de 2013).
- Piacente, T. *Escalas Stanford Binnet*. (2000).

[http://www.psico.unlp.edu.ar/externas/evaluacionpsicologica/material2012/mat\\_didac\\_si\\_stem/6-escalas\\_binet\\_simon.pdf](http://www.psico.unlp.edu.ar/externas/evaluacionpsicologica/material2012/mat_didac_si_stem/6-escalas_binet_simon.pdf) (Consulta: 3 de Junio de 2013).

Punset, E. (2012). Prólogo. En Bisquerra, Rafael. *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. Esplunges de Llobregat (Barcelona): Faros Sant Joan de Déu. <http://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>. Consulta (28 de Marzo de 2013).

Punset, E. *El aprendizaje social y emocional*. Redes. <http://www.rtve.es/alcarta/videos/redes/redes-aprendizaje-social-20130526-2130-169/1839588/>. (Consulta: 8 de Junio de 2013).

Ken Robinson. *Las escuelas matan la creatividad*. <http://www.youtube.com/watch?v=nPB-41q97zg>. (Consulta: 7 de Junio de 2013).

## REFERENCIA NORMATIVA

M.E.C (1978) Constitución Española de 1978 art: 27

Convención sobre los derechos del niño (Adoptada por la Asamblea General de Naciones Unidas en su resolución de 20 de Noviembre de 1989)

Declaración Universal de los Derechos Humanos art: 26

MEC (2006) El Real Decreto 1513/2006, de 7 de Diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas en Educación Primaria. Art: 2, 3 y Anexo 1.

MEC (2006) La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación art: 2, 16 y 17.

JCyL (2013) Decreto 6/2013, de 31 de enero, por el que se modifica el Decreto 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

## ANEXOS

### ANEXO: 1

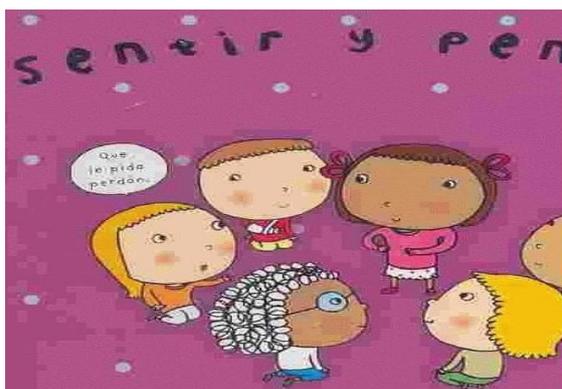
## ¿En qué nivel estás de inteligencia emocional?

Responde con sinceridad poniendo una cruz en la casilla NUNCA, ALGUNAS VECES O SIEMPRE, de acuerdo a tu forma de actuar o pensar.

|  | NUNCA | ALGUNAS VECES | SIEMPRE |
|--|-------|---------------|---------|
| Puedo definir mis sentimientos.  |       |               |         |
| Me doy cuenta de lo que sienten mis amigos.                              |       |               |         |
| Comprendo el punto de vista de los demás.                                |       |               |         |
| Cuando estoy nervioso ante un examen sé tranquilizarme.                  |       |               |         |
| Cuando me critican me defiendo con el diálogo.                           |       |               |         |
| Cuando me critican intencionadamente soy capaz de no responder.          |       |               |         |
| Tengo confianza en lo que soy capaz de hacer.                            |       |               |         |
| Me fijo en el lado positivo de las cosas.                                |       |               |         |
| Me felicito cuando hago las cosas bien.                                  |       |               |         |
| Hay cosas que no me gusta hacer pero sé que hay que hacerlas y las hago. |       |               |         |
| Soy capaz de mantener conversaciones.                                    |       |               |         |
| Utilizo gestos y expresiones para ayudar a expresar mis ideas.           |       |               |         |
| Me comunico bien.  |       |               |         |
| Considero que el trabajo en equipo es mejor que individual.              |       |               |         |
| Creo que soy una persona equilibrada emocionalmente.                     |       |               |         |

NOMBRE:

FECHA:



ANEXO: 2

# NOS SENTIMOS A GUSTO

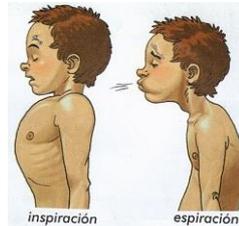
EXPRESO MIS SENTIMIENTOS SIN HERIR



RESPECTO LOS SENTIMIENTOS DE MI COMPAÑERO



ANTE EL STRÉS, RESPIRO!



MARCO MIS OBJETIVOS PERSONALES



ESCUCHO ATENTAMENTE



BUSCO SOLUCIÓN AL CONFLICTO



SOMOS UNA PIÑA TRABAJANDO



ANEXO: 3

**EVALUATION SHEET** (Ficha de evaluación) NAME:

Draw a smile if it is perfect  
wrong and write it.



Draw a sad face



if it is something

|   |                                     | JO. | L. | AY. | R | JA. | AN. | AL. | YU. | S. |
|---|-------------------------------------|-----|----|-----|---|-----|-----|-----|-----|----|
| El poster tiene todas las partes.             | THE POSTER HAS GOT ALL THE PARTS    |     |    |     |   |     |     |     |     |    |
| La decoración del poster es buena.            | DECORATION OF THE POSTER IS OK      |     |    |     |   |     |     |     |     |    |
| Nombra los países                             | NAME THE COUNTRIES                  |     |    |     |   |     |     |     |     |    |
| Explica los colores de la bandera.            | EXPLAIN THE COLOURS OF IRISH FLAG   |     |    |     |   |     |     |     |     |    |
| Pronuncia correctamente los símbolos.         | PRONAUNCE CORRECTLY ALL THE SYMBOLS |     |    |     |   |     |     |     |     |    |
| Dice el día que es St. Patricio.              | SAY THE DAY OF ST. PATRICK          |     |    |     |   |     |     |     |     |    |
| Dice dos cosas sobre la vida de St. Patricio. | TWO THINGS ABOUT ST. PATRICK'S LIFE |     |    |     |   |     |     |     |     |    |
| Tiene una buena postura corporal.             | HAVE GOT A GOOD BODY LANGUAGE       |     |    |     |   |     |     |     |     |    |

| ABOUT ME  |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| <b>LOOK AT MY PARTNERS</b><br><br>(Miro a mis compañeros) | <b>SPEAK CLEARLY</b><br><br>(Hablo claramente) | <b>POINT THE ELEMENTS OF THE POSTER</b><br><br>(Señalo los elementos del poster) | <b>I AM HAPPY OR SAD WITH THE SHOW AND WHY.</b> (Estoy feliz o triste con la exhibición y por qué) | <b>MARK YOUR WORK 1-10</b><br><br>(Puntúa tu trabajo) |

ANEXO: 4

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_  
Nombre Shamrock KWL Trébol Fecha

**What I Want To Learn**  
Qué quiero aprender

**What I Know**  
Qué sabía

**What I Learned**  
Qué he aprendido

## ANEXO: 5 EVALUACIÓN DEL PROFESOR

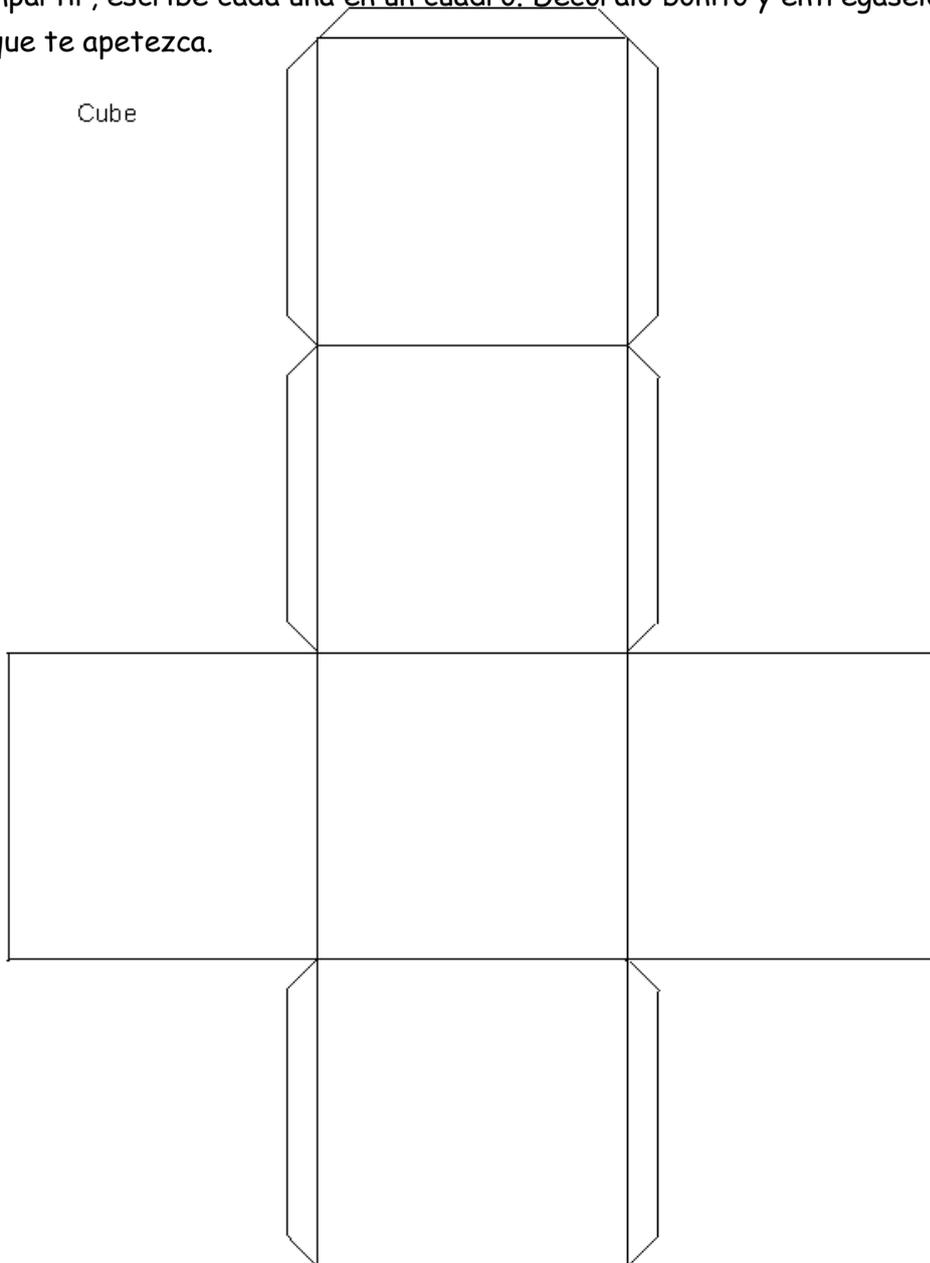
|   | EDUCACIÓN EMOCIONAL |   |   |
|---|---------------------|---|---|
|   | Alumno:             |   |   |
| ACTIVIDAD   | 0                   | 1 | 2 |
| ¿Qué les pasa a los babies?<br><br>-Reconoce las emociones  |                     |   |   |
| Se abre el telón<br><br>-Es empático  |                     |   |   |
| Escucha atenta<br><br>-Mira a los ojos en las conversaciones.<br><br>-Evita el balanceo en las exposiciones orales. |                     |   |   |
| Juntos podemos más  |                     |   |   |
| Abanico de cualidades.  |                     |   |   |

ANEXO: 6

**EL DADO DE MIS CUALIDADES.**

En el día de la celebración de St. Patricio vas a hacer un regalo a tu compañero, le entregarás tus mejores 6 cualidades. Piensa en 6 cualidades positivas tuyas que te gustaría compartir, escribe cada una en un cuadro. Decóralo bonito y entrégaselo al compañero que te apetezca.

Cube



[www.korthalsaltes.com](http://www.korthalsaltes.com)

## ANEXO: 7 FICHA DE APTACIÓN DE EMOCIONES

Identify, What are they feeling?



SCARED-HAPPY-ANGRY-SURPRISED

ANEXO: 8 EMOCIONES



Sorpresa



Alegria



Incapacidad (frustración)

---



Preocupación (angustia)



Tristeza



Tristeza

---



Interés



Miedo



Envidia

**ANEXO: 9 LÍNEAS GENERALES DE LA UNIDAD LLEVADA A CABO**

**About the unit/ Where this unit fits**

This unit is about St. Patrick´s day. We are going to discover in which consist on this celebration: the story, the symbols. Finally, make a parade in which they are going to show what they have learnt in a poster and perform the song.

Curriculum objectives:

- Interact with the partners about St. Patrick taking into account the social rules in the speaking, respect the turn.
- Identify specify information in different formats: text, film, song.
- Understand description text with pictures.
- Make a poster using specific vocabulary and structures.
- Use in the interaction in the class the rhythm, tone, intonation.
- Strategies to learn to learn through self and pear assessment every day at the end of the session.
- Use ITC to identify and check the information
- Valuate English culture through the knowledge of their customs.
- Identify customs in St. Patrick´s day..

COMPETENCES:

LEARN TO LEARN. SELF ASSESSMENT AND PEAR ASSESSMENT

ITC: use the mini portátil and digital board to obtain the information.

CITIZENSHIP: know more British culture customs.

COMUNICATIVE: use the language to interact and understand in simple situations.

| Prior Learning | Language used in the unit  | Important Resources   |
|----------------|--|---|
|                | Countries, coordinates, flags, colours, adjectives and nouns relatives to St. Patrick´s day.<br>Symbols: leprechaun, shamrock, harp, rainbow...<br>Adjectives to description the symbols.<br>Past simple: was born, lived...<br>The sequence: who, where, the start, the events, | <a href="http://englishculture-mariam.blogspot.com.es/2010/04/england-great-britain-united-kingdom-or.html">http://englishculture-mariam.blogspot.com.es/2010/04/england-great-britain-united-kingdom-or.html</a><br><a href="http://www.stpatricksfestival.ie/">http://www.stpatricksfestival.ie/</a><br><a href="http://english-zone.com/holidays/st-patsymbols.html">http://english-zone.com/holidays/st-patsymbols.html</a><br><a href="http://ourworldwideclassroom.blogspot.com.es/2011/03/st-patricks-day-printables-for-all-ages.html">http://ourworldwideclassroom.blogspot.com.es/2011/03/st-patricks-day-printables-for-all-ages.html</a><br><a href="http://www.youtube.com/watch?v=UociNQHztiY">http://www.youtube.com/watch?v=UociNQHztiY</a> |

Alumno/a: Sara Blanco Ortega  
 UNIVERSIDAD DE VALLADOLID (CAMPUS DE PALENCIA) – Escuela de Educación “La Yutera”  
 Titulación de: Grado en Educación Primaria-Inglés

|  | <p>what happens and the ending.<br/>I like, I don't like<br/>The symbols<br/>Use the present simple to describe the video.</p>  |  |
|--|---|--|
| Expectations   |   |  |
| <p>At the end of this unit all the children must</p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Make a poster: write down the title, glue the map and the flag</li> <li>• Match the symbol with the description</li> <li>• Glue in the poster the symbols, draw a leprechaun and write down a sentence in which we can read a description about it.</li> <li>• Order the sequence of the story; the opening, the events and the end.</li> <li>• Listen to the video and understand who the main character is.</li> <li>• Identify what they know: self and peer evaluation.</li> <li>• Express with gestures how they feel and the feelings of St. Patrick in the story.</li> <li>• Identify unless two symbols</li> <li>• Make sentences with I like and I don't like</li> <li>• Follow the music and intonation</li> <li>• Perform the song</li> <li>• Sing the song</li> </ul>                  |  |
| <p>At the end of this unit most of the children should</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situate the different countries in the map</li> <li>• Match the flags with their country</li> <li>• Find out the information using ITC. Follow the dictation and draw some parts of the dictation.</li> <li>• Identify what they know: self and peer evaluation.</li> <li>• Express how they feel and the feelings of St. Patrick in the story.</li> <li>• Answer some question about the symbols.</li> <li>• Explain their poster. Answer the text.</li> <li>• Listen to the video and understand the general idea.</li> <li>• Recount the story following the worksheet.</li> <li>• Say some example what I know identify possible interested. Identify the symbols</li> <li>• Write down what they like and what don't like. Complete some gaps</li> <li>• Perform and sing the song</li> </ul> |  |
| <p>At the end of this unit some of the children could</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use the coordinates to situate the countries.</li> <li>• Understand the importance of the legend to read a map.</li> <li>• Explain why the work that they have chosen is the best one.</li> <li>• Be aware the importance of the evaluation.</li> </ul>  |  |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Express their feelings and why.</li><li>• Tell the story using their own words and the sequence the story with time connectors.</li><li>• Understand the story and complete the text correctly.</li><li>• Write down what I know and what I would like to learn. Discuss about the advantages and disadvantages on the actions in St. Patrick's day. Using the expressions I believe, I think...</li><li>• Complete almost all the gaps</li><li>• Guide the partners with their gestures</li><li>• Sing the song with the proper pronunciation</li></ul> |
|--|--|