

# **INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES EN UNA PROPUESTA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN FÍSICA**



---

**Universidad de Valladolid**

## **TRABAJO FIN DE GRADO**

**Alumna:** Marta de la Fuente Miravalles

**Tutor académico:** Antonio Fraile Aranda

Facultad de Educación y Trabajo Social

Grado en Educación Primaria. Mención Educación Física

Curso 2017/2018

# ÍNDICE

RESUMEN.....	1
1. INTRODUCCIÓN.....	2
1.1. Justificación del tema.....	2
1.2. Vinculación con la Ley Orgánica vigente para Educación Primaria (LOMCE)...	3
1.3. Vinculación con las competencias del Título de Grado en Educación Primaria..	5
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	7
2.1. Emociones.....	7
2.1.1. Concepto.....	7
2.1.2. Clasificación.....	8
2.1.3. Funciones.....	10
2.2. Inteligencia Emocional.....	11
2.3. Educación Emocional.....	15
2.4. Competencia Emocional.....	16
2.5. Formas de trabajar la Educación Emocional en el aula.....	18
2.5.1. Desde la Expresión Corporal.....	19
2.5.2. A través de la comunicación.....	19
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	24
3.1. Introducción.....	24
3.2. Contexto educativo.....	24
3.3. Objetivos.....	26
3.4. Diseño de plan de trabajo.....	26
3.5. Instrumentos y procedimientos de recogida de datos.....	28
4. RESULTADOS.....	29
4.1. Resultados obtenidos a través del cuestionario previo.....	29
4.2. Resultados obtenidos a través del cuestionario de emociones.....	35
4.3. Resultados obtenidos a través de la evaluación final.....	54
5. DISCUSIÓN.....	56
6. CONCLUSIONES.....	58
7. REFERENCIAS.....	60
8. ANEXOS.....	62

## RESUMEN

En el presente documento se recoge información, así como la valoración y opiniones de alumnos de Educación Primaria relacionada con el ámbito emocional. Para ello, se ha realizado una propuesta de Educación Emocional en el área de Educación Física, dirigida a alumnos de 3º y 4º curso de Educación Primaria, que consta de una unidad didáctica donde se trabajan los componentes que forman la Educación Emocional, con el fin de conocer el criterio y posibles diferencias entre edad y género y como elemento que favorece el desarrollo global de la persona. A través de diferentes instrumentos de recogida de datos se van a obtener unos resultados para, posteriormente, extraer las conclusiones que lleven al objetivo final del trabajo.

**Palabras clave:** Emociones, Educación Emocional, Inteligencia Emocional, edad, género.

## ABSTRACT

In the following document, I have collected the information, assessment and opinions of Primary Education students related to the emotional field. In order to that, I have made a proposal of Emotional Education in the area of Physical Education for the students of 3rd and 4th year of Primary Education, which consists in a lesson plan where the components that make the Emotional Education up are worked. The aim is to know the criteria and possible differences between age and gender as well as an element that favours the overall development of the person. Through different data collection instruments, results will be obtained to subsequently draw the conclusions that lead to the last aim of the project.

**Key words:** Emotions, Emotional Education, Emotional Intelligence, age, gender.

# 1. INTRODUCCIÓN

La finalidad de este TFG es analizar la trascendencia y cambios que provoca la Educación Emocional en los alumnos, y las diferencias existentes referidas a la edad y género de los alumnos, así como su opinión.

El presente documento recoge información relevante sobre las emociones y la Educación Emocional, como tema de estudio, y una propuesta de intervención que nos aporta datos y resultados para obtener conclusiones factibles sobre las cuestiones y objetivos planteados.

Para comenzar, justifico los motivos que me han llevado a la elección de dicha temática, además de plasmar aquellas competencias que he adquirido durante la realización del Grado en Educación Primaria, mención en Educación Física. A través de una revisión bibliográfica, que me ha llevado a elaborar la fundamentación teórica, se procede a reflejar información que ayude a comprender el tema de estudio y las diferentes maneras de trabajarlo. Todo ello facilitando la creación de una propuesta de intervención, en concreto, una intervención práctica en un centro escolar, consiguiendo respuestas válidas a los objetivos planteados, para después poder extraer resultados y contrastarlos, logrando de esta manera las conclusiones del estudio realizado y que dan respuesta al objetivo fijado.

## 1.1. Justificación del tema

El motivo principal que me ha llevado a la elección del tema para la realización de mi TFG se debe a la posibilidad de trabajar una cuestión que actualmente tiene una escasa presencia práctica y con poca consideración en el ámbito educativo y que, en mi opinión, considero imprescindible y fundamental para poder conseguir el desarrollo integral de los escolares.

Tras cursar la asignatura de Expresión Corporal pude conocer y experimentar diferentes tipos de emociones sesión tras sesión. Emociones como el miedo, alegría, tristeza, vergüenza y satisfacción, entre muchas otras, derivadas de las situaciones y actividades que ocurrían cada semana en el aula, y que no solo se daban en mí, también en el resto de mis compañeros. Tareas muy poco usuales en un contexto de aula donde cada persona reacciona de una forma, sintiendo sensaciones y emociones diferentes y, de la misma manera, habiendo múltiples reacciones. Según iban pasando las clases, se podía apreciar como las personas más tímidas perdían progresivamente esa timidez y vergüenza, como el miedo a fracasar y poder hacer mal algo iba desapareciendo, y la preocupación existente antes de comenzar una clase se iba convirtiendo en tranquilidad. Es por ello, que al terminar de cursar la asignatura me percaté de la poca

importancia que este tema había tenido a lo largo de mi formación académica y, por el contrario, la trascendencia y repercusión que realmente tiene.

Además, esta carencia emocional no solo existe en las aulas, sino en la vida diaria. Tanto niños, como adolescentes y adultos no saben controlar ni gestionar sus emociones, actuando en muchas ocasiones por impulsos y donde muchos de los problemas derivan de una mala educación emocional. Por otra parte, son cada día más las empresas que buscan gente con habilidades sociales, otorgando una mayor importancia al trabajo en equipo, colaborativo y cooperativo, al dialogo, capacidad de resolución de problemas, positivismo, etc., y no únicamente a la formación que la persona posee.

Por tanto, como futura maestra, la educación emocional es un tema que me gustaría abarcar y trabajar con los alumnos una vez empiece a ejercer dicha profesión, teniendo como meta conseguir el desarrollo integral del alumno, donde para poder lograrlo no se puede eludir dicho tema, puesto que lo considero primordial para alcanzar un mayor bienestar y salud física y mental.

Tras una debida reflexión sobre el tema, es por todo ello que me he decido a la realización de este trabajo, cuya finalidad es llevar a las aulas de Educación Física una propuesta de educación emocional y poder observar la influencia que tiene en los alumnos, comprobando como a medida que se trabaja, se va adquiriendo una mayor inteligencia emocional, provocando en los alumnos emociones más positivas.

## **1.2.Vinculación con la Ley Orgánica vigente para Educación Primaria (LOMCE)**

En el presente trabajo, teniendo en cuenta la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, profundizando en la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, nos encontramos con que el área de Educación Física se organiza en seis bloques, de los cuales me voy a centrar en cuatro de ellos:

- BLOQUE I: CONTENIDOS COMUNES

Contenidos:

- Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.
- Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de normas y reglas del juego y valoración y respeto a los demás.

Criterios:

- Elaborar información relacionada con las emociones y actividades realizadas durante la sesión a través de preguntas concretas.

- BLOQUE II: CONOCIMIENTO CORPORAL.

Contenidos:

- Toma de conciencia de la capacidad de control voluntario del tono muscular y de la respiración; experimentación y dominio de la relajación global del cuerpo y de los grandes segmentos, asociada a la respiración. Control de la respiración. Tipos de respiración.

Criterios:

- Conciencia y control de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios.

- BLOQUE V: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO – EXPRESIVAS.

Contenidos:

- Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. Espontaneidad y creatividad en el movimiento expresivo.
- Comprensión de mensajes corporales expresados por sus iguales. Representaciones de roles y personajes e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal.

Criterios:

- Utilizar los diferentes recursos del cuerpo para expresar diferentes emociones o situaciones a través de los gestos, mímica y movimientos

- BLOQUE VI: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

Contenidos:

- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.

Criterios:

- Reconoce la importancia de la higiene corporal tras la práctica de actividad física, tomando una actitud de responsabilidad con su persona.

### **1.3.Vinculación con las competencias del Título de Grado en Educación Primaria**

El TFG supone concluir con el trabajo realizado durante estos cuatro años, donde se han alcanzado una serie de competencias tras cursar el Grado de Educación Primaria, especialidad Educación Física. A partir del Real Decreto 1939/2007 de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias, así como la guía docente de dicho Grado, las competencias adquiridas una vez realizado este proyecto son las siguientes:

- Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimiento de un área de estudio – la Educación – que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que , si bien se apoya en libros de textos avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.
- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-.
- Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:
- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

- Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.
- Conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa, relacionando teoría y práctica.



## 2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A continuación, y para profundizar en el tema que se va a tratar, se van a analizar una serie de conceptos básicos que van a ayudar situarse de una forma más clara en la temática sobre el que gira el presente TFG. En primer lugar, se hace un breve recorrido por la definición de emoción, ya que son muchos los autores que han ofrecido una definición, indagando en dicho concepto, para posteriormente centrarme en la Inteligencia Emocional y cómo llegar a ello a través de una correcta Educación Emocional, aspecto primordial para poder conseguir el desarrollo global de la persona. Por último, y finalizando este apartado, se explican diferentes formas de trabajar la educación emocional en el aula, centrándome en la expresión corporal, comunicación verbal y comunicación no verbal.

### 2.1. Emociones

En este primer apartado, se introducir los aspectos básicos sobre las emociones, y de este modo, poder entender el contenido a tratar en el presente trabajo. Para empezar, se puede observar el concepto de emoción, aportando seguidamente una clasificación y las funciones que se establecen.

#### 2.1.1. Concepto

Son muchas las definiciones de emoción que se han ido proponiendo, desde diferentes aportaciones. Para Wenger, Jones y Jones (1962), *“casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla”* (Citado en Chóliz, 2005:3).

- Bisquerra (2000:61): *“Estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”*
- Goleman (1996:432): *“Sentimiento y pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Todas las emociones son esencialmente impulsos a la acción, cada una de ellas conlleva a un cierto tipo de conducta”*.
- Fernández – Abascal (1995:47): *“Proceso desencadenado por la evaluación valorativa de una situación que produce una alteración en la actividad fisiológica del organismo”*.

Tras analizar las anteriores definiciones, y a modo de resumen, se puede definir el término de emoción como: aquellas reacciones espontáneas que ocurren en nuestro interior dando respuesta a estímulos tanto internos como externos. Las emociones se exteriorizan a través del cuerpo.

### 2.1.2. Clasificación

Diversos autores han realizado diferentes clasificaciones de las emociones a través de metodologías como los cuestionarios, las entrevistas, las escalas multidimensionales, etc. A continuación, se exponen algunas de las clasificaciones más comunes entre los autores:

#### a) Emociones positivas y negativas:

Entre las emociones existentes, se observan como algunas son indicadoras de más placer, que otras. Existen dos tipos de emociones: emociones positivas y emociones negativas.

- Emociones positivas: Son aquellas que resultan agradables y producen bienestar, apreciadas tras el logro de una meta u objetivo: la alegría, el humor, el amor, la felicidad, la confianza, la felicidad, etc.
- Emociones negativas: Por el contrario, resultan desagradables y producen malestar, experimentadas ante la pérdida, frustración, fallo o amenaza. Se tiende a pensar que las emociones negativas son malas, pero no es un significado correcto. Entre ellas se encuentran: la ira, el miedo, la ansiedad, la tristeza, la vergüenza, etc.

Se ha demostrado diferencias entre la duración de las emociones positivas y negativas en la persona. El tiempo que una persona experimenta una emoción positiva es bastante menor al tiempo que dura una emoción negativa. En cuanto al uso de los adjetivos “positivo” y “negativo”, Bisquerra (2000:91-92) afirma lo siguiente: *“Conviene tener presente que “emociones negativas” no significa “emociones malas”. A veces se ha establecido erróneamente una identificación negativo = malo y positivo = bueno; lo cual incluso ha llevado a pensar que “soy malo puesto que tengo emociones malas” (ira, rabia, miedo) y de esto se puede derivar un complejo de culpabilidad. Hay que tener presente que la inevitabilidad de experimentar emociones negativas cuando se presentan obstáculos en nuestro camino no debe confundirse con la maldad de la persona. Esta maldad solo se atribuye al comportamiento subsecuente a la emoción, pero no a la emoción en sí”*.

Lazarus (1991) establece, además de la clasificación anterior, otros dos tipos de emociones (citado en Bisquerra, 2000):

- Emociones *borderline*: son emociones ambiguas, que dependiendo del contexto pueden llegar a ser positivas o negativas, según las circunstancias, como por ejemplo: la sorpresa la esperanza o la compasión.
- No emociones: consideradas en muchas ocasiones como emociones por sus implicaciones que tienen con ellas, pero sin llegar a serlo. Este autor, por ejemplo, engloba la depresión en esta categoría, ya que piensa que no es una emoción, sino el producto que surge tras el agrupamiento de diferentes emociones negativas.

#### **b) Emociones primarias y secundarias:**

También llamadas emociones básicas y complejas. Pese a que las emociones nunca se dan de forma aislada, es interesante estudiarlas individualmente.

- Emociones primarias: Son innatas al ser humano. Se caracterizan por un tipo de expresión común y un mismo comportamiento cuando se producen.
- Emociones secundarias: Surgen de una combinación de las emociones básicas. No disponen de una expresión facial característica ni una única forma de afrontamiento. No son innatas como las emociones primarias, sino que se aprenden.

En función del autor, se engloban diferentes emociones en estos dos grandes grupos. Goleman (1996) establece seis emociones básicas (felicidad, tristeza, ira, sorpresa, miedo y disgusto). Sin embargo, Fernández – Abascal (1997) considera que las emociones básicas principales son la ira, júbilo, miedo, repugnancia, tristeza y sorpresa.

#### **c) Familia de emociones:**

Para Bisquerra (2000:95) *“la familia de emociones son conjuntos de emociones de la misma especie, cuya diferencia reside en la intensidad o en matices sutiles”*. Hay diferentes formas de clasificar las emociones en familias. Para clasificarlas hay que tener en cuenta tres criterios, según este autor: sinónimos, intensidad o complejidad.

A continuación, se muestra un ejemplo de clasificación de algunas de las llamadas familia de emociones.

TABLA I. Familia de emociones.

<b>Ira</b>	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, excitación, celos, enojo, violencia, impotencia...
<b>Miedo</b>	Temor, horror, pánico, terror, pavor, desosiego, susto, fobia.
<b>Alegría</b>	Entusiasmo, euforia, contento, diversión, placer, gratificación, satisfacción, capricho...
<b>Amor</b>	Afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, confianza, afinidad, respeto, adoración, devoción...
<b>Felicidad</b>	Gozo, tranquilidad, paz interior, satisfacción, bienestar.
<b>Tristeza</b>	Depresión, frustración, decepción, pena, dolor, pesar, pesimismo, soledad, preocupación...

### 2.1.3. Funciones

Según León (2014), Darwin, en 1873, fue el primero que otorgó la importancia funcional a las emociones, estableciendo dos funciones:

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

Por otra parte, hay otros autores que hacen referencia a otra clasificación acerca de las funciones de las emociones; para Reeve (1994), existen tres funciones principales:

- Funciones adaptativas: Como ya hemos dicho anteriormente, Darwin (citado en León, 2014) fue el primero en hablar de la adaptación del hombre al medio natural. Por tanto, consiste en la capacidad que tiene el ser humano para adaptarse a su entorno, teniendo en cuenta las condiciones que lo rodean y focalizando su comportamiento hacia la consecución de objetivos concretos.

- Funciones sociales: Controlar la conducta de los demás, facilitar la comunicación entre las personas, etc. Dependiendo la emoción que se muestre puede llevar a favorecer las relaciones sociales, como por ejemplo a través de la felicidad o por el contrario, pueden generar discrepancias o altercados mediante por ejemplo, la ira. Es un proceso adaptativo, por lo que la expresión de algunas emociones pueden alterar los vínculos sociales y desestructurar grupos sociales (Chóliz, 2005).
- Funciones motivacionales. Emoción y motivación son términos que están íntimamente relacionados, donde en todas las experiencias están presentes ambas. Por una parte, una conducta motivada puede producir reacciones emocionales, pero por otra parte, la emoción en sí misma, es lo que puede manifestar diferentes comportamientos.

Por último, Bisquerra (2000:64) establece una clasificación diferente a la anterior, donde considera que *“las emociones tienen una función motivadora, adaptativa, informativa y social. Además, algunas emociones pueden jugar una función importante en el desarrollo personal”*.

## 2.2. Inteligencia Emocional

El concepto de Inteligencia Emocional (inteligencia personal en la terminología de Gardner) fue introducido por primera vez por dos psicólogos (Mayer y Salovey, 1990). Existen diferentes modelos de inteligencia emocional. Por una parte se encuentran los modelos de habilidad, prestando atención a las habilidades mentales de tal forma que permiten el uso de la información que aportan las emociones para mejorar el procesamiento cognitivo. Por otra parte existen los modelos mixtos, es decir, aquellos que incorporan diferentes habilidades con rasgos estables de la personalidad, como entusiasmo, optimismo, empatía, etc., competencias socio – emocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas. Diversas investigaciones acerca de la existencia de la Inteligencia Emocional, lo han considerado como una habilidad mental, ya que los modelos mixtos son más confusos, puesto que se centran en rasgos estables del comportamiento y en variables de la personalidad.

El modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997) considera que la Inteligencia Emocional se conceptualiza a través de cuatro fases o habilidades básicas: *“la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”* (Citado en Fernández – Berrocal y Extremera, 2009:92).

Se han ordenado desde un nivel más bajo y simple, ascendiendo hasta el cuarto y último nivel, considerado el gobierno de la Inteligencia Emocional.

- La percepción emocional: Es la habilidad para identificar y reconocer nuestros propios sentimientos así como los de aquellos que nos rodean. Implica prestar atención y decodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Es decir, el grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan. Para finalizar, esta habilidad implica la facultad para discriminar acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás. Esta habilidad se manifiesta cuando somos conscientes de nuestras propias emociones y las de los demás, y tras ser percibidas e identificadas, saber ser expresadas y valoradas de manera adecuada para evitar problemas y confusiones en el momento de interpretar qué sentimos o el estado emocional de la otra persona.
- La facilitación o asimilación emocional: Supone la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en la manera en la que las emociones influyen y afectan a nuestro sistema cognitivo, y como nuestros estados afectivos ayudan en la toma de decisiones. Esta habilidad nos permite priorizar nuestros procesos cognitivos básicos dirigiendo la atención a la información importante. Las variaciones emocionales cambian la perspectiva, fomentando la consideración de puntos de vista múltiples.
- La comprensión emocional: Implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos; es decir, saber designar las diferentes emociones y reconocer las relaciones entre las palabras y el propio significado de emoción. Además, debido a la comprensión emocional, se puede conocer tanto las causas como las consecuencias de nuestras acciones. De la misma manera, esta habilidad nos permite conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales, dando lugar a las llamadas emociones secundarias. Por otra parte, incluye la habilidad para interpretar el significado de las emociones complejas, que pueden ser simultáneos o mezclados, como por ejemplo odio – amor o miedo – sorpresa. Por último, a través de la comprensión emocional se puede interpretar el significado de las emociones complejas, como las generadas por una situación interpersonal.

- La regulación emocional: Es considerada como la habilidad más complicada de la Inteligencia Emocional. Incluye la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para vincularse o separarse de una dependencia emocional en función de la utilidad de su información. Además, supone la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, sin minimizarlas o exagerarlas, y reconocer su influencia, modelando las emociones negativas e intensificando las emociones positivas. Con esta habilidad se establece nuestro mundo intrapersonal e interpersonal. Es considerada como la más difícil, puesto que a través de esta habilidad se alcanzan los procesos mentales más complejos, es decir, la regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual.

Aunque Mayer y Salovey dieron a conocer el concepto de Inteligencia Emocional en 1990, fue Goleman (1996), el que lo divulgó y popularizó a través de su libro *“Inteligencia Emocional”*.

Para Goleman (1996:75), la Inteligencia Emocional represente *“la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último, la capacidad de empatizar y confiar en los demás”*:

A través de Goleman, se aprecia que no existe una relación directa entre el Cociente Intelectual y el Cociente Emocional, sino que se complementan, manifestándose en las interrelaciones que se producen. Goleman nos dice que aquellos que tienen mayor cociente intelectual, pero sin embargo menor cociente emocional, pueden lograr el mismo objetivo o fin que aquellos que, por el contrario, tienen menor cociente intelectual pero mayor control de la inteligencia emocional. Es decir, el éxito de una persona no solamente está condicionado por su cociente intelectual, sino que también está determinado por la capacidad que el individuo tiene para reconocer y determinar su estado emocional y actuar de la manera más apropiada.

Goleman (1996), establece los componentes que constituyen la Inteligencia Emocional:

- Conciencia de uno mismo: conocer e identificar así como entender las diferentes emociones que un individuo posee y cómo le afectan. Puntos fuertes y débiles, necesidades, motivaciones, etc. La principal característica es la confianza en uno mismo y la capacidad de crítica.

- **Autoregulación:** Control de las emociones y sentimientos en las diferentes circunstancias. Capacidad de pensar antes de actuar para que, de esta manera, podamos manejar nuestras reacciones de forma apropiada en los diferentes contextos que se puedan dar. Aquellas personas que tienen autorregulación confían más en sí mismas y están más abiertas a posibles cambios.
- **Motivación:** Tendencias emocionales que guían y facilitan el logro de objetivos. Pasión por trabajar por razones ajenas al dinero y estatus y tendencia a lograr metas con energía y persistencia. Existe optimismo cuando hay fracaso y gran impulso hacia el logro.
- **Empatía:** Habilidad para tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás, expresados tanto de forma verbal como no verbal. Ser capaz de ponerse en el lugar de otras personas y así poder entenderlas y tratarlas conforme a sus reacciones emocionales.
- **Habilidades sociales:** Capacidad para manejar las emociones de los demás e influir en ellos, es decir, inducir respuestas deseables en otras personas pero no entendidas como capacidades de control sobre el individuo. Habilidad para crear y mantener relaciones, reconocer conflictos y solucionarlos, percibir los estados de ánimos en los demás, etc. No se trata de una cuestión de cantidad, sino de calidad. Normalmente, aquellas personas que poseen habilidades sociales son más efectivas para liderar el cambio, para persuadir o para liderar.

En la sociedad actual han surgido una serie de problemas, como son: la ansiedad, miedo, depresión, violencia, etc., a los que nos tenemos que enfrentar diariamente y en muchas ocasiones sin los recursos suficientes, especialmente en la población más joven, y también dándose más en hombres que mujeres, según un estudio realizado por Sánchez, Fernández – Berrocal, Montañés y Latorre (2008). Esto es debido al “analfabetismo emocional” que existe, provocando efectos negativos sobre las personas y la sociedad. De este modo, surge una necesidad educativa que lleve a una mejora de la Inteligencia Emocional, donde seamos capaces de conocer y controlar nuestras emociones y sentimientos y, de esta manera, actuar de forma adecuada, en función de las circunstancias. Además, aquellos que tienen una estabilidad emocional adecuada tienen mejor autoestima y previenen algunas enfermedades, ya que se ha demostrado que algunas emociones negativas tienen un efecto directo y perjudicial para la salud.

El nivel de inteligencia emocional que una persona posee está relacionado con las diferentes experiencias personales e interpersonales por las que ha pasado a lo largo de su vida. Es



considerada como el factor más importante que interviene en la persona, puesto que tiene que ver tanto con el éxito en las relaciones personales, así como en el rendimiento del trabajo. Con una buena inteligencia emocional se puede actuar mejor en el mundo laboral, puesto que en estos trabajos, no solo se busca personas con conocimiento, sino también con otras cualidades personales, interviniendo de esta manera la inteligencia emocional como parte de las relaciones sociales. Por tanto, se puede observar como la inteligencia emocional influye en todos los ámbitos de la vida.

### **2.3. Educación Emocional**

Después de conocer el significado de emoción así como de inteligencia emocional, se va a proceder a analizar la importancia de la dimensión emocional en el individuo para así obtener un desarrollo integral de la persona y no plenamente cognitivo, como se ha venido dando hasta ahora. De esta forma, el desarrollo emocional se establece como complemento indispensable al desarrollo cognitivo.

Según Bisquerra (2000:243), la educación emocional se entiende como *“un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”*.

Siguiendo a este autor, la educación emocional es un modelo educativo que surge de las necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias. Es continuo y permanente que está presente a lo largo de todo el currículo académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. A través de la educación emocional se intenta disminuir y prevenir la vulnerabilidad de las personas a determinados estados, como la impulsividad, ira, violencia, etc. Con ello, se pretende adquirir un mayor conocimiento acerca de nuestras propias emociones y las de los demás; así como identificar y nombrar correctamente las emociones y saber regularlas, incrementar el umbral de tolerancia a la frustración, tener la habilidad para generar emociones positivas y motivarse, y lograr una actitud positiva ante la vida. Existen trabajos que avalan esta información, como por ejemplo, el trabajo realizado por Ambrona, López y Márquez (2012) sobre la eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de Educación Primaria.

López (2003) establece diversos motivos en los que se ven reflejadas la importancia de la educación emocional (citado en De Andrés, 2005:110).

- Las competencias socio – emocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de la preparación para la vida.
- Entre los educadores cada vez hay un mayor interés sobre la educación emocional.
- Los medios de comunicación transmiten contenidos con una elevada carga emocional, que el receptor debe aprender a procesar.
- La necesidad de aprender a regular las emociones negativas para prevenir comportamientos de riesgos.
- La necesidad de preparar a los escolares en estrategias para enfrentarse a situaciones adversas con mayores probabilidades de éxito.

En definitiva, es la capacidad de las personas acerca de sus propias emociones y de las del resto, para de esta manera, poder regular sus comportamientos en las diferentes situaciones que pueden darse y actuar de forma adecuada, para prevenir diferentes trastornos psicológicos presentes en la sociedad; maximizando las tendencias constructivistas y minimizando las destructivas, y así conseguir un desarrollo integral de la persona y un bienestar tanto personal como social.

A través de la escuela y de la familia se pretende conseguir que los escolares tengan una mayor auto estima, optimismo, empatía, capacidad de superación, etc., ya que el desarrollo emocional se produce especialmente desde el nacimiento hasta la pubertad, convirtiéndose este periodo en el más adecuado para la educación emocional y así poder perdurar el resto de la vida y conseguir personas más felices y saludables.

## 2.4. Competencia Emocional

Antes de profundizar en el concepto de competencia emocional, se va a revisar el significado de competencia: Para Le Boterf (2001:93): “*Competencia es un saber actuar validado. Saber movilizar, saber combinar, saber transferir recursos (conocimientos, capacidades...) individuales y de red en una situación profesional compleja y con vistas a una finalidad*”. Según Tejada (1999:29): “*Conjunto de conocimientos, procedimientos y aptitudes combinados, coordinados e integrados en la acción, adquiridos a través de la experiencia (formativa y no formativa – profesional) que permite la individuo resolver problemas específicos de forma automática y flexible en contextos singulares*”.

La competencia incluye aprendizajes en diferentes situaciones para que la persona actúe. En esta línea surge la competencia emocional, definida por Bisquerra (2003:14) como “*un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales*”.

El desarrollo de la educación emocional viene dado a través de la competencia emocional, considerándose la herramienta para educar las emociones, siendo el enlace entre la inteligencia emocional y la educación emocional. Diferentes autores han establecido los componentes de la competencia emocional. A partir de Bisquerra (2003), el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona, contribuye al desarrollo de las competencias emocionales, creando un modelo utilizado con éxito en el sector educativo. Dicho modelo está compuesto por las siguientes competencias.

- **Conciencia emocional.** Es la más importante ya que es el primer paso y base en la adquisición del resto de competencias emocionales. Nos permite conocer nuestras emociones así como la de los demás y los efectos que producen en las acciones. Aquellos que tienen un mayor dominio de la conciencia emocional son capaces de reconocerlas en cada momento y por qué es debido, cómo afectan en su rendimiento y comprenden las conexiones existentes entre sus sentimientos. Además son conscientes de la emoción que vivencian cuando se relacionan con otra persona, ya sea positiva o negativa, y esto influye tanto en el propio comportamiento como en el de la otra persona.
- **Regulación emocional.** Respuesta adecuada de las emociones en las diferentes circunstancias. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento. A través de la regulación emocional se aprecia como un sentimiento interno puede no expresarse de forma externa y como nuestras emociones pueden impactar en otras personas. Incluye habilidades de afrontamiento, competencia para generar emociones positivas, regulación de la impulsividad, tolerancia a la frustración, entre otras.
- **Autonomía emocional.** Incluye características relacionadas con la autogestión y percepción personal, entre las que se encuentran la autoestima, automotivación, actitud positiva, responsabilidad, autoeficacia emocional, análisis crítico de la sociedad y capacidad para afrontar las situaciones adversas que se puedan presentar.

Se desarrolla a través de diferentes tipos de relaciones, distinguiéndose relaciones primarias, siendo aquellas que se mantienen con los padres; secundarias, manteniéndose con otras personas relevantes e importantes como pueden ser amigos, familiares o profesores; y por último terciarias, dadas con objetos de bienestar, gusto y poder.

- Competencia social. Implica la capacidad para relacionarse adecuada y positivamente con el resto de personas. Conlleva dominar las habilidades sociales, respeto por los demás, comunicación receptiva, compartir emociones, cooperación, prevención y solución de problemas y capacidad para gestionar situaciones emocionales. Dentro de la competencia social, destaca la asertividad.
- Competencias para la vida y el bienestar. Capacidad para afrontar satisfactoriamente retos de la vida relacionados con asuntos privados, sociales, familiares, de trabajo, etc., y así favorecer una organización de nuestra vida y una convivencia social sana, permitiendo situaciones de bienestar. Encontramos incluidas la identificación de problemas, fijación de objetivos positivos y realistas, solución de conflictos, entre otros.

En un estudio de Nóbrefa (2014), acerca de la Inteligencia Emocional, se manifiesta como las personas según van creciendo van desarrollando progresivamente su nivel de competencia emocional. Aquellas personas que tienen la competencia emocional bien desarrollada son propensas a tener mayores situaciones de éxito y ser más sanos, enfrentando la vida de forma positiva (Goleman, 1996). Si se carecen de los elementos mínimos para identificar tanto nuestras emociones como las de los demás, es más probable que existan situaciones de riesgo social y, por tanto, con mayor posibilidad de llegar a ser alcohólicos, delincuentes, etc., afectando también a la salud, ya que además de problemas psicológicos, tienen bajas defensas en el sistema inmunitario. Debido a todo lo anterior, se destaca la necesidad de adquirir las competencias emocionales, para así adquirir una educación de las emociones y por consiguiente incrementar nuestra inteligencia emocional.

## **2.5. Formas de trabajar la Educación Emocional en el aula**

Existen diferentes maneras de trabajar con los alumnos la Educación Emocional para así conseguir en ellos desarrollar la Inteligencia Emocional, y con ello su bienestar y felicidad. A continuación, se muestran tres formas, las cuales he podido llevar a la práctica, siendo estas la expresión corporal, comunicación verbal y comunicación no verbal.

### **2.5.1. Desde la Expresión Corporal**

La expresión corporal surge a partir de los años sesenta, orientada a preparar al niño no solamente para expresarse y emitir y recibir mensajes a través del cuerpo, sino que además consiste en la interiorización, autoconocimiento y aceptación del propio cuerpo y la del resto de compañeros, llegando a conseguir una persona autónoma y crítica, para así lograr un desarrollo integral de la persona (Cáceres, 2010).

La expresión corporal representa un término ambiguo y polivalente. Por ejemplo, para Arteaga (2003:25): *“lenguaje que se convierte en materia educativa y se utiliza para el desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano, fomentando el conocimiento personal, la comunicación interpersonal y la exteriorización de los sentimientos internos del individuo (comunicación introproyectiva), a través de gestos, posturas y movimientos expresivos”*.

El individuo, a través de la expresión corporal, es capaz de conocer mejor su cuerpo, sus emociones y sentimientos, y de esta manera, consigue un mejor control de su propio cuerpo para así poder expresarse y comunicarse de una manera correcta y adecuada.

### **2.5.2. A través de la comunicación**

Desde principios de los tiempos, el ser humano siempre ha vivido en sociedad, donde ha existido intercambio de ideas, pensamientos, experiencias etc. La comunicación es inherente al ser humano y debido a este acto, se favorece la supervivencia de nuestra especie en la mayor parte de los ecosistemas (De Miguel, 2010). A continuación se muestran algunas definiciones de este término, ya que son muchos los autores que lo han definido, para posteriormente centrarme en las dos formas más importantes de la comunicación, la comunicación verbal y no verbal.

#### **2.5.2.1. Concepto**

Etimológicamente, la palabra “comunicación” procede de latín “communicare” que al traducirse significa común. Por tanto, comunicar manifiesta la idea de emitir e intercambiar ideas y pensamientos poniéndolo en común con otras personas. Para Fonseca (2000:4), comunicar es *“llegar a compartir algo de nosotros mismos. Es una cualidad racional y emocional específica del hombre que surge de la necesidad de ponerse en contacto con los demás, intercambiando ideas que adquieren sentido o significación de acuerdo con experiencias previas comunes”*.

Según Stanton, Etzel y Walker (2007:511), la comunicación es *"la transmisión verbal o no verbal de información entre alguien que quiere expresar una idea y quien espera captarla o se espera que la capte"*.

Hervás (1998:12) define la comunicación como *"El proceso a través del cual una persona o personas y transmiten a otra u otras, y por cualquier procedimiento, mensajes de contenido diverso, utilizando intencionadamente signos dotados de sentido para ambas partes, y por el que se establece una relación que produce unos efectos"*.

Existen diferentes modelos de comunicación para explicar y describir los componentes del proceso de comunicación. Lasswell (1985), propuso una fórmula de carácter lineal en el que enumeraba los elementos fundamentales de dicho procesos. Los elementos de esta fórmula se basan en cinco preguntas, siendo estas, ¿quién, dice qué, en qué canal, a quién y con qué efecto?

- Quién: origen de la comunicación, es decir, el emisor.
- Dice qué: mensaje que se emite.
- En qué canal: medio por el que se transmite el mensaje.
- A quién: receptor.
- Con qué efecto: consecuencias del mensaje transmitido.

Por otra parte, De Miguel (2010) establece cuatro niveles de comunicación.

1. Comunicación intrapersonal: comunicación que las personas establecen consigo mismo, es decir, con la propia mente, normalmente utilizado para pensar y reflexionar sobre nuestros actos, comportamientos, emociones, etc.
2. Comunicación interpersonal: comunicación propia en contextos de carácter más privado que se realiza con un mínimo de dos personas que se encuentran próximas físicamente.
3. Comunicación grupal: comunicación propia de un grupo amplio de personas, cuya finalidad es intercambiar mensajes para cumplir algún objetivo o tomar alguna decisión, como por ejemplo en una reunión.
4. Comunicación de masas: comunicación pública formada por los niveles anteriores.

Tras haber visto y profundizado en el término de la comunicación, se va a estudiar los tipos de comunicación que son considerados más importantes: la comunicación verbal, consciente y racional, y la no verbal, inconsciente y emocional, siendo más rápida.

### 2.5.2.2. Comunicación verbal

La comunicación verbal se puede realizar de dos formas diferentes: Por una parte la oral, que parte de signos orales y del lenguaje o palabras habladas. Por otra parte, la comunicación escrita, en donde se emplea la representación gráfica de signos. Aunque la forma más común de comunicarnos es a través del lenguaje articulado, mediante sonidos, palabras, frases y oraciones; también hay otros modos, como por ejemplo, los gritos, llantos, risas, logotipos, siglas, etc.

Para que una comunicación sea adecuada y correcta, la comunicación verbal no debe actuar sola, sino que ha de ser acompañada por una comunicación no verbal, representada por gestos, movimientos, posturas, etc.

### 2.5.2.3. Comunicación no verbal

*“El concepto de comunicación no verbal ha fascinado, durante siglos, a los científicos. Escultores y pintores siempre tuvieron conciencia de cuánto puede lograrse con un gesto o una pose especial; y la mímica es esencial en la carrera de un actor. El novelista que describe la forma, en que el protagonista “aplastó con rabia el cigarrillo” o “se rascó la nariz, pensativamente”, está penetrando en el terreno de la comunicación no verbal”.* (Davis, 2010:9).

Rulicki y Cherny (2012:13) aportan la definición de comunicación no verbal, siendo: *“los gestos, posturas, miradas, los tonos de voz y otros signos y señales no verbales constituyen un lenguaje complementario al de las palabras, con el que nos comunicamos en forma constante. El conjunto de estos elementos – y también la disciplina que los estudia – reciben el nombre de comunicación no verbal”.*

Cestero (1998:7) define la comunicación no verbal como *“signos y sistemas de signos no lingüísticos que comunican. Se incluyen por tanto, dentro de ella, los hábitos culturales en sentido amplio y los denominados sistemas de comunicación no verbal.”.*

Siguiendo a Fernández (2011), se ve cómo establece tres sistemas principales de comunicación no verbal:

Kinesia: Significa movimiento. Incluye cinco tipos diferentes de comportamientos:

- Postura corporal: Dependiendo el movimiento del cuerpo, postura y sus modificaciones se envía un mensaje u otro. Sin embargo, Fast (1984) indica que una postura en concreto no posee un único significado, sino que hay que tener en cuenta también el contexto y la persona.

- Gestos: Movimientos realizados concretamente con la cabeza, los brazos y las manos. A veces estos movimientos son intencionados, mientras que en otras ocasiones se realizan de forma inconsciente. Existen gestos comunes y entendidos por todas las personas, mientras que otros son polisemánticos.
- Expresión facial: Elemento fundamental y esencial para comunicar. Su función es la expresión de las emociones aunque también varía depende del momento o situación en la que nos encontremos, emitiendo diferentes mensajes.
- Mirada: La mirada se estudia independientemente de la expresión facial puesto que según expertos es considerada como una fuente de comportamiento kinésico por su fuerza a la hora de transmitir. A través de la forma en que se mira y como se sostiene el parpadeo, el brillo de los ojos, etc., podemos identificar diferentes emociones.
- Sonrisa: encargada de expresar alegría o felicidad o, por el contrario, tristeza, miedo, asombro, etc., ante la falta de esta.

Paralingüística: Estudia la parte de la comunicación no verbal que expresamos con nuestra voz.

- Tono: Indicador y reflejo de nuestro estado emocional. En función de la conversación utilizamos tonos diferentes que muestran nuestras emociones y sentimientos al respecto.
- Volumen: El volumen de la voz que se utiliza durante una conversación produce distintas percepciones al receptor. Cuando un volumen es elevado, suele ser síntoma de imposición y superioridad, producción a la otra persona sensaciones de rechazo, mientras que un volumen bajo suele ser relacionado con personas tímidas e introvertidas.
- Ritmo: Hace referencia a la fluidez verbal con la que nos expresamos. Un ritmo lento se asocia a falta de interés, frialdad, distracción, etc., mientras que por el contrario, un ritmo animado y vivo denota interés y entusiasmo, favoreciendo la conversación.

Proxémica: Es la forma en la que el ser humano utiliza, maneja, construye, percibe y estructura su espacio más inmediato, tanto social como personal. En función del contexto, cultura y las relaciones que mantenemos con otros seres humanos, existen distancias y espacios más largos o cortos.

Destacaremos la gran importancia que tiene la comunicación no verbal en la vida diaria de las personas, ya que se emiten y reciben mensajes constantemente, aportándonos y ofreciendo mucha más información de la que podemos pensar. Controlar y tener conocimiento acerca de la



comunicación no verbal es importante para expresar correctamente lo que se desea y de esta manera evitar malentendidos.

Según Pons (2015:7) *“La primera impresión que nos causa una persona se produce en siete segundos y el 93% de la información que comunicamos depende del lenguaje corporal, no tiene nada que ver con lo que decimos”*.

A modo de conclusión, valoro la importancia de tener adquirida una buena Educación Emocional, que nos permita saber gestionar y controlar nuestras emociones y sentimientos en la vida diaria, para poder conseguir relaciones sociales más satisfactorias, y una felicidad y bienestar pleno. Para conseguir su alcance, hay que trabajarlo desde edades tempranas. En el siguiente apartado se presenta una propuesta de intervención en Educación Primaria.

## **3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **3.1.Introducción**

En este apartado se recoge el trabajo llevado a la práctica, desde una propuesta de intervención de Educación Emocional, dirigida a dos cursos diferentes de Educación Primaria de un Centro escolar público de Valladolid, analizándoles mediante variables relativas a la edad y género. El objetivo del estudio es observar la influencia que tiene en los alumnos este tema, y concretamente, observar si se producen cambios en los alumnos a medida que se van desarrollando las sesiones.

Para realizar este estudio, se han empleado diversas herramientas e instrumentos. Primeramente, se ha diseñado un cuestionario dirigido a los alumnos, compuesto por una serie de preguntas relacionado con el objeto de estudio. En segundo lugar, se lleva a cabo una observación sistemática en la práctica. Además, al finalizar cada sesión, los alumnos deben rellenar un cuestionario formado con diferentes emociones, donde tienen que indicar en qué medida han están presentes en ellos. Posteriormente, se realizará una evaluación final con el objetivo de ver si se ha producido algún cambio o evolución. Con ello lo que se pretende es comprobar la importancia que tiene una buena Educación Emocional en los alumnos para conseguir desarrollar una adecuada Inteligencia Emocional.

Finalmente, se procede a describir la puesta en práctica realizada con los escolares, así como los resultados obtenidos de la misma.

### **3.2.Contexto educativo**

Los sujetos seleccionados para llevar a cabo esta propuesta, y por lo tanto estudio, son alumnos y alumnas del colegio público C.E.I.P Macías Picavea, durante la realización del Practicum II, concretamente durante el mes de abril y mitad del mes de mayo de 2018. Los alumnos pertenecen a los cursos de 3º y 4º de Educación Primaria, cuyas edades oscilan entre los 8 y 10 años.

El CEIP Macías Picavea es un colegio de carácter público situado en el barrio “El Hospital” de Valladolid, teniendo su origen en el colegio de enseñanza primaria “Príncipe D. Jaime”. Contempla Educación Infantil y Educación Primaria. Está asignado al I.E.S Juan de Juni, Ferrari y Ribera de Catilla.

El centro consta de dos edificios. El primero de ellos se encuentra en la calle González de Dueñas y está destinado actualmente a los niños y niñas que se encuentran en la etapa de Educación Infantil. El segundo edificio se encuentra en la calle Madre de Dios y está destinado a los alumnos que cursan Educación Primaria. En un principio el centro estaba compuesto de dos plantas, ampliándose a una tercera planta más a finales de los años sesenta, formando y rematando el edificio actual.

El centro posee unas características especiales que le hacen disfrutar de las ventajas socio – económicas y culturales del barrio y del propio centro, sin tener inconvenientes con los barrios marginales. Esto es debido a la situación intermedia entre el centro y la periferia de la ciudad.

Las familias presentan un nivel sociocultural medio. El porcentaje de padres y madres que poseen estudios siempre ha sido alto, así como el número de padres y madres con trabajo cualificado y estable. En los últimos cursos, debido especialmente al a elevación del índice de inmigrantes y a la crisis económica, se está reduciendo este porcentaje y apareciendo casos de situaciones de pobreza cultural y/o económica.

Como ya he citado, el estudio va dirigido a alumnos de los curso de tercero y cuarto de Educación Primaria, un total de 31 alumnos, distribuidos de la siguiente manera:

*TABLA II. Datos de los participantes de la muestra.*

CURSOS	CHICOS	CHICAS	TOTAL
3º	6	8	14
4º	10	7	17

### 3.3. Objetivos

Para la realización del presente estudio, he establecido los siguientes objetivos:

Objetivo general:

- Conocer la valoración y opinión que tiene el alumnado de tercer y cuarto curso de Educación Primaria, en relación con la teoría y práctica referente a la Educación Emocional y comprobar el comportamiento de los mismos durante las sesiones a partir de la edad y género. Así como analizar la trascendencia y cambios que tiene la Educación Emocional en esos escolares a través de una intervención educativa.

Objetivos específicos:

- Identificar las diferencias existentes a nivel de edad entre el alumnado de 3º y 4º de Educación Primaria sobre la Educación Emocional y la valoración que tienen de la misma.
- Identificar las diferencias existentes a nivel de género entre el alumnado de 3º y 4º de Educación Primaria sobre la Educación Emocional y la valoración que tienen de la misma.
- Analizar una propuesta de intervención en el área de Educación Física sobre la Educación Emocional con el fin de favorecer el incremento de la Inteligencia Emocional y con ello el desarrollo global del alumnado.

### 3.4. Diseño de plan de trabajo

A continuación se presenta el desarrollo y procedimiento llevado a cabo con los escolares a través de la Unidad Didáctica realizada con ambos cursos. Además, posteriormente se comentará los aspectos importantes a tener en cuenta durante la intervención.

#### 1. Desarrollo de la Unidad Didáctica “Aprendo a diferenciar mis emociones para sentirme mejor”. [ANEXO 1 ]

El objetivo de esta Unidad Didáctica es trabajar la Educación Emocional con los alumnos a través de los componentes que forman la competencia emocional, expuestos y descritos en el apartado de la fundamentación teórica del presente documento “Competencia emocional”, siendo estos la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades socioemocionales y competencia para la vida y el bienestar. Para ello se van a realizar un total de seis sesiones con cada curso, dedicando la última a la evaluación, pretendiendo con ello la obtención de resultados tras analizar las variables de edad y género.

## 2. Procedimiento:

Para poder conseguir resultados más exactos así como un beneficio educativo mayor en los alumnos hay que tener en cuenta diferentes aspectos durante la práctica educativa. Como ya se ha dicho, la Unidad Didáctica consta de seis sesiones, las cuales se van a realizar igual con ambos cursos, presentando el contenido de la misma manera, en un mismo ambiente y con los mismos recursos y materiales, realizando pequeñas adaptaciones a cada edad, para conseguir resultados más exitosos. El lugar de realización será el gimnasio, espacio lo suficientemente grande para poder desarrollar las actividades mientras los alumnos mantienen la atención, utilizando los alumnos una vestimenta adecuada. Se parte de los conocimientos previos de los alumnos a través de un cuestionario inicial, donde posteriormente y tras cada sesión los alumnos deben rellenar otro cuestionario, terminando en la última sesión con una evaluación final.

## 3. Aspectos a tener en cuenta:

- La muestra del presente trabajo de estudio son alumnos y alumnas de 3º y 4º del C.E.I.P Macías Picavea.
- La Unidad Didáctica se va a llevar a cabo del 11 de abril al 7 de mayo, compuesta por seis sesiones de 60 minutos cada una, siendo cinco de ellas sesiones prácticas y la última una sesión de evaluación. Por motivos de tiempo, el último componente que forma la competencia emocional, competencia para la vida y bienestar, no podrá ser desarrollado.
- En el diseño de la intervención encontré alguna dificultad, puesto que ya diseñada, coincidió su empuje después de la Semana Cultural realizada en el centro, y cuyo tema eran las emociones, por lo que tuve que modificar algunas de las actividades ya que los alumnos ya tenían mayores conocimientos acerca del tema, considerándolo por una parte ventaja, pero por otra inconveniente puesto que abordar un tema tanto tiempo en un principio no produjo demasiado interés.
- Tanto el tutor del centro como el del Prácticum II han estado presentes en este estudio a través de sus observaciones y recomendaciones.
- El tutor del TFG ha estado presente a través de las consultas realizadas y de igual modo, recomendaciones ofrecidas.
- Mi compañera de prácticas ha estado presente en las intervenciones adquiriendo un rol de observador.

### 3.5. Instrumentos y procedimientos de recogida de datos

Como ya he mencionado anteriormente, el estudio se va a hacer a través de la realización de una Unidad Didáctica, tratando de atener a los aspectos mencionados a lo largo de la fundamentación teórica. Para la recogida de datos se han utilizado diferentes instrumentos que se detallan a continuación.

- Cuestionario inicial:

Al principio de la realización de la Unidad Didáctica se ha empleado un cuestionario inicial [ANEXO 2], de elaboración propia y revisado por mi tutor. Es un cuestionario de preguntas abiertas donde los alumnos deben responder en base a su opinión y criterio.

- Cuaderno de campo del alumnado:

Al finalizar cada sesión práctica, se entregará a los alumnos una plantilla de elaboración propia basada en el cuestionario sobre las percepciones socio – emocionales experimentadas durante las clases de Educación Física de Gil-Madrona y Martínez (2016), compuesta por 10 ítems, uno por emoción (cuatro emociones positivas: alegría, felicidad, satisfacción y tranquilidad; cinco emociones negativas: rechazo, miedo, vergüenza, aburrimiento y tristeza; y una ambigua: sorpresa), puntuados por una escala Likert de 1 a 4 (el 1 significa nada, en 2 poco, el 3 bastante y el 4 mucho). Para finalizar, y a la entrega de la ficha los alumnos valorarán la clase a través de pegatinas de colores (verde, naranja y rojo), significando el verde bien; naranja, regular y rojo, mal. [ANEXO 3]

- Evaluación final:

La última sesión se dedicó a una evaluación final, proporcionando a los alumnos un cuestionario con diferentes preguntas, de las cuales dos de ellas las he utilizado para la recogida de datos del presente estudio [ANEXO 4], siendo estas las siguientes:

- ¿Te ha gustado la Unidad Didáctica sobre las emociones? Poco / Bastante / Mucho.
- ¿Crees que es útil saber reconocer y controlar nuestras propias emociones? Explica por qué.

## 4. RESULTADOS

### 4.1. Resultados obtenidos a través del cuestionario previo

En primer lugar, se muestran los resultados del cuestionario previo respondido por el alumnado al comenzar la Unidad Didáctica, en la primera sesión. Este cuestionario consta de ocho preguntas, de las cuales se han extraído las respuestas, agrupándolas en dos variables: el curso y la edad que tienen, y por otro lado, el género. En cada gráfico correspondiente a cada pregunta se puede observar cuatro categorías, dos de ellas referentes al curso o edad (3º y 4º), y las otras dos referentes al género (niños y niñas). Primeramente se comentarán las diferencias o similitudes que aluden al curso y posteriormente aquellas relacionadas con el género.

#### 1. ¿Qué hago para olvidarme de los enfados?

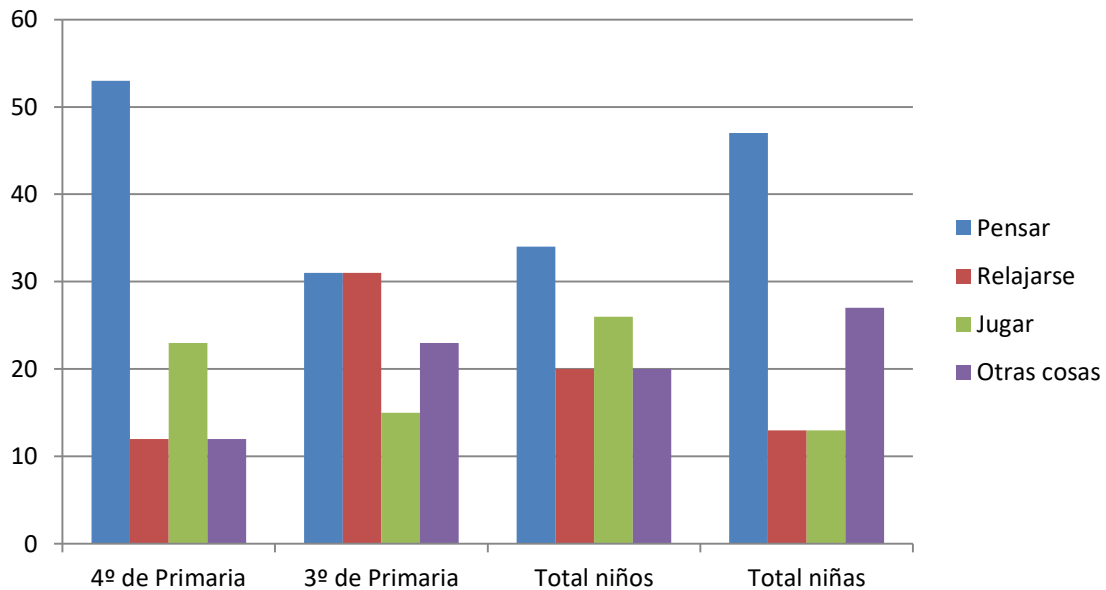


Figura 1. Respuestas obtenidas en la pregunta 1.

Como se observa en la figura anterior existe una diferencia significativa en las respuestas aportadas por los diferentes Cursos. Se ve como el porcentaje de respuestas más altas en 4º corresponde a Pensar, es decir, más de la mitad de la clase piensa y reflexiona para olvidarse de los enfados; mientras que las respuestas más bajas, con el mismo porcentaje, pertenecen a Relajarse y Otras Cosas. Sin embargo, en 3º y con un porcentaje bastante más bajo que en el otro curso, Pensar sigue siendo una de las respuestas más elegidas entre los alumnos, ya que

Relajarse, en esta ocasión, presenta también el mismo porcentaje, siendo ambas las opciones más comunes. Además, mientras en 4º jugar se sitúa en la segunda posición de respuestas, en 3º se encuentra en el último lugar.

Refiriéndome al Género, tanto los niños como las niñas consideran que la mejor opción es Pensar. En segundo lugar, los niños dedican más tiempo a Jugar, mientras que las niñas lo dedican a la realización de Otras Cosas. Por último se encuentra una igualdad entre las opciones menos elegidas, siendo en los niños Relajarse y Otras Cosas, y en las niñas Relajarse y Jugar, por lo que se ve como Relajarse coincide en ambos géneros como opción menos realizada.

## 2. ¿Qué hago para admitir mis errores?

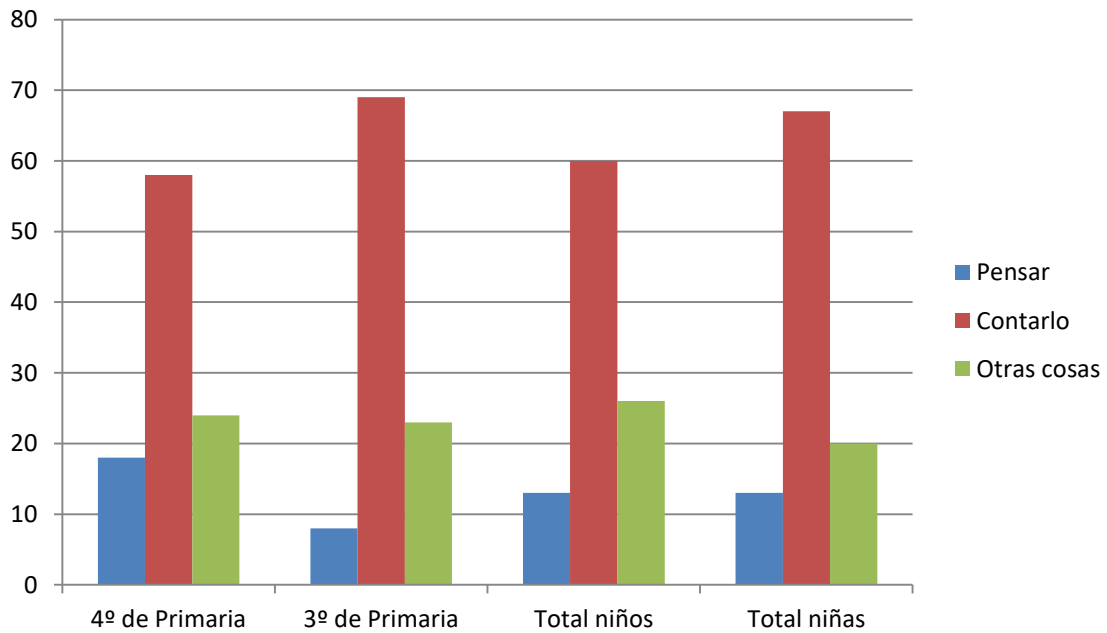


Figura 2. Respuestas obtenidas en la pregunta 2.

En la figura 2 no se observan muchas diferencias en cuanto a los Cursos. Más de la mitad de los alumnos de 4º prefieren Contar sus errores, seguidamente de Otras Cosas y Pensar. Ocurre prácticamente lo mismo con los alumnos de 3º.

Por otra parte, son escasas las diferencias que se encuentran respecto al Género, ya que tanto niños como niñas coinciden en las respuestas, considerando ambos con un porcentaje muy elevado contarlos, seguidamente de Otras Cosas y por último Pensar.



### 3. Cuando estoy nervioso, ¿qué hago para tranquilizarme?

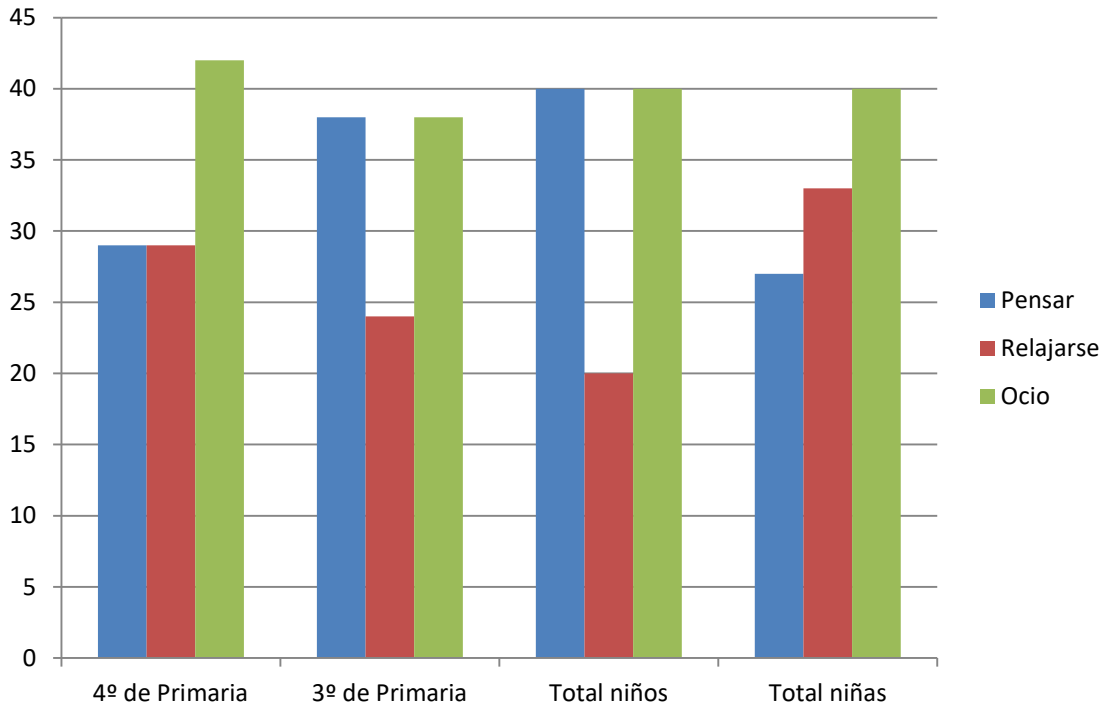


Figura 3. Respuestas obtenidas en la pregunta 3.

En esta ocasión, examinando la Figura 3, se ven diferencias considerables refiriéndome a los Cursos. Por una parte, vemos como el Ocio en ambos cursos es de las respuestas más aportadas por los alumnos, coincidiendo con Pensar en el caso de los alumnos de 3º, siendo estos los que contemplan en su minoría la opción de relajarse. En el curso de 4º no ocurre lo mismo ya que aportan la misma importancia a pensar y relajarse.

En el caso del Género, también existen diferencias. De nuevo el Ocio es lo que más practican tanto niños y niñas para tranquilizarse cuando están nerviosos, ocupando el mismo porcentaje de respuestas en los niños el Pensar, siendo por último el porcentaje bastante menor el de niños que se Relajan, al contrario que en las niñas, estando la respuesta de Relajarse en segunda posición, seguida de Pensar, con menor desemejanza entre ellas.

#### 4. Cuándo tengo algún problema, ¿cómo lo soluciono?

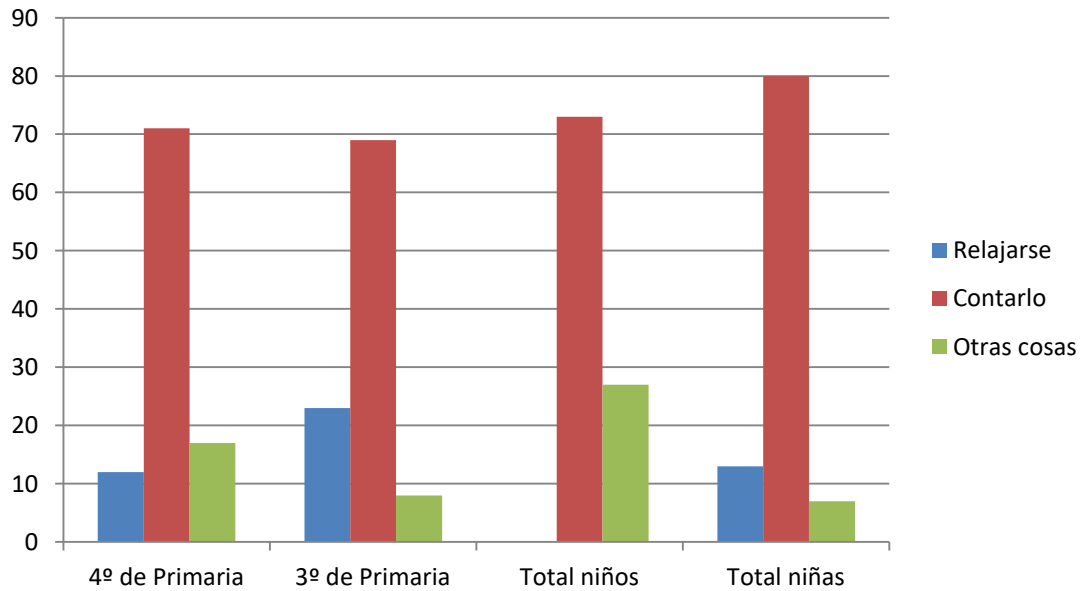


Figura 4. Respuestas obtenidas en la pregunta 4.

A través de la Figura 4, se contempla, tanto en los Cursos de 3º y 4º, como los alumnos consideran que la mejor elección para solucionar problemas es Contarlo, aunque en el caso de 4º, la segunda respuesta más obtenida es Otras cosas y la tercera Relajarse, siendo en 3º del revés.

En el caso del Género ocurre prácticamente lo mismo, ambos coinciden con un porcentaje muy elevado que la mejor solución es Contarlo, mientras que la segunda respuesta dada por los niños es Otra Cosa, no encontrando respuesta algún de Relajación. Por el contrario, la segunda respuesta aportada de las niñas es Relajarse, seguido de Otras Cosas.

**5. ¿Me divierto en las clases de Educación Física?**

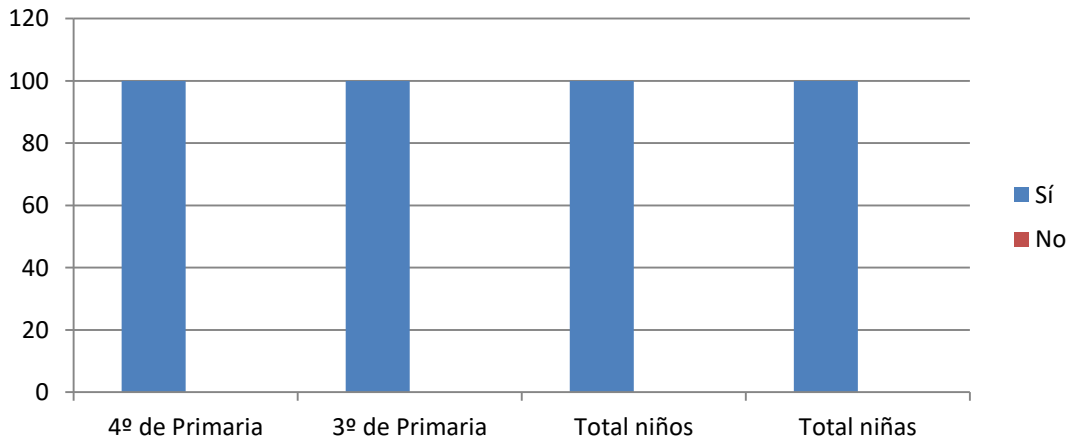


Figura 5. Respuestas obtenidas en la pregunta 5.

Las respuestas claras en cuanto a sí les gusta a los alumnos la clase de Educación Física es clara tanto en Curso como en Género, ya que hay absoluta unanimidad, coincidiendo todos los alumnos en que Sí.

**6. ¿Qué hago cuando veo a dos amigos discutir?**

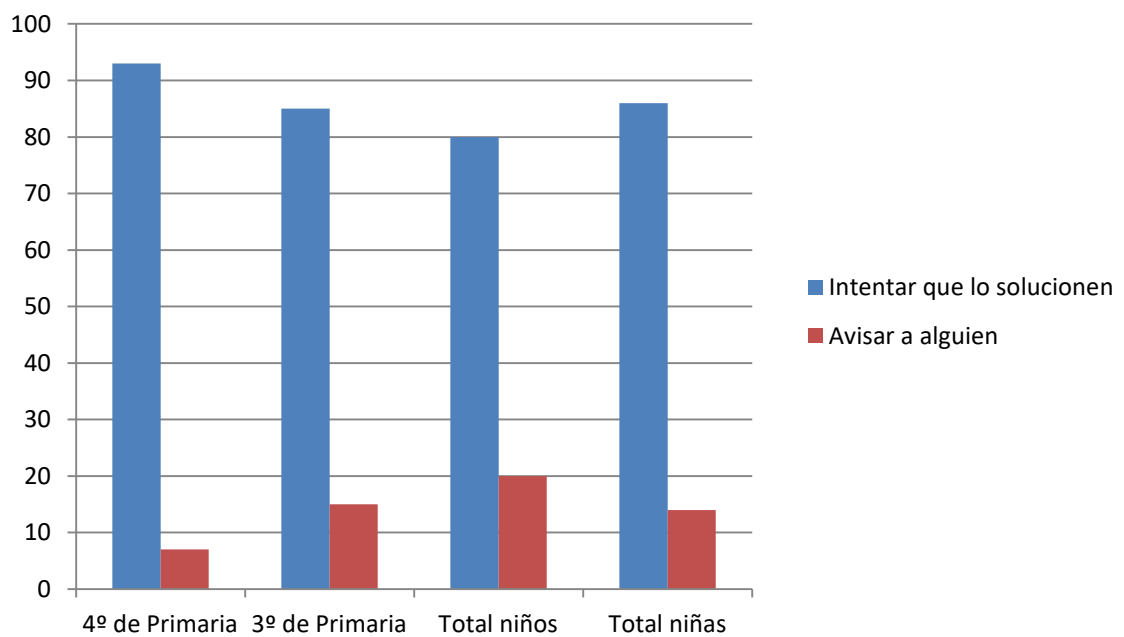


Figura 6. Respuestas obtenidas en la pregunta 6.

A través de la figura 6, se puede ver como se presenta una gran similitud entre los resultados obtenidos. Por una parte, tanto los alumnos de los Cursos de 4º y 3º, intentarían, casi en su totalidad, Intentar solucionarlo, seguido de Avisar a alguien, con un porcentaje muy pequeño en los dos casos, aunque cabe destacar que un poco mayor en el caso de 3º.

Por otra parte, refiriéndome al Género destaca como el porcentaje de niñas que lo Intentan solucionar es mayor, mientras que siendo la respuesta de Avisar a alguien poco frecuente en los dos géneros, son los niños quienes Avisan a alguien más.

### 7. ¿Soy feliz cuando vengo al colegio?

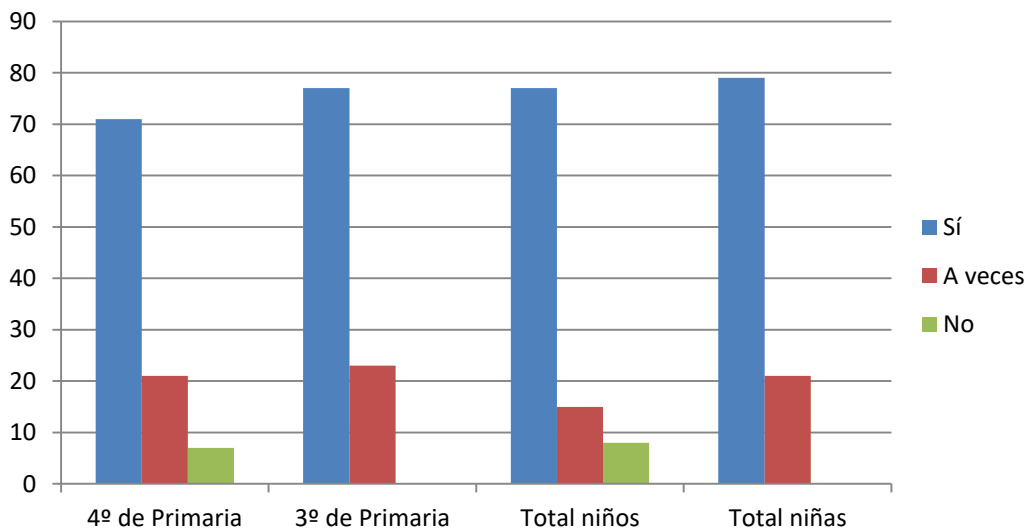


Figura 7. Respuestas obtenidas en la pregunta 7.

Como se puede comprobar en la figura 7, los alumnos de los Cursos de 4º y 3º son felices al ir al colegio, presentando un alto porcentaje de respuestas afirmativas. Cabe destacar que se encuentran más alumnos felices en 3º que en 4º. Observando el Género se puede apreciar como los resultados también son similares, aunque las niñas presentan mayor porcentaje de contestaciones positivas.

### 8. ¿Qué hago para sentirme bien?

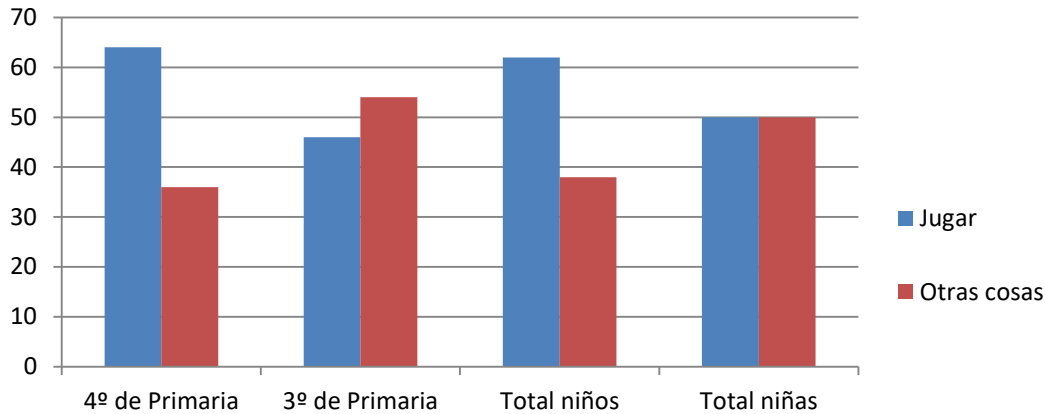


Figura 8. Respuestas obtenidas en la pregunta 8.

Por último, y como se muestra en la figura 8, existen diferencias considerables en cuanto al Género y Curso. Por una parte, y observando primero los Cursos, se ve como la respuesta más aportada por los alumnos de 4º es Jugar, prácticamente en su mayoría, aunque con un porcentaje bastante más bajo, algunos alumnos se sienten mejor haciendo Otras Cosas. Esto ocurre del revés entre los alumnos de 3º, donde los porcentajes de respuestas son más próximos entre sí, siendo mayor el de Otras Cosas que el de Jugar. Respecto al Género, los niños prefieren Jugar con una gran diferencia de porcentaje con aquellos que prefieren Otras Cosas, mientras que las niñas, la mitad se siente mejor jugando y la otra mitad realizando Otras cosas.

### 4.2. Resultados obtenidos a través del cuestionario de emociones

Antes de comenzar es importante aclarar que, en el caso de las emociones placenteras, los resultados positivos hacen referencia a los valores bastante y mucho de la escala Likert, siendo negativos los valores nada y poco, mientras que en el caso de las emociones displacenteras, por el contrario, los resultados positivos hacen referencia a los valores nada y poco de esta escala y los resultados negativos a los valores bastante y mucho.

Para la obtención de los resultados, he tenido en cuenta las variables de edad y género. A continuación muestro los resultados obtenidos, haciendo referencia primeramente a la edad y seguidamente al género.

**Sesión I: Conciencia emocional**

**4º de Primaria**

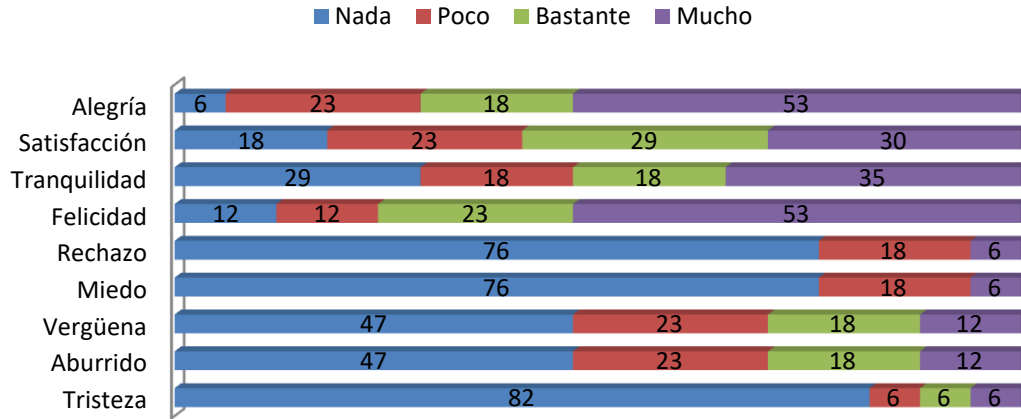


Figura 9. Emociones sentidas por 4º de Primaria. Sesión 1.

**3º de Primaria**

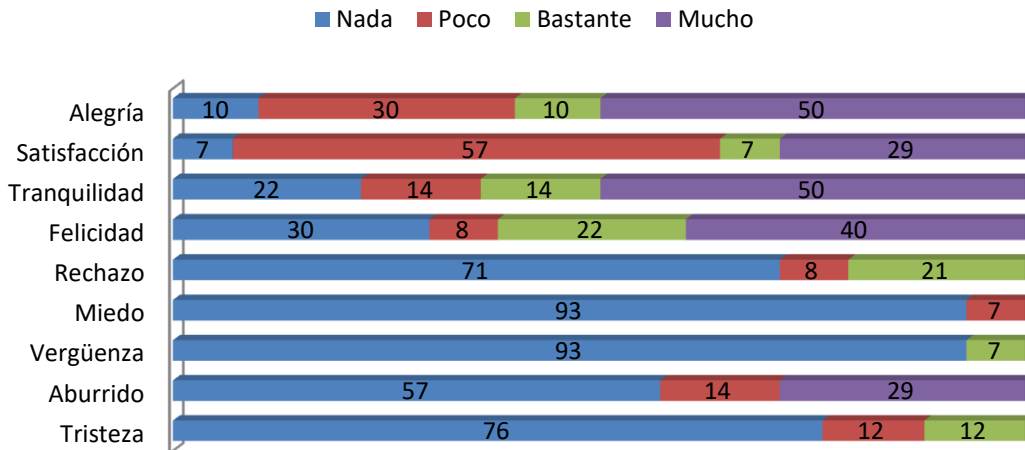


Figura 10. Emociones sentidas por 3º de Primaria. Sesión 1.

Haciendo referencia a los resultados de los dos Cursos, en 4º, la intensidad de las emociones positivas se acerca al 64,74%, con una incidencia negativa de 35,26%. Las emociones displacenteras alcanzan una elevada intensidad con un valor de 83,2% valoradas de forma positiva por su poca presencia, con una incidencia negativa del 16,8%. En 3º, la intensidad de las emociones positivas es menor, con un 55,5%, teniendo una incidencia negativa de 44,5%. Las emociones negativas presentan una intensidad un poco mayor, con un 87,6%, con un 12,4%

de incidencia negativa. Por tanto en este curso, respecto a 4º, se presentan menos emociones positivas y más ausencia de emociones negativas.

En 4º de Primaria las emociones positivas que más se aprecian son la felicidad y la alegría, con un 76% y 71% respectivamente, y la que menos es la tranquilidad con un 53%; mientras que la emoción negativa que menos incidencia tiene es la tristeza con un 12% y la que más, la vergüenza y el aburrimiento con un 30%. En 3º, las emociones positivas que más se perciben son la tranquilidad y la felicidad, con un 64% y 62% respectivamente y la que menos la satisfacción con un 36%; mientras que la emoción negativa que menos incidencia presenta es la vergüenza con un 7% y la que más, con un 29% el aburrimiento.

### Niños

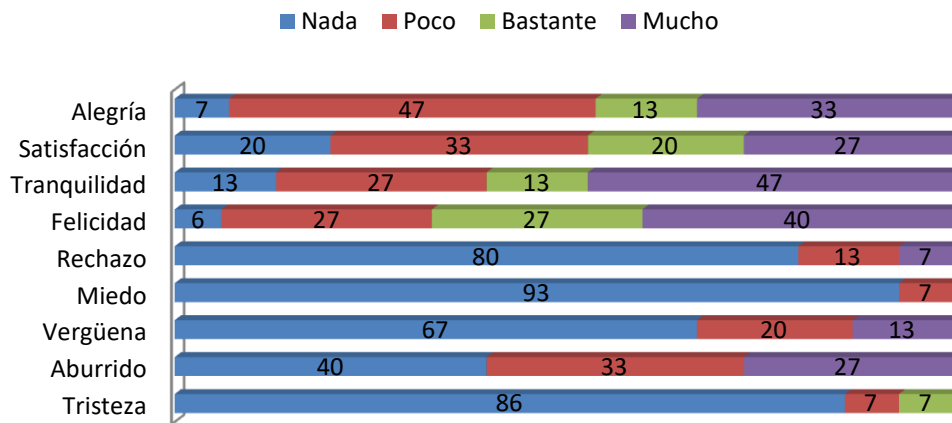


Figura 11. Emociones sentidas por los niños. Sesión 1.

### Niñas

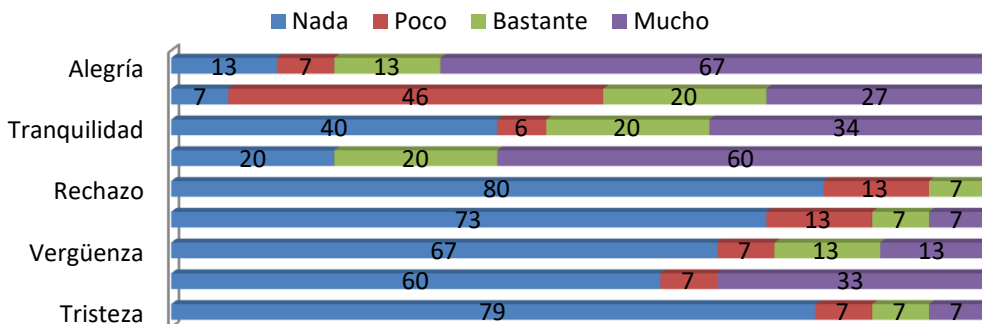


Figura 12. Emociones sentidas por las niñas. Sesión 1.

Fijándonos en el Género, los niños muestran una intensidad en las emociones positivas de un 55%, con una incidencia negativa de un 45%, y las niñas presentan una intensidad mucho más alta en las emociones positivas, con un 65,25%, frente a un 34,75% de incidencia negativa. Teniendo en cuenta las emociones negativas, los niños manifiestan una intensidad elevada de 89,2% frente a un 81,2% en las niñas, ambas valoradas de forma positiva ya que no están prácticamente presentes, teniendo una incidencia negativa de 10, 8% los niños y 18,8% las niñas.

Las emociones positivas que más dan en los niños en la felicidad, con un 67% y en las niñas son la alegría y felicidad, ambas con un 80%, y la que menos, en los niños es la alegría con un 46% y en las niñas la satisfacción con un 47%. Las emociones negativas que menos incidencia tienen en los niños es el rechazo y la tristeza con un 7%, y en las niñas coincide también el rechazo con el mismo porcentaje, y las que más, en los niños es el aburrimiento con un 27% y en las niñas también es el aburrimiento con un 33%.

### Sensación tras la sesión

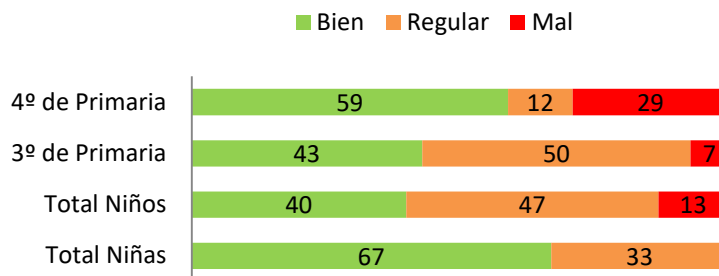


Figura 13. Sensaciones obtenidas en la sesión 1.

En cuanto a la sensación tras finalizar la sesión, los alumnos de 4º tienen una mejor sensación que los alumnos de 3º, ocurriendo lo mismo con el género, donde las niñas terminan la sesión mucho mejor que los niños.



**Sesión II: Conciencia emocional**

**4º de Primaria**

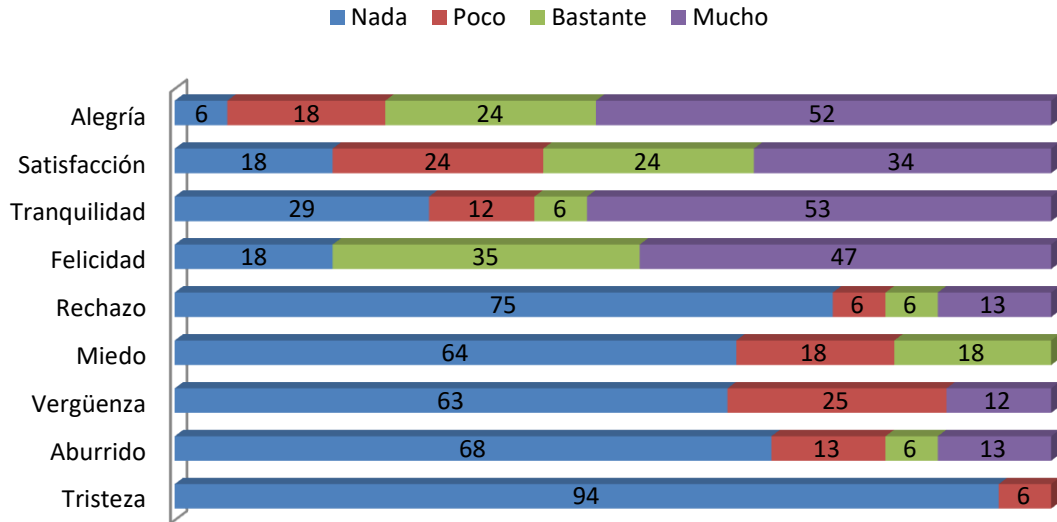


Figura 14. Emociones sentidas por 4º de Primaria. Sesión 2.

**3º de Primaria**

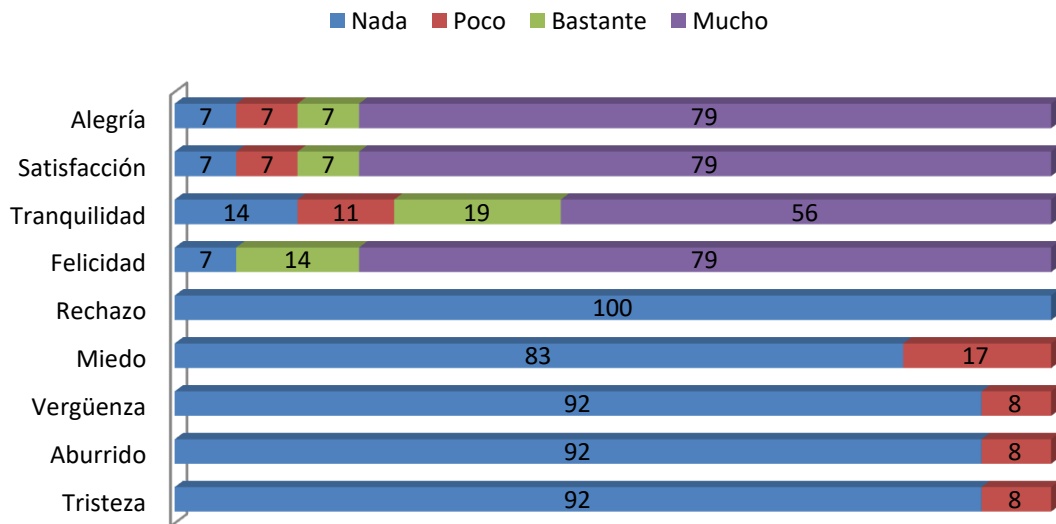


Figura 15. Emociones sentidas por 3º de Primaria. Sesión 2.

Analizando los resultados de los Cursos, observamos que en 4º se presenta una intensidad de emociones positivas del 68,75%, siendo la incidencia negativa próxima al 31%. Las emociones negativas se exponen con una intensidad bastante alta, siendo un 86,4%, considerándose positivo ya que significa que carecen de presencia, siendo su incidencia negativa de poco más de 13%. En el caso de 3º, la intensidad de emociones positivas es un 85% siendo la intensidad negativa solamente de un 15%; mientras que las emociones negativas tienen una muy alta intensidad, con un 93,6%, encontrándose una incidencia negativa que no llega al 7%.

En 4º de Primaria, las emociones positivas que más se dan entre los alumnos son la alegría y la felicidad, ambas con un 76%, mientras que la que menos se da es la satisfacción, con un 56%. En cuanto a las emociones negativas, la que menos incide es la tristeza, ya que no se da en ningún alumno, mientras que las que más incidencia tienen es el rechazo y el aburrimiento, ambas con un 19%. En el caso de 3º, la emoción positiva que más porcentaje obtiene es la felicidad, con un 93%, y la que menos la tranquilidad con un 75%. En esta ocasión, en las emociones negativas no se encuentran resultados malos, puesto que no ocurren entre el alumnado, según lo manifiestan.

## Niños

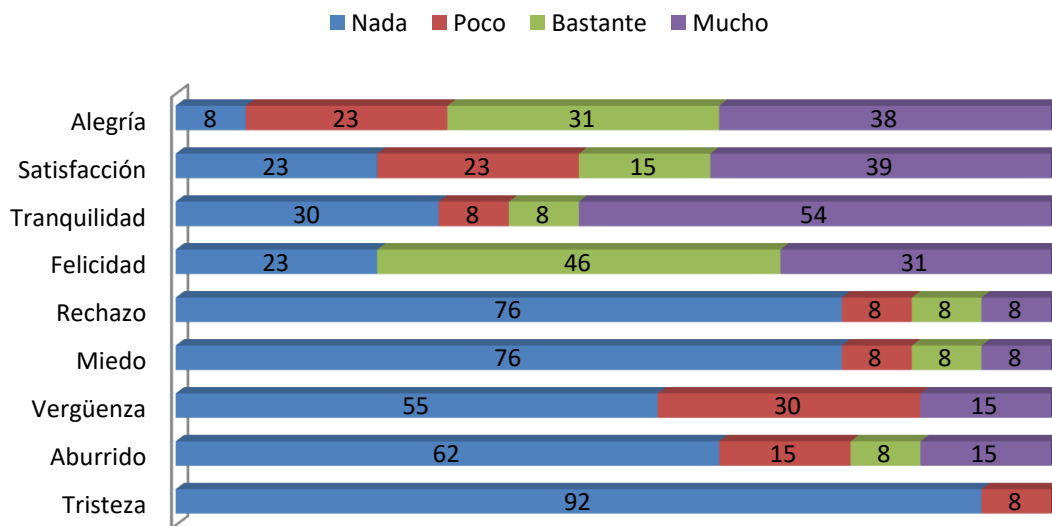


Figura 16. Emociones sentidas por los niños. Sesión 2.

## Niñas

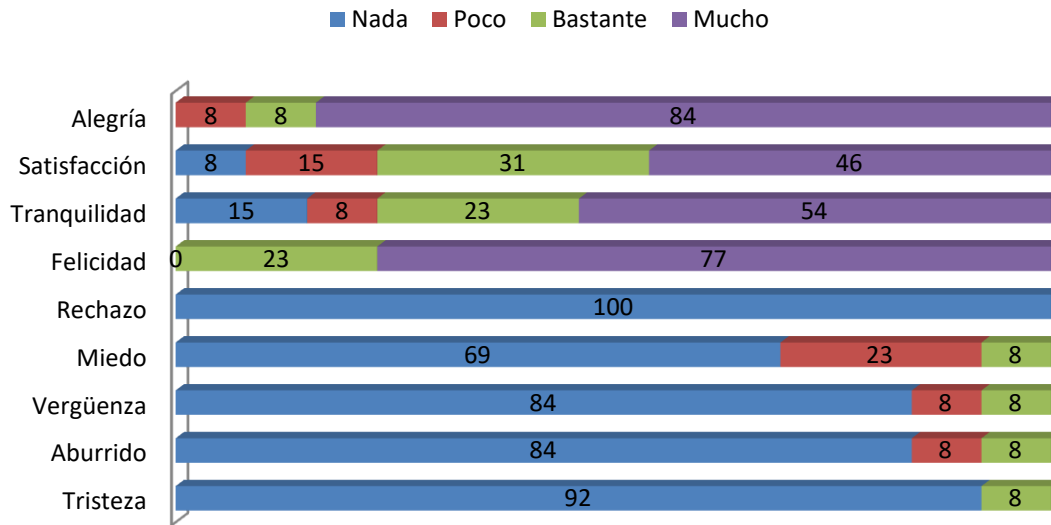


Figura 17. Emociones sentidas por las niñas. Sesión 2.

Observando el Género, en el caso de los niños, existe una intensidad de emociones positivas de un 52,4%; mientras que en las niñas este porcentaje aumenta considerablemente alcanzando un 86,5%, con incidencias de 47,6% y 13,5%. En cuanto a las emociones negativas, se puede ver cómo los niños presentan una intensidad positiva del 86%, siendo de nuevo más alta aún en las niñas con un 94,8%, siendo muy escasas las incidencias negativas, con un 14% y un 5,2% respectivamente. A través de estos datos, se contempla como las niñas han experimentado más bastante más emociones positivas y menos negativas que los niños.

La emoción positiva que mayor intensidad tiene en los niños es la felicidad, con un 77%, coincidiendo con las niñas, aunque esta vez ocurre en el 100% de los casos; mientras que las que menos intensidad tienen son, con un 54% la satisfacción en los niños, y con un 77%, la satisfacción y tranquilidad en las niñas. Fijándome en las emociones negativas, las que menor intensidad tiene en los chicos es la tristeza debido a su ausencia, seguido del rechazo y miedo, con un 16%. En el caso de las niñas, se presenta una misma intensidad de todas las emociones negativas, ya que se dan en el mismo porcentaje, siendo este mínimo, un 8%. Los niños tienen mayor incidencia en las emociones negativas en el aburrimiento, con un 23%.

## Sensación tras la sesión

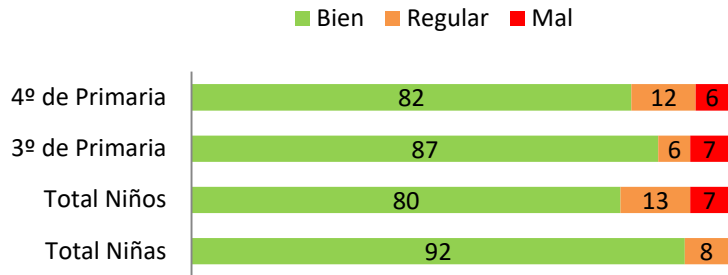


Figura 18. Sensaciones obtenidas en la sesión 2.

La sensación con la que terminan los alumnos la sesión es muy parecida, siendo mínima la diferencia entre los dos cursos, donde termina un poco mejor 3º, y existiendo un poco más de diferencia entre el género, donde las niñas terminan mejor que los niños.

### Sesión III: Conciencia emocional y regulación emocional

## 4º de Primaria

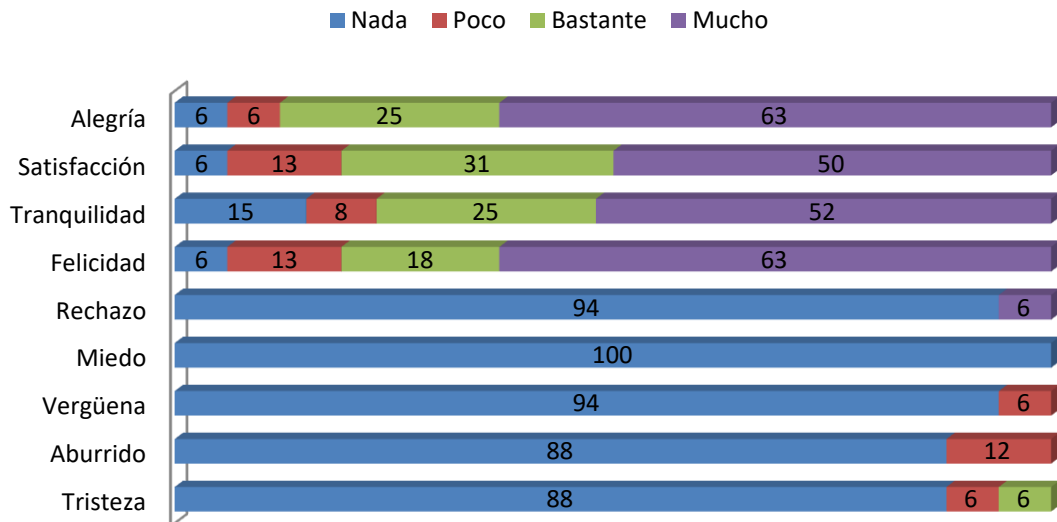


Figura 19. Emociones sentidas por 4º de Primaria. Sesión 3.

### 3º de Primaria

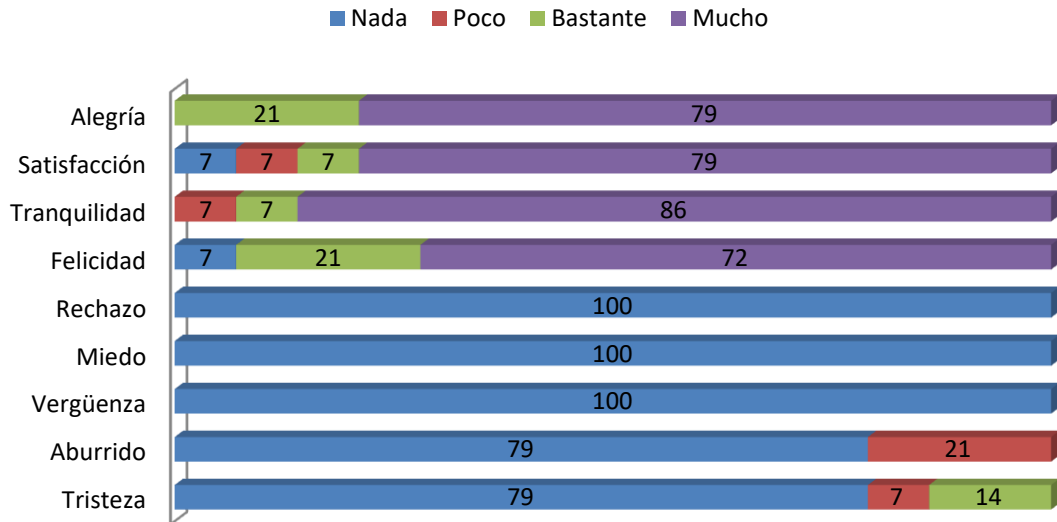


Figura 20. Emociones sentidas por 3º de Primaria. Sesión 3.

A través de las Figuras 19 y 20 vemos las diferencias producidas tras la realización de la sesión referente a los Cursos. En 4º, existe una intensidad de emociones positivas cercana al 82%, mostrando una incidencia negativa de un 18%, siendo en 3º este dato superior, con un 93%, y una escasa incidencia negativa del 7%. Respecto a las emociones negativas, en ambos casos presentan intensidades muy positivas, puesto que prácticamente ocurren, con un 97,6% en 4º y un 97,2% en 3º, presentando los dos cursos una incidencia mínima de tan solo 7%.

En 4º, la emoción positiva que cuenta con mayor intensidad es la alegría con un 88%, mientras que la emoción positiva con menor intensidad es la tranquilidad, con un 77%, coincidiendo en 3º la alegría como emoción que más intensidad tiene entre los alumnos, en esta ocasión, con un 100%, mientras que la que menos intensidad tiene es la satisfacción, con un 86%. Observando las emociones negativas se destaca su ausencia, ya que en los dos cursos solo se produce mínimamente la tristeza, con un 6% en 4º y 14% en 3º.

## Niños

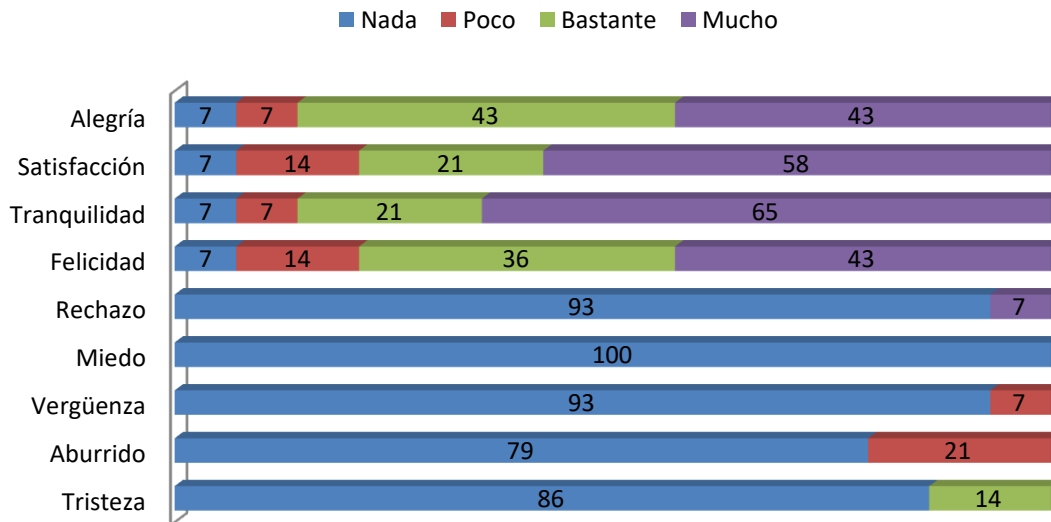


Figura 21. Emociones sentidas por los niños. Sesión 3.

## Niñas

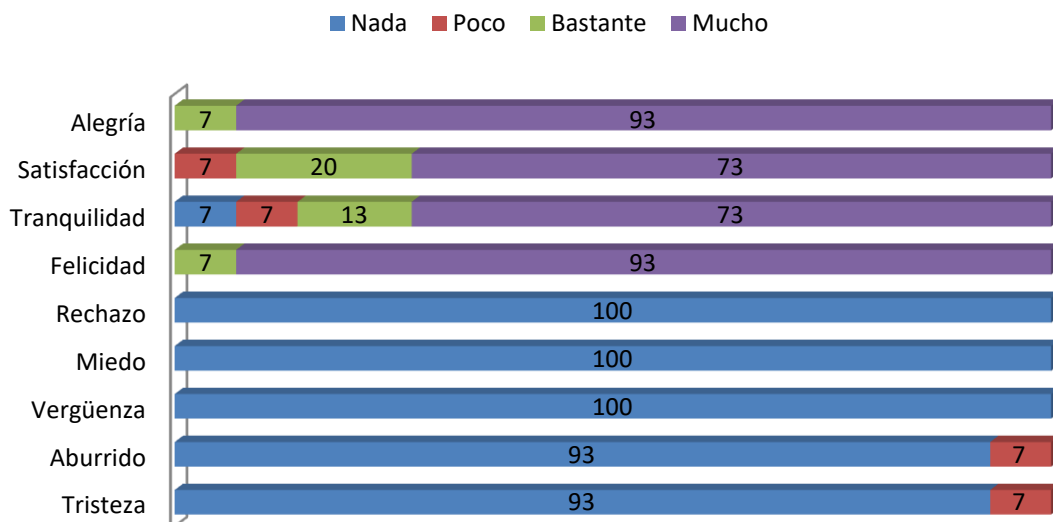


Figura 22. Emociones sentidas por las niñas. Sesión 3.

Haciendo alusión al Género, los niños presentan una intensidad de emociones positivas de un 82,5%, con una incidencia negativa de un 17,5%, adquiriendo un valor más elevado en el caso de las niñas, con un 94,75%, y solamente, cerca de un 6% de incidencia negativa. En relación con las emociones negativas, los niños presentan menor intensidad que las niñas, con un 95,8% y una incidencia de 4,2%, frente a un 100%, siendo muy positivo, al no darse ninguna de esas emociones.

Las niñas presentan una mayor intensidad en las emociones positivas que los niños, ya que tanto la alegría como la felicidad se dan en un 100% de las alumnas, mientras que en los niños, las emociones positivas con mayor intensidad son la alegría y la tranquilidad en un 86%, presentando una incidencia negativa del 14%. Ocurre lo mismo en las emociones negativas donde en las niñas se valora su ausencia, mientras que en los niños se presentan dos de ellas, la tristeza, teniendo mayor incidencia, con un 14% y el rechazo, con una menor incidencia de 7%.

### Sensación tras la sesión

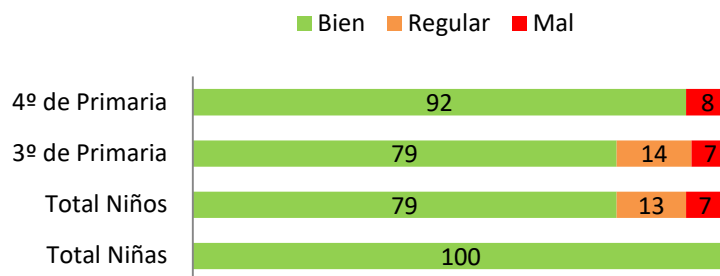


Figura 23. Sensaciones obtenidas en la sesión 3.

En cuanto a la sensación tras finalizar la sesión, los alumnos de 4º presentan una mejor sensación que los de 3º, con una diferencia del 13%. Las niñas también tienen mejor sensación que los niños, con un 100%, frente a un 79%.

**Sesión IV: Autonomía emocional**

**4º de Primaria**

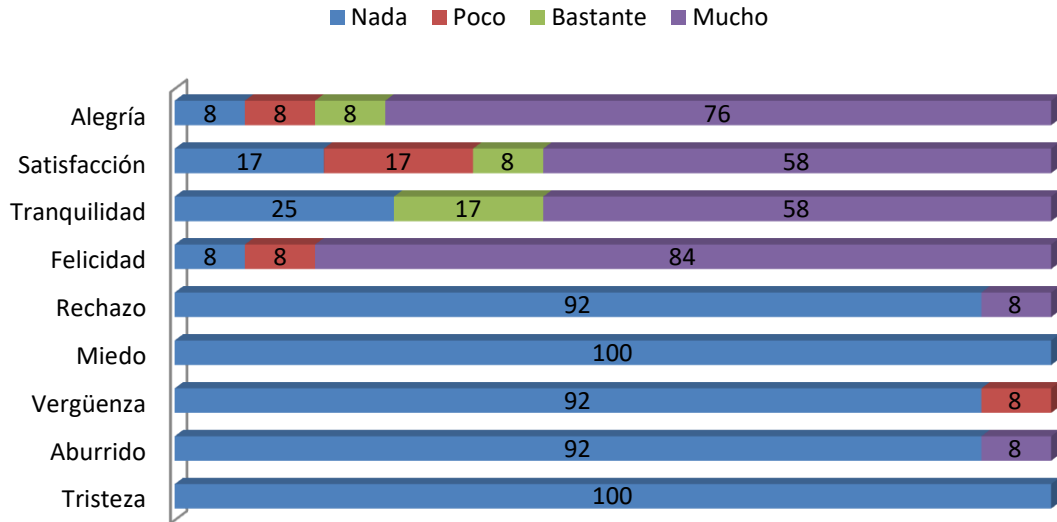


Figura 24. Emociones sentidas por 4º de Primaria. Sesión 4.

**3º de Primaria**

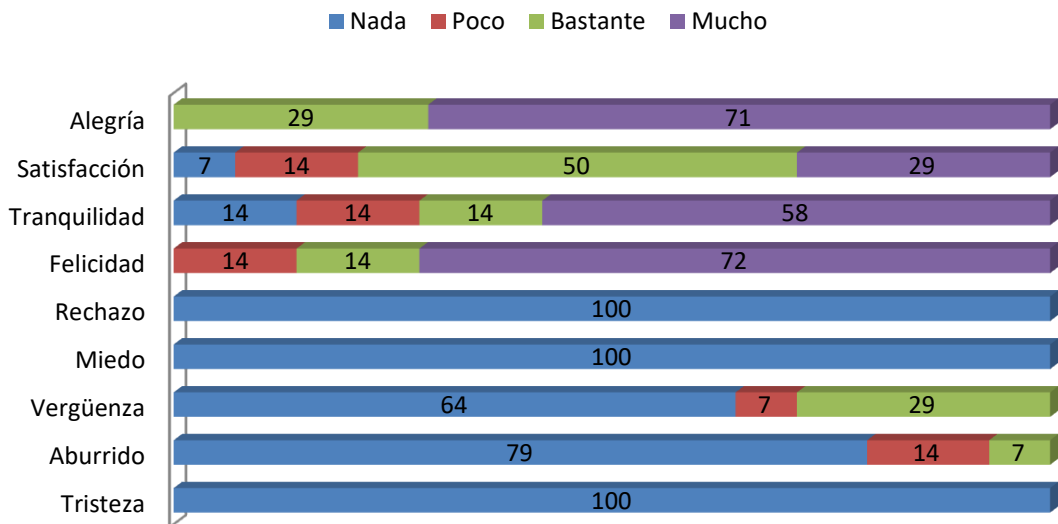


Figura 25. Emociones sentidas por 3º de Primaria. Sesión 4.



Viendo las Figuras 24 y 25 que se muestran, podemos observar como existe una buena intensidad de las emociones positivas en sendos Cursos, con un 77,25% en 4º y un 84,25% en 3º, presentando una incidencia negativa del 22,75% y 15,75% respectivamente. Las emociones negativas tienen una incidencia positiva en los dos cursos, aunque especialmente en 4º, debido a la ausencia de las mismas, con un 96,8% y en 3º un 92,8%, teniendo menos de un 10% de incidencia negativa en los dos casos.

Tanto en 4º como en 3º, las emociones positivas que más intensidad tienen son la alegría y la felicidad, con un 84% y un 100% respectivamente. En 4º, el rechazo y el aburrimiento son las únicas emociones negativas que se presentan entre los escolares, con un porcentaje mínimo de 8%, mientras que en 3º la emoción negativa que más intensidad tiene es la vergüenza, con un 29%, mientras que la que menos es el aburrimiento con un 7%.

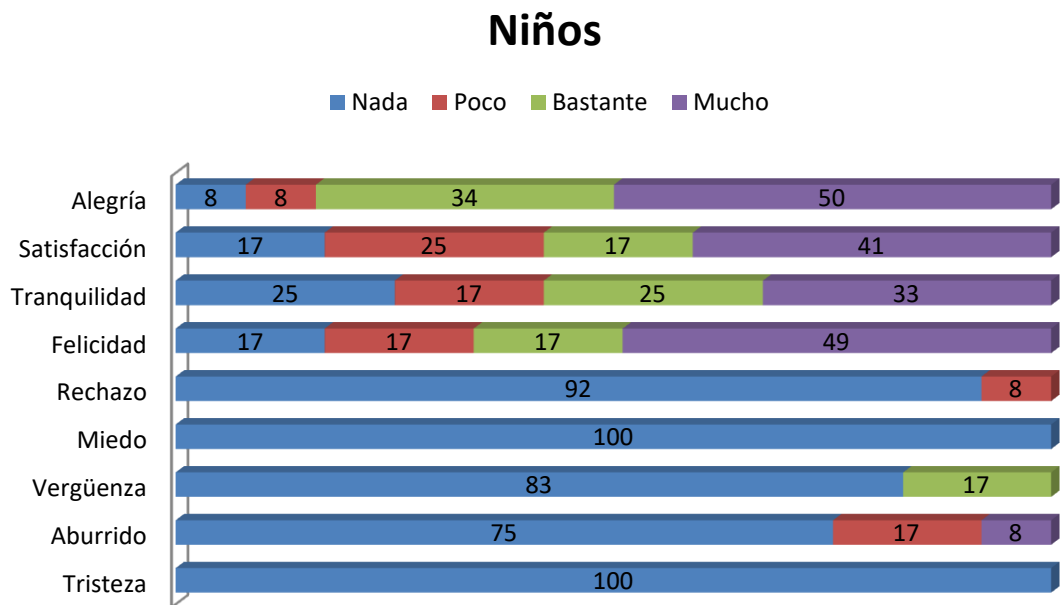


Figura 26. Emociones sentidas por los niños. Sesión 4.

## Niñas

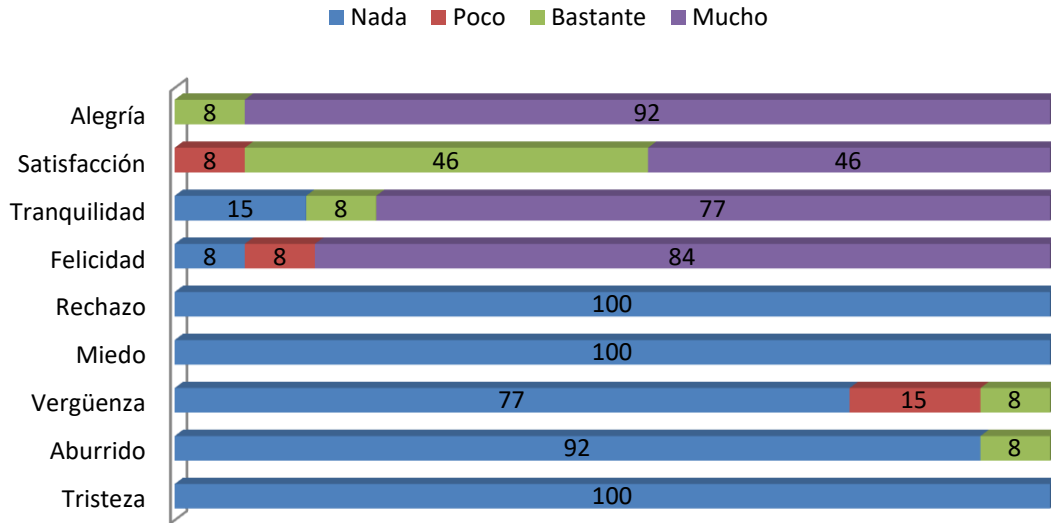


Figura 27. Emociones sentidas por las niñas. Sesión 4.

Haciendo mención al Género, vemos como en los niños se muestra una incidencia no muy alta de emociones positivas, con un 66,5% e incidencia negativa del 33,5%. En el caso de las niñas existe una gran diferencia, ya que hay una incidencia muy positiva de emociones placenteras cercana al 91%, con solamente un 9% de incidencia negativa. Las emociones negativas tienen una incidencia positiva en los niños, con un 94,4%, y solamente un 5,6% de incidencia negativa, y en el caso de las niñas, existe una incidencia positiva del 96,8%, con un 3,2% de incidencia negativa.

La emoción positiva que más se percibe en ambos géneros es la alegría, aunque con diferentes porcentajes, siendo más alta en las niñas con un 100% y un 84% en los niños, coincidiendo también la emoción negativa que menos intensidad tiene, siendo la satisfacción y tranquilidad, con un 58% en los niños y un 78% en las niñas la tranquilidad. La emoción negativa que más intensidad tiene en los niños es la vergüenza con un 17%, y la que menos el aburrimiento con un 8%, dándose únicamente esas dos. En las niñas solo se presentan con la misma intensidad la vergüenza y el aburrimiento, ambas con un 8%.

## Sensación tras la sesión

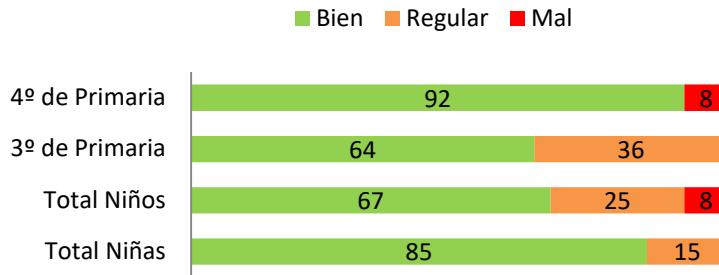


Figura 28. Sensaciones obtenidas en la sesión 4.

Como ocurrió en la sesión anterior, en esta ocasión tanto los alumnos de 4º presentan una mejor sensación que los de 3º con bastante diferencia, un 28%, ocurriendo lo mismo entre las niñas y niños, donde las niñas tienen mejor sensación, con un 18% de diferencia.

### Sesión V: Satisfacción

## 4º de Primaria

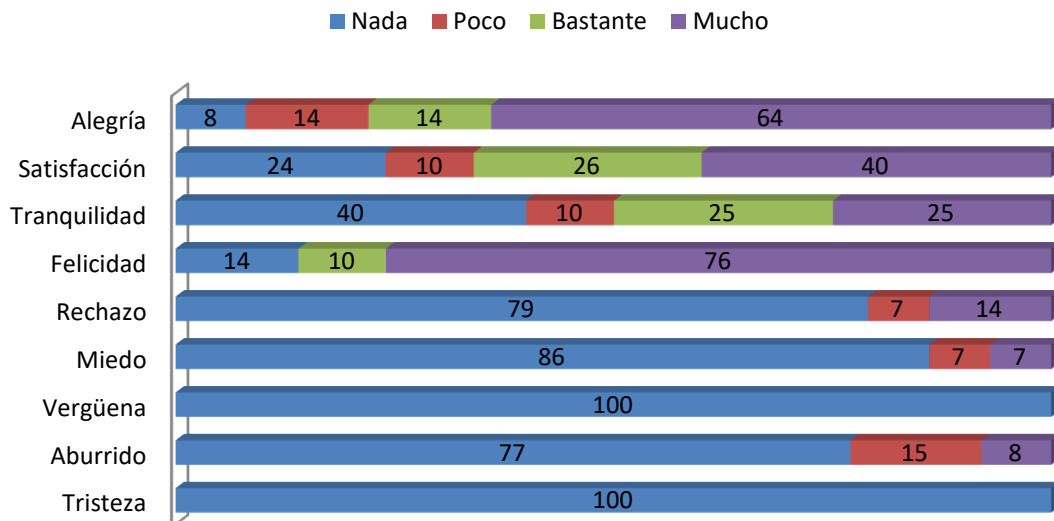


Figura 29. Emociones sentidas por 4º de Primaria. Sesión 5.

### 3º de Primaria

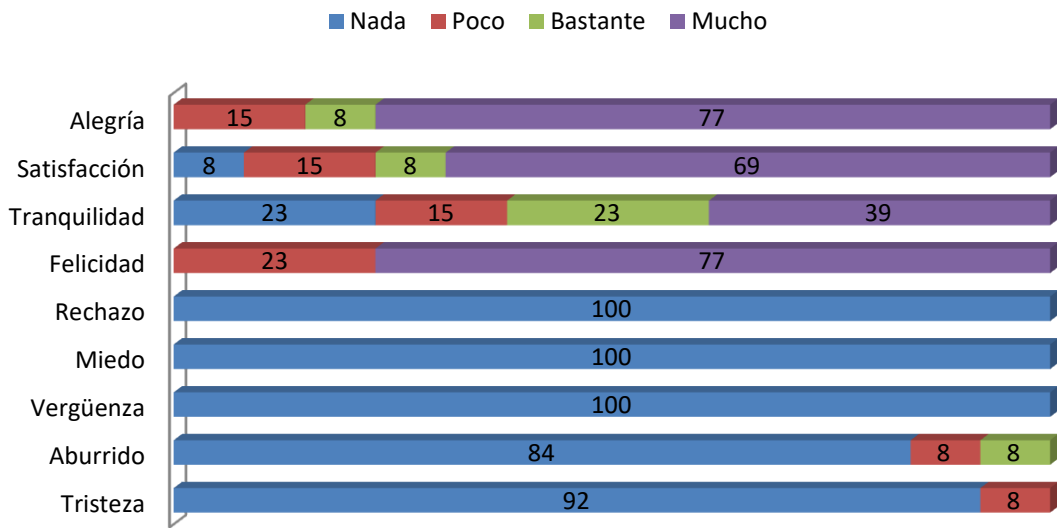


Figura 30. Emociones sentidas por 3º de Primaria. Sesión 5.

En la última sesión en los dos Grupos, hubo una disminución de la intensidad positiva de emociones placenteras. Esto puede ser debido a que ambos grupos tardaron mucho tiempo en conseguir el objetivo, no pudiendo haber quedado conformes. En 4º, la intensidad de emociones positivas es un 70%, con una incidencia negativa del 30%, mientras que en 3º es de un 75,25%, presentando una incidencia negativa del 24,74%. Sin embargo, a pesar de ello, la intensidad de emociones displacenteras es muy positiva, con un 93,6% en 4º y un 98,4% en 3º, al no darse prácticamente ninguna.

La emoción positiva que más intensidad tiene en 4º es la felicidad con un 86%, y en 3º es la alegría con un 85%, mientras que las que menos es la tranquilidad en ambos cursos con un 62% y 50% respectivamente, En cuanto a las emociones negativas, en 4º tiene mayor intensidad el rechazo con un 14% y en 3º únicamente se da el aburrimiento con un 8%.

### Niños

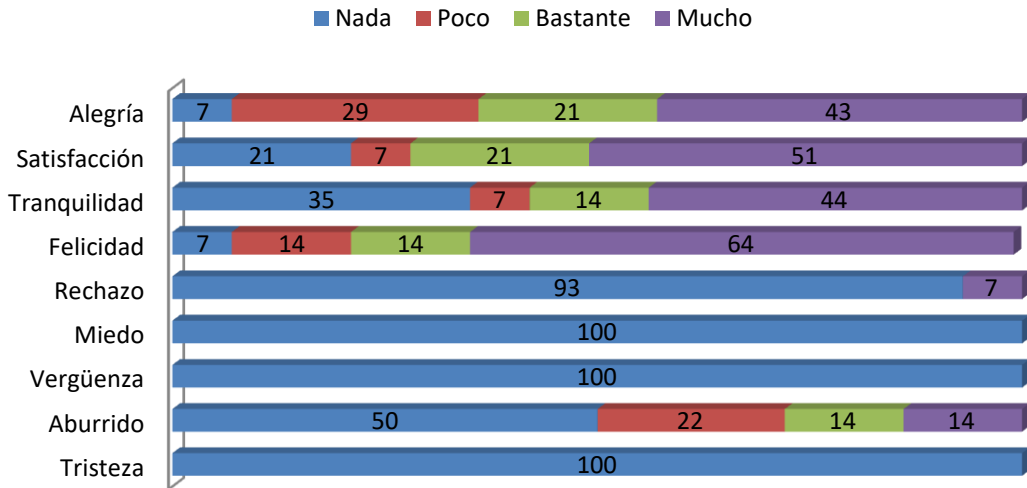


Figura 31. Emociones sentidas por los niños. Sesión 5.

### Niñas

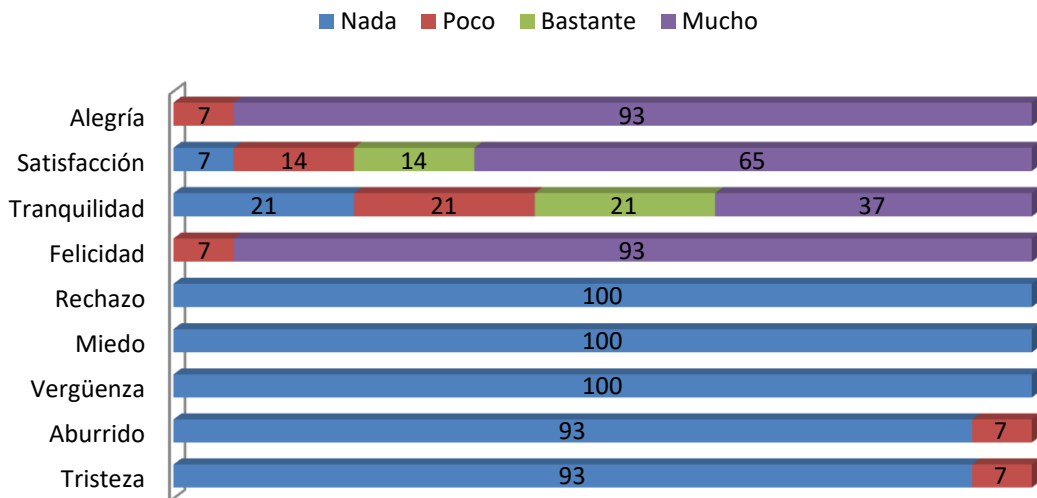


Figura 32. Emociones sentidas por las niñas. Sesión 1.

Observando las figuras 31 y 32 se ven diferencias respecto al Género. Los niños muestran menos intensidad de emociones positivas que las niñas, con un 68% frente a un 81%, habiendo un incidencia negativa del 32% y 19% respectivamente. Ocurre lo mismo en el caso de las emociones negativas, donde las niñas presentan una incidencia más positiva que los niños, con un 100% frente a un 93%, aunque en ambos casos la ausencia de las mismas es considerable.

En relación con las emociones positivas que mayor intensidad tienen en los niños, es la felicidad con un 78%, siendo la que menos la tranquilidad con un 58%. La felicidad y alegría, ambas con un 93% es la emoción positiva que mayor intensidad tiene en las niñas, mientras que la que menos coincide con la de los niños. En las emociones negativas se observa una notable diferencia, ya que en las niñas carecen de presencia mientras que en los niños, la emoción negativa con mayor intensidad es el aburrimiento con un 28% y seguidamente el rechazo con un 7%:

### Sensación tras la sesión

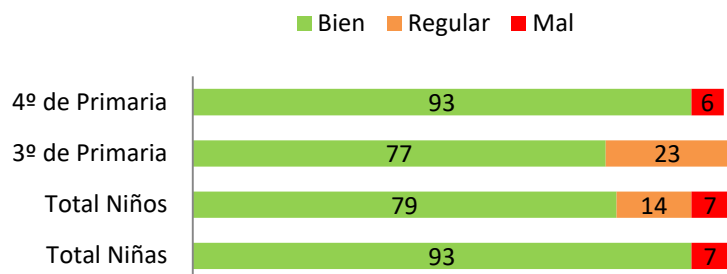


Figura 32. Sensaciones obtenidas en la sesión 5.

Las sensaciones que se muestran al finalizar la sesión son mejores en 4º que en 3º con una diferencia del 16%, ocurriendo lo mismo entre los niños y niñas, donde las niñas se encuentran mejor con un 93% frente a un 79%.

Tras haber visto y comentado los diferentes resultados obtenidos en las sesiones, a continuación se muestra en la siguiente tabla la media (%) de las intensidades de las emociones positivas y negativas percibidas durante las cinco sesiones realizadas, teniendo en cuenta el curso, y por lo tanto edad de los alumnos, y el género.

TABLA III: Media de las emociones en las diferentes sesiones.

	Emociones Positivas				Emociones Negativas			
	4°	3°	Niños	Niñas	4°	3°	Chicos	Chicas
<b>1° Sesión</b>	64,74	55,5	55	65,25	16,8	12,4	10,8	18,8
<b>2° Sesión</b>	68,75	85	52,4	86,5	13	7	14	5,2
<b>3° Sesión</b>	82	93	82,5	94,75	7	7	4,2	0
<b>4° Sesión</b>	77,25	84,25	66,5	91	3,2	7,2	5,6	3,2
<b>5° Sesión</b>	70	75,25	68	81	6,4	1,6	7	0
<b>Media</b>	<b>72,54</b>	<b>78,6</b>	<b>64,88</b>	<b>83,7</b>	<b>9,28</b>	<b>7,04</b>	<b>8,32</b>	<b>5,44</b>

Fijándonos primero en las Clases, como se puede comprobar, en 4° se comenzó con mayor intensidad de emociones positivas que en 3°, cuyo porcentaje fue aumentando en poca cantidad; sin embargo, en 3° el porcentaje aumentó considerablemente, siendo más alto que en 4° en el resto de sesiones. En total, se encuentra una diferencia entre ambos cursos de un 6,06%. En el caso de las emociones negativas, prácticamente en casi todas las sesiones, 3° presenta una menor intensidad que 4°. Cabe destacar que en 3° las emociones displacenteras disminuyen progresivamente, mientras que en 4° se producen variaciones. En total, existe una diferencia entre los dos cursos de un 2,24%.

En segundo lugar, el Género también presenta diferencias notables. Las niñas presentan mayores porcentajes de emociones positivas en todas las sesiones que los niños, habiendo una diferencia total de casi un 19%. Ocurre lo mismo en las emociones negativas, que pese a las niñas comenzar con mayor porcentaje que los niños, progresivamente alcanzó valores mucho más pequeños que los de los niños, siendo cerca del 3% la diferencia entre ambos.

Para finalizar me gustaría hacer referencia a las observaciones realizadas y comentarios aportados por los alumnos, donde quiero destacar dos cosas. Por una parte, la tranquilidad y satisfacción presentó un grado de confusión en los alumnos, especialmente en las primeras sesiones, donde se confundía su significado. Por otra parte, los alumnos asocian la asignatura de Educación Física con correr, jugar y moverse constantemente por el espacio, y debido a ello se han mostrado el aburrimiento y el rechazo. Además el rechazo, vergüenza y miedo lo justificaban aludiendo a su timidez y que los compañeros les observasen.

### 4.3. Resultados obtenidos a través de la evaluación final

En este apartado se muestran los resultados obtenidos en dos de las preguntas de la evaluación final, realizada durante la última sesión. La evaluación consta de más preguntas, siendo únicamente las que me interesan para el estudio realizado las siguientes:

*¿Te ha gustado la Unidad Didáctica acerca de las emociones?*

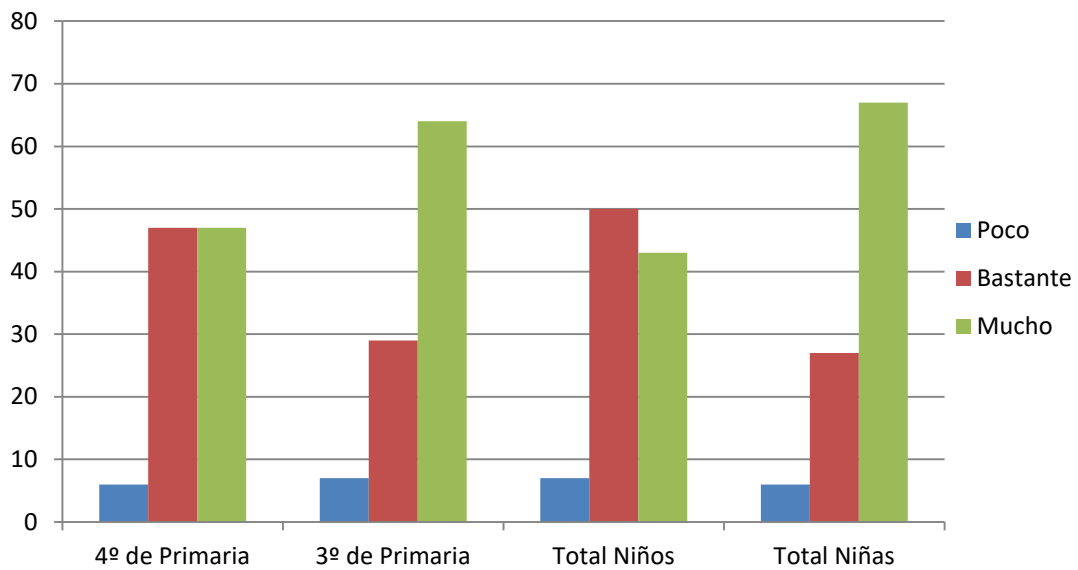


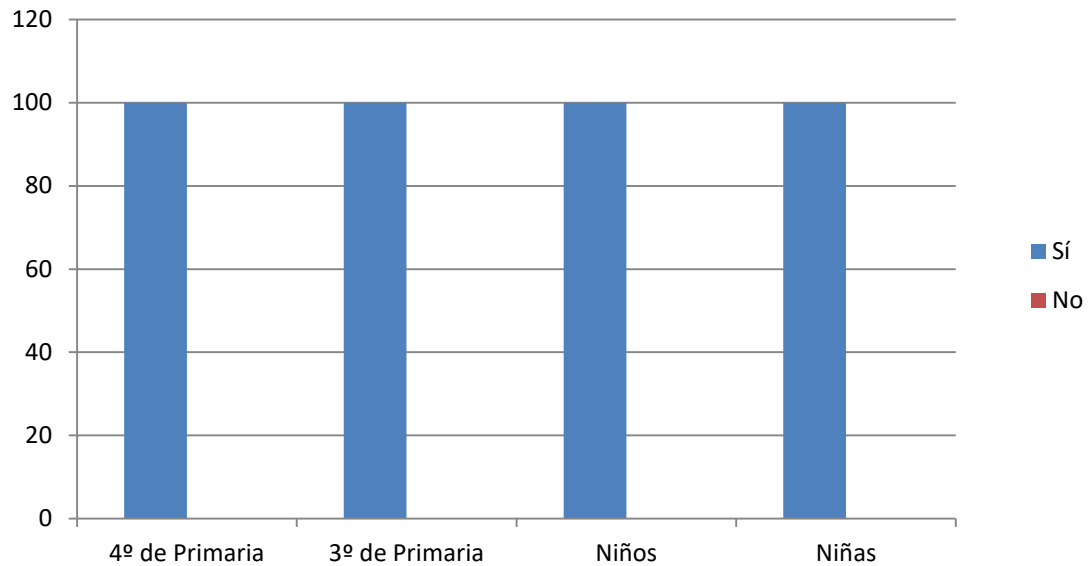
Figura 33. Respuestas obtenidas sobre si les ha gustado la Unidad Didáctica.

A través de la presente figura se puede observar diferencias considerables en cuanto a Clase y Género. Por una parte, y refiriéndome primero a Clase, se percibe como existe una igualdad entre los alumnos que mes ha gustado Mucho la Unidad Didáctica y los alumnos que les ha gustado Bastante, sin embargo, en 3º es bastante la diferencia, contando con más de la mitad de los alumnos a los que les ha gustado Mucho.



Por otra parte, aludiendo al Género, se aprecia la diferencia entre los niños y las niñas, donde la mitad de los niños ha opinado que Bastante como respuesta ofrecida, mientras que, con un porcentaje muy elevado, las niñas han contestado que Mucho.

*¿Crees que es útil saber reconocer y controlar nuestras propias emociones?*



*Figura 34. Respuestas obtenidas sobre si es útil reconocer las emociones.*

Para finalizar, se aprecia como todos los alumnos y alumnas, independientemente de la Clase y Género, consideran que es útil saber reconocer y controlar las propias emociones. Algunos alumnos lo han justificado diciendo que de esta manera pueden controlar sus emociones negativas y no actuar mal, no hacer daño a la gente, estar más contentos o ser mejor persona

## 5. DISCUSIÓN

Después de recoger los resultados obtenidos, fruto de la intervención educativa realizada en dos cursos en el C.E.I.P. Macías Picavea, se procede a contrastar dichos resultados con la información aportada por diferentes autores. A partir del objetivo principal del TFG sobre la importancia de la Educación Emocional desde el área de Educación Física, con objeto de favorecer el desarrollo global de los alumnos, se van a tener en cuenta los objetivos específicos del presente estudio, siendo la referencia al comparar definiciones y estudios de diversos autores, reflejados en la fundamentación teórica, con los resultados obtenidos.

A partir de los resultados obtenidos se muestra como la mayoría de los alumnos parten de una base de Educación Emocional, ya que a través de sus respuestas podemos ver como gestionan de manera adecuada sus emociones ante diferentes situaciones.

Uno de los objetivos señalados es identificar las diferencias existentes a nivel de edad entre los alumnos de 3º y 4º de Educación Primaria sobre la Educación Emocional y la valoración que tienen de la misma. Desde los resultados, observamos las diferencias existentes entre los alumnos de 4º y 3º, son los alumnos de 4º quienes muestran menos emociones positivas y más negativas, mostrando unos resultados diferentes que no se complementan con el estudio realizado por de Nóbrega (2014), donde se señala que con el aumento de edad, también aumenta el nivel de competencia emocional. Ambos cursos diferencian las emociones que les hacen sentir bien o perjudican su estado de ánimo, sabiendo cual son emociones positivas y negativas, clasificación aportada por numerosos autores.

Además todos los alumnos creen que saber reconocer las emociones es importante para sentirse mejor consigo mismo y actuar adecuadamente con otras personas, avalando la función social de Reeve (1994), quien considera que dependiendo de la emoción que se muestra, puede favorecer las relaciones sociales, o por el contrario producir altercados. Destacar también que Goleman expresa la inexistente relación entre Cociente Intelectual y Cociente Emocional, aunque en el estudio realizado, y tras la observación realizada a los alumnos y sus respuesta de forma individual, cabe señalar que, en la mayor parte de los casos, aquellos alumnos que presentan mejores notas en todas las áreas y menos dificultades de aprendizaje tienen, son aquellos que han presentado mayor Inteligencia Emocional.

Otro de los objetivos plasmados es identificar si existen diferencias a nivel de género entre los alumnos de 3º y 4º de Educación Primaria sobre la Educación Emocional y la valoración que

tienen de la misma. Se aprecia una notable diferencia entre los niños y las niñas, donde, a través de los resultados y de la observación directa realizada, las niñas presentan un mayor porcentaje de emociones positivas, reflejando una mayor competencia emocional, apoyando el estudio que trata sobre si la Inteligencia Emocional es una cuestión de género (Sánchez et al., 2008), donde se expresa que el mayor índice que existe de Inteligencia Emocional se produce en las mujeres. Además, los niños muestran más emociones negativas siendo las más comunes el rechazo y la vergüenza, debido a su timidez y la inadecuada gestión sobre ella.

Por último, y atendiendo al último objetivo reflejado, a través de la Unidad Didáctica se ha podido analizar en el área de Educación Física una propuesta de intervención sobre la Educación Emocional, trabajando por una parte la expresión corporal, método para fomentar el desarrollo global del alumno (Cáceres 2010), y los diferentes tipos de comunicación. Aunque es cierto que los alumnos en algunas ocasiones han mostrado aburrimiento debido a la falta de movimiento que ha existido, considero que este objetivo se ha conseguido ya que los alumnos, progresivamente han ido mejorando la Educación Emocional y por tanto incrementando la Inteligencia Emocional, pudiéndose observar en la disminución de las emociones negativas, salvo en el caso de un único alumno, el cual ha mostrado siempre una actitud negativa en las sesiones procedente de su mala gestión emocional.

## 6. CONCLUSIONES

Gracias al estudio realizado a través de la propuesta de intervención llevada a cabo en dos cursos de un centro escolar, se han obtenido los siguientes resultados. Desde el punto de vista de los alumnos:

- Los alumnos de 3º muestran más emociones positivas que los alumnos de 4º y menos emociones negativas.
- Las niñas muestran una media de emociones positivas bastante mayor que los niños y una media de emociones negativas menor.
- Algunos alumnos relacionan Educación Física con juegos y movimiento, y realizar otro tipo de actividades menos usuales les produce emociones negativas.
- Las emociones negativas que más se han producido en los alumnos son: el rechazo, aburrimiento y vergüenza; las dos primeras debidas a lo citado en la conclusión anterior, y la última causada por la timidez.
- Los alumnos, de forma unánime, consideran que es importante reconocer y controlar las propias emociones.
- La mayor parte de los alumnos, han incrementado su Inteligencia Emocional, gestionando mejor sus emociones a través de las competencias emocionales trabajadas.

A través del estudio realizado y de sus resultados, se aprecia que se han logrado alcanzar los diferentes objetivos propuestos en su inicio, encontrándose por una parte, de forma general, el conocer la valoración y opinión que tienen los alumnos de 3º y 4º curso de Educación Primaria en relación con la teoría y práctica referente a la Educación Emocional y comprobar el comportamiento de los mismos durante las sesiones. De la misma manera, mencionar el cumplimiento de los objetivos más específicos, relacionaos con la identificación de diferencias que existen a nivel de género y edad, y analizar una propuesta de intervención de Educación Emocional con el fin de lograr incrementar el desarrollo global de la persona.

Tras la observación directa realizada, y del posterior análisis de los resultados comprobando el por qué, en la mayor parte de los casos, se han producido las emociones negativas. Se puede decir que en los centros escolares especialmente se da prioridad a los aspectos didácticos de las diferentes materias, dejando a un lado esta temática relativa a la educación de las emociones, especialmente en Educación Física. Con ello, se pierde la oportunidad que, desde pequeños, los alumnos puedan recibir una formación integral desde todas las áreas, incorporando la Educación Emocional; ya que esto les puede aportar diferentes herramientas para controlar sus reacciones, sentimientos y emociones adecuadamente. Actualmente, el alumnado considera esta área como sinónimo de juegos y movimiento, ya que es lo que se les ha inculcado y han realizado año tras año; debiendo atender desde esta asignatura la Educación Emocional en sus diferentes visiones.

Como dijo mi tutor del centro en el periodo de prácticas, *“los alumnos tienen que saber que la Educación Física no solo es jugar y divertirse, ante todo es Educación”*.

## 7. REFERENCIAS

- Ambroña, T., López – Pérez, B., & Márquez – González, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de los niños de Educación Primaria. *Revista española de Orientación y Psicopedagogía*, 23(1), 39-49.
- Arteaga, M. (2003). *Fundamentos de la Expresión Corporal. Ámbito pedagógico*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Bisquerra, R (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21(1), 7-43.
- Cáceres, M.A. (2010). La expresión corporal, el gesto, y el movimiento en la edad infantil. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 9, 1-7.
- Cestero A.M. (1998). *Estudios de comunicación no verbal*. Madrid: Edinumen
- Chóliz, M (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional. *Universidad de Valencia*.
- Davis, F. (2010). *La comunicación no verbal*. Madrid: Alianza Editorial.
- De Andrés, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programa de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias pedagógicas*, 10, 109-123.
- De Miguel, R. (2010). *Fundamentos de la comunicación humana*. Alicante: Editorial Club Universitario.
- Fast, J. (1984): *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Kairos.
- Fernández, E. (2011). La comunicación no verbal en el aula. *Educación y futuro*, 24, 117-131.
- Fernández, Abascal, E.G. y Martín, M.D. (1995). Psicología de la Motivación y Emoción. En E. G. Fernández, Abascal, (Coord.), *Manual de Motivación y Emoción (pp.22-55)*. Madrid, Centro de Estudios Ramón Arces.
- Fernández Abascal, E.G. (1997). *Motivación y emoción*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Arces.
- Fernández – Berrocal, P., & Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66, 85-108.
- Fonseca, M.S (2000). *Comunicación oral, fundamentos y práctica estratégica*. México: Pearson Educación.
- Gil-Madrona, P., & Martínez, M. (2016). Emociones percibidas en Educación Física en 6º curso de primaria. *Educación XXI*, 19(2), 179-204.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Hervás, G. (1998). *Cómo dominar la comunicación verbal y no verbal*. Madrid: Playor.

- Lasswell H.D. (1985): Estructura y función de la comunicación en la sociedad, en Moragas, M.: Sociología de la comunicación de masas, II, Estructura, funciones y efectos. Barcelona, Gustavo Gili.
- Le Boterf, G. (2001). *Ingeniería de las competencias*. Barcelona: Gestión 2000.
- León, D. (2014). *Emociones en la vejez: Diferencias asociadas a la edad*. Universidad Autónoma de Madrid, Madrid.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa. BOE 295 de 10 de diciembre de 2013. BOE-A-2013-12886.
- Nóbrega, N., & Franco, G. (2014). Inteligencia Emocional: La comprensión emocional y las relaciones entre pares en el jardín de la infancia. *INFAD Revista de Psicología*, 5(1), 167-176.
- ORDEN EDU 519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. BOCYL 117 de 20 de junio de 2014. BOCYL-D-20062014-2.
- Pons, C. (2015). *Comunicación no verbal*. Barcelona: Kairós
- REAL DECRETO 1939/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales. BOE 260 de 30 de octubre de 2007. BOE-A-2007-18770
- Reeve, J. M (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: MacGraw – Hill.
- Rulicki, S., & Cherny, M. (2012). *CNV comunicación no-verbal: cómo la inteligencia emocional se expresa a través de los gestos*. Ediciones Granica SA.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, Conocimiento y Personalidad*, 9(3), 185-211.
- Sánchez, M.A., Fernández-Berrocal, P., Montañés, J., & Latorre, J.M. (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(15), 455-474.
- Stanton, W., Etzel M., & Walker B. (2007). *Fundamentos de Marketing*. México: McGraw-Hill
- Tejada, J. (1999). Acerca de la Competencias Profesionales. *Herramientas*, 56, 20- 30.

## 8. ANEXOS

### ANEXO 1:

#### → SESIÓN 1.

A. CONTEXTUALIZACIÓN.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Tema:</b> Conciencia emocional I.</li> <li>– <b>Ciclo/ curso:</b> 4º de Educación Primaria.</li> <li>– <b>Nº de sesión:</b> 1</li> <li>– <b>Materiales:</b> Papel, bolígrafo, cartulina, celo y una caja.</li> </ul>			
B. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS DE E-A Y EVALUACIÓN.			
<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Tareas de E-A.</u>	<u>Evaluación</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conocer las diferentes emociones que existen y saber las diferentes formas de expresarlas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conciencia de las emociones.</li> <li>– Utilización del lenguaje tanto oral como escrito para la participación de los alumnos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Representaciones.</li> <li>– Mural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Reconoce y diferenciar las diferentes emociones que hay</li> <li>– Participa activamente en las actividades de</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar adecuadamente los recursos expresivos y corporales para expresar distintas emociones.</li> <li>- Reconoce la importancia de la higiene corporal tras la práctica de actividad física, tomando una actitud de responsabilidad con su persona.</li> </ul>	<p>durante la clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso adecuado de los materiales utilizados.</li> <li>- Obtención de hábitos de higiene corporal tras finalizar las sesiones.</li> </ul>		<p>representaciones adoptando un papel y expresando los sentimientos y emociones de este a través de gestos faciales, mímica y movimientos, de forma individual como grupal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lleva y utiliza la bolsa de aseo.</li> </ul>
<p><b>C. SECUENCIA DE ACTIVIDADES.</b></p>			
<p><u>Momento de encuentro/parte inicial.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de la sesión y primera toma de contacto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 1: Evaluación inicial:</b> Para empezar la Unidad Didáctica se explicará el tema y se lanzarán preguntas a los alumnos como: ¿Qué es una emoción?, ¿Qué emociones hay?, ¿Estáis sintiendo alguna emoción ahora? ¿Cuál y por qué?, etc. Posteriormente se les otorgará un cuestionario inicial para poder saber el nivel previo de los alumnos sobre el tema a tratar.</li> </ul>		
<p><u>Parte principal.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de conciencia de las diferentes emociones existentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 2: Caja emocional:</b> En una caja están metidos diferentes papeles en los que están escritas emociones distintas. Algunos alumnos, elegidos al azar, y saliendo de uno en uno, deben coger un papel sin mirar, es decir, de forma aleatoria, y sin decirlo en voz alta, realizarla ante sus compañeros. El resto de la clase tiene que adivinar cuál es. Cuando lo</li> </ul>		

	<p>adivinen, se comenta en que se han basado para identificarlo.</p> <p>Al terminar la actividad es importante dejar claro a los alumnos que las emociones no son ni buenas ni malas, poniéndoles algún ejemplo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 3: ¿Quién es quién?:</b> Se muestra a los alumnos una cartulina dónde se encuentran escritas diferentes emociones. Debajo de la cartulina, y de forma aleatoria se encuentran diversos emoticonos que expresan cosas distintas. Los alumnos se colocarán alrededor de la cartulina y de uno en uno y por orden, para que de esta manera puedan participar todos, irán eligiendo un emoticono y colocándolo junto a la emoción que cree que representa. La persona tendrá que contar un momento o situación en la que haya sentido esa emoción. Los demás compañeros opinarán si están de acuerdo o no, y si no es así entre todos ver cuál es la opción correcta y porqué. Al terminar de colocar todos los emoticonos, la cartulina se colocará en un lugar del gimnasio visible para que de esta manera puedan verlo y consolidar el aprendizaje.</li> </ul>
<p><u>Parte final:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vuelta a la calma.</li> <li>- Reforzar lo aprendido durante la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 4: Feedback</b> acerca de los contenidos que se han aprendido durante la sesión.</li> </ul>

→ **SESIÓN 2.**

A. CONTEXTUALIZACIÓN.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Tema:</b> Conciencia emocional II.</li> <li>– <b>Ciclo/ curso:</b> 4º de Educación Primaria.</li> <li>– <b>Nº de sesión:</b> 2</li> <li>– <b>Materiales:</b> Papel, bolígrafo, petos, colchonetas, aros, picas, balones, bloques, cuerdas y diferentes materiales que se encuentren en el gimnasio, mesa, platos, chocolate, conguitos, ositos de gominolas y colacao.</li> </ul>			
B. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS DE E-A Y EVALUACIÓN.			
<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos.</u>	<u>Tareas de E-A.</u>	<u>Evaluación</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ser capaz de mantener un buen comportamiento, respetando tanto las actividades propuestas como a los compañeros, las normas establecidas y materiales, participando activamente e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilización del lenguaje tanto oral como escrito para la participación de los alumnos durante la clase.</li> <li>– Uso adecuado de los materiales utilizados.</li> <li>– Respeto hacia las normas del</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Representaciones.</li> <li>– Actividades emocionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Participación en la recogida de colchonetas, bancos suecos y diferentes materiales del gimnasio utilizados durante la sesión.</li> <li>– Cumple las normas de las actividades, establecidas</li> </ul>

<p>implicándose en la sesión con iniciativa, interés tanto individualmente como en grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar los diferentes recursos del cuerpo para expresar diferentes emociones o situaciones a través de los gestos, mímica y movimientos.</li> <li>- Reconoce la importancia de la higiene corporal tras la práctica de actividad física, tomando una actitud de responsabilidad con su persona.</li> </ul>	<p>juego así como de convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización y expresión de emociones a través del cuerpo, gestos y mímicas. Imaginación y creatividad.</li> <li>- Captación de las emociones emitidas por sus compañeros. Representaciones teatrales individuales como colectivas a través del lenguaje corporal.</li> <li>- Obtención de hábitos de higiene corporal tras finalizar las sesiones.</li> </ul>		<p>previamente antes de comenzar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa activamente en las actividades de representaciones adoptando un papel y expresando los sentimientos y emociones de este a través de gestos faciales, mímica y movimientos, de forma individual como grupal.</li> <li>- Lleva y utiliza la bolsa de aseo.</li> </ul>
<p><b>C. SECUENCIA DE ACTIVIDADES.</b></p>			

<p><u>Momento de encuentro/parte inicial.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de la sesión.</li> <li>- Calentamiento.</li> </ul>	<p>Se empieza la sesión recordando las emociones vistas el día anterior.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 1: Virus emocional:</b>              Antes de comenzar con la actividad, se explica a los alumnos que las emociones se pueden contagiar, tanto las positivas como las negativas. Tras ello se explica la actividad. Se la quedan cuatro alumnos. Dos de ellos son emociones positivas, y los otros dos negativas. Se tendrá que elegir una emoción por pareja y estos tienen que ir de la mano y representando la emoción elegida. Cuando vayan pillando a sus compañeros, se tienen que ir uniendo a la pareja que le haya pillado y también ir representando la emoción. La actividad se termina cuando están todos pillados. Después, habrá un momento de reflexión en el que se pregunte a los alumnos si están satisfechos con la emociones que les ha tocado y por qué, en el supuesto caso de que no sea así se preguntará cual les ha gustado representar y el motivo. Tras ello, las emociones positivas se encargarán de pillar a todos los compañeros que compongan las emociones negativas y posteriormente se reflexionará sobre la importancia de contagiar buenas emociones a los demás.</li> </ul>
<p><u>Parte principal.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia de las emociones en diferentes situaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 2: Representación teatral:</b>              Se explica a los alumnos que deberán, por grupos, realizar una representación teatral de un película en la que se incluyan emociones. Los grupos contarán con un tiempo establecido para la preparación de la representación. Cuando el grupo tenga elegida la película, podrá coger los materiales del gimnasio que desee para la representación. Es importante dejar claro que durante la representación no se puede hablar, solamente podrá haber gestos, movimientos, comunicación no verbal. Una vez se haya terminado el tiempo de preparación, los alumnos deberán sentarse en sus respectivos espacios donde han preparado la representación y, en silencio, observar al grupo que represente. Cuando un grupo termine su representación, el resto de compañeros tiene que</li> </ul>

	<p>adivinar de qué película se trataba y que es lo que les ha hecho adivinarlo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 3: ¿Qué será?</b>            Antes de comenzar con la actividad, se explicará a los alumnos que en numerosas ocasiones se pueden sentir emociones a través de los alimentos o de diferentes texturas. Para que puedan comprobarlo, los alumnos se tapan los ojos y se colocarán en fila. Delante de ellos habrá una mesa con cuatro platos, donde encontrarán chocolate, conguitos, osos de gominola y colacao. Los platos estarán numerados y cada alumno tiene que elegir un número y probarlo, intentando adivinar de qué se trata. Cuando terminen, se preguntará a los alumnos que han sentido, si les ha gustado la sensación, que les ha producido, etc.</li> </ul>
<p><u>Parte final:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vuelta a la calma.</li> <li>– Reforzar lo aprendido durante la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 4: Feedback</b> acerca de los contenidos que se han aprendido durante la sesión.</li> </ul>

→ **SESIÓN 3.**

<b>A. CONTEXTUALIZACIÓN.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Tema:</b> Conciencia emocional III y regulación emocional.</li> <li>– <b>Ciclo/ curso:</b> 4º de Educación Primaria.</li> <li>– <b>Nº de sesión:</b> 3</li> <li>– <b>Materiales:</b> música relajante, ordenador, altavoces y bolígrafo.</li> </ul>			
<b>B. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS DE E-A Y EVALUACIÓN.</b>			
<b><u>Objetivos</u></b>	<b><u>Contenidos</u></b>	<b><u>Tareas de E-A.</u></b>	<b><u>Evaluación</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar los diferentes recursos del cuerpo para expresar diferentes emociones o situaciones a través de los gestos, mímica y movimientos</li> <li>– Ser capaz de mantener un buen comportamiento respetando tanto las actividades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conciencia de las emociones.</li> <li>– Utilización del lenguaje tanto oral como escrito para la participación de los alumnos durante la clase.</li> <li>– Respeto hacia las normas del juego así como de convivencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Actividades emocionales.</li> <li>– Técnica de relajación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Participa activamente en las actividades de representaciones adoptando un papel y expresando los sentimientos y emociones de este a través de gestos faciales, mímica y movimientos, de forma individual como grupal.</li> </ul>

<p>propuestas como a los compañeros, las normas establecidas y materiales, participando activamente e implicándose en la sesión con iniciativa, interés tanto individualmente como en grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconoce la importancia de la higiene corporal tras la práctica de actividad física, tomando una actitud de responsabilidad con su persona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento acerca de una buena respiración favoreciendo la relajación. Inhalación y exhalación del aire.</li> <li>- Obtención de hábitos de higiene corporal tras finalizar las sesiones.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumple las normas de las actividades, establecidas previamente antes de comenzar.</li> <li>- Lleva y utiliza la bolsa de aseo.</li> </ul>
<p><b>C. SECUENCIA DE ACTIVIDADES.</b></p>			
<p><u>Momento de encuentro/parte inicial.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repaso de los contenidos dados.</li> </ul>	<p>La sesión comenzará con unas preguntas acerca de las emociones vistas los días anteriores para comprobar que el alumnado ha adquirido los aprendizajes que se deseaban.</p>		



<p><u>Parte principal.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia de las emociones.</li> <li>- Regulación de emociones negativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 1: Pañuelos de emociones:</b> Este juego consiste en el tradicional juego del pañuelo, pero modificado. Se forman dos equipos, pero esta vez, en vez de ponerse cada miembro del equipo un número, se asignará una emoción: las emociones a asignar serán: alegría, tristeza, satisfacción, amor, preocupación, miedo, ira y felicidad. En función del número de miembros que sean por equipo se añadirá o quitará alguna emoción. Cuando se diga una emoción en voz alta, cada miembro del equipo que tenga asignada esa emoción, deberá ir representándola hacia los balones que se encontrarán en el medio. Una vez cogido el balón tirar a las canastas situadas al final del gimnasio. Si un miembro de un equipo no representa la emoción, deberá ir al comienzo y volver a empezar.</li>   <li>• <b>Actividad 2: Maniquí challenge:</b> Reto del maniquí en el que los alumnos tienen que adoptar una posición y quedarse quietos como que fueran maniqués. La regla de este reto es que tienen que quedarse quietos expresando una emoción, la que elijan, pero tiene que haber variedad y no elegir todos la misma. Para ello se les permite un tiempo corto para elegir la emoción y postura en la que se van a quedar.</li> </ul>
<p><u>Parte final:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vuelta a la calma.</li> <li>- Relajación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 3: Regulación de las emociones y relajación:</b> Primeramente se comentan las emociones negativas que existen, como la ira, tristeza, miedo, etc. Tras ello, se preguntará a los alumnos por qué se producen, cómo se puede reaccionar ante ellas y qué maneras existen para controlarlas adecuadamente.  Introducción de la relajación como una buena manera para relajarse cuando tienen emociones negativas y reaccionar mejor. Se explica la importancia que tiene la respiración en la relajación y como respirar</li> </ul>



	<p>adecuadamente: inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Posteriormente los alumnos se tumban por el espacio cerrando los ojos, y con una música relajante, se comienza una relajación guiada.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

→ **SESIÓN 4.**

<b>A. CONTEXTUALIZACIÓN.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Tema:</b> Autoestima.</li> <li>– <b>Ciclo/ curso:</b> 4º de Educación Primaria.</li> <li>– <b>Nº de sesión:</b> 4.</li> <li>– <b>Materiales:</b> Espejo, bolígrafo, papel, celo, ordenador, altavoces.</li> </ul>			
<b>B. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS DE E-A Y EVALUACIÓN.</b>			
<p><b><u>Objetivos</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ser capaz de mantener un buen comportamiento respetando tanto las actividades propuestas como a los compañeros, las normas establecidas y materiales, participando activamente e implicándose en la sesión con</li> </ul>	<p><b><u>Contenidos</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Empleo del lenguaje oral, escrito y corporal durante las clases, con el fin de expresar ideas, sentimientos, emociones y pensamientos en las actividades, fichas y autoevaluaciones mediante un vocabulario propio del tema.</li> </ul>	<p><b><u>Tareas de E-A.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Actividades de bienestar.</li> </ul>	<p><b><u>Evaluación</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cumple las normas de las actividades, establecidas previamente antes de comenzar.</li> <li>– Lleva y utiliza la bolsa de aseo.</li> </ul>

<p>iniciativa, interés tanto individualmente como en grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconoce la importancia de la higiene corporal tras la práctica de actividad física, tomando una actitud de responsabilidad con su persona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obtención de hábitos de higiene corporal tras finalizar las sesiones.</li> </ul>		
<p><b>C. SECUENCIA DE ACTIVIDADES.</b></p>			
<p><u>Momento de encuentro/parte inicial.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de la sesión.</li> </ul>	<p>La sesión comienza preguntando a los alumnos qué es la autoestima y, entre todos conseguir una definición, si tiene qué ver con las emociones, con qué emociones, por qué se puede tener el autoestima alto o bajo, etc.</p>		
<p><u>Parte principal.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autonomía emocional: autoestima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 1: La caja mágica:</b> En una caja se encuentra un espejo, pero los alumnos no lo saben. Antes de comenzar con la actividad, se les va a decir que la persona que vean es capaz de hacer cualquier cosa y que cuando la vean tienen que decir tres aspectos positivos, sin decir quién es. De uno en uno irán saliendo, y el resto tendrá que adivinar de quién se</li> </ul>		

	<p>trata. Al finalizar se hará una reflexión preguntando si les ha parecido difícil, fácil, que han pensado, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 2: Juntos es mejor:</b> Cada alumno tiene que moverse con un papel pegado a la espalda libremente por el espacio. Habrá música puesta por lo que lo alumnos pueden estar moviéndose como deseen por el espacio. Cuando se pare la música y se de una indicación se tienen que agrupar los alumnos la cumplan: mes de cumpleaños, sexo, color de pelo, etc. En los grupos que se formen, cada alumno tiene que escribir a los compañeros una cosa positiva de él. No puede una persona escribir dos cosas a otra. Cuando se termine la actividad cada alumno leerá en voz alta lo que le han puesto.</li> </ul>
<p><u>Parte final:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vuelta a la calma.</li> <li>– Reforzar lo aprendido durante la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 3: Feedback</b> acerca de los contenidos que se han aprendido durante la sesión.</li> </ul>

→ **SESIÓN 5**

<b>A. CONTEXTUALIZACIÓN.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Tema:</b> Satisfacción.</li> <li>– <b>Ciclo/ curso:</b> 4º de Educación Primaria.</li> <li>– <b>Nº de sesión:</b> 5.</li> <li>– <b>Materiales:</b> Pelota y colchonetas.</li> </ul>			
<b>B. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS DE E-A Y EVALUACIÓN.</b>			
<b><u>Objetivos</u></b>	<b><u>Contenidos</u></b>	<b><u>Tareas de E-A.</u></b>	<b><u>Evaluación</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ser capaz de mantener un buen comportamiento respetando tanto las actividades propuestas como a los compañeros, las normas establecidas y materiales, participando activamente e implicándose en la sesión con iniciativa, interés tanto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Trabajo individual y en ocasiones en grupos, de manera responsable y colaborativa para lograr el objetivo final de las actividades.</li> <li>– Obtención de hábitos de higiene corporal tras finalizar las sesiones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Retos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Participa y se implica en la sesión de forma eficaz, con iniciativa y trabajando en grupo.</li> <li>– Aplica y respeta las normas básicas de higiene corporal después de realizar actividad física.</li> </ul>

<p>individualmente como en grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Reconoce la importancia de la higiene corporal tras la práctica de actividad física, tomando una actitud de responsabilidad con su persona.</li> </ul>			
<p><b>C. SECUENCIA DE ACTIVIDADES.</b></p>			
<p><u>Momento de encuentro/parte inicial.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Presentación de la sesión.</li> </ul>	<p>La sesión comienza explicando el concepto de satisfacción y poniendo ejemplos de esta emoción a través de las propias experiencias de los alumnos.</p>		
<p><u>Parte principal.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Habilidades socioemocionales: satisfacción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 1: Retos cooperativos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pasarse el balón entre todos de un lado al otro del gimnasio sin usar ni las manos ni brazos y sin que el balón se caiga y por tanto tocar el suelo. En el caso de que algo de lo expuesto ocurra, los alumnos deberán comenzar el reto.</li> <li>– Divididos en dos grupos, y con una colchoneta por grupo, cada equipo debe conseguir pasar de un lado a otro del gimnasio, utilizando únicamente una colchoneta y sin tocar el suelo en ningún momento.</li> </ul> </li> </ul>		

<p><u>Parte final:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vuelta a la calma.</li> <li>- Reforzar lo aprendido durante la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 2: Feedback</b> acerca de los contenidos que se han aprendido durante la sesión.</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**ANEXO 2:**

**Nombre y apellidos:**

**Curso:**

**Edad:**

**Fecha:**

**CUESTIONES**

- 1. ¿Qué hago para olvidarme de los enfados?**
- 2. ¿Qué hago para admitir mis errores?**
- 3. Cuando estoy nervioso, ¿qué hago para tranquilizarme?**
- 4. Cuando tengo algún problema, ¿cómo hago para contarlo?**
- 5. ¿Me divierto en las clases de Educación Física?**

**6. ¿Qué hago cuando veo a dos amigos discutir?**

**7. ¿Soy feliz cuando vengo al colegio?**

**8. ¿Qué hago para sentirme bien?**

**ANEXO 3:**

**Nombre y apellidos:**

**Curso:**

**Edad:**

**Fecha:**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Alegría.</b>				
<b>Satisfacción.</b>				
<b>Tranquilidad.</b>				
<b>Felicidad.</b>				
<b>Rechazo.</b>				
<b>Miedo.</b>				
<b>Vergüenza.</b>				
<b>Aburrido.</b>				
<b>Tristeza.</b>				

**1:** Nada; **2:** Poco; **3:** Bastante; **4:** Mucho.

**ANEXO 4:**

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

**CURSO:**

**FECHA:**

1. Pon tres ejemplos de emociones positivas.
  
2. Pon tres ejemplos de emociones negativas.
  
3. Identifica que emociones se producen en las siguientes imágenes:
 

<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3.</li> <li>4.</li> </ol>
------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------
  
4. ¿Qué técnica conoces para controlar las emociones negativas y poder actuar correctamente?
  
5. Si me siento bien conmigo mismo, siento que soy capaz de hacer muchas cosas y me quiero tal como soy, tengo la autoestima...
 

	<b>Alta</b>	<b>Baja</b>
--	-------------	-------------
  
6. ¿Qué es la satisfacción? Pon un ejemplo.
  
7. ¿Te ha gustado la Unidad Didáctica acerca de las emociones?
 

<b>Poco</b>	<b>Bastante</b>	<b>Mucho</b>
-------------	-----------------	--------------
  
8. ¿Crees que es útil saber reconocer y controlar nuestras propias emociones? Explica por qué.