



## **UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

Escuela de Magisterio María Zambrano.

**TRABAJO DE FIN DE GRADO:**

# **UNA PROPUESTA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DESDE EL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA.**

---

**Presentado por: Sandra Segovia García.**

**Dirigido por: M<sup>a</sup> José Arroyo González.**

## Índice

1. Introducción.
2. Objetivos.
3. Justificación.
  - 3.1 Artículos del Real Decreto.
4. Fundamentos teóricos.
  - 4.1 Las Inteligencias Múltiples: La teoría de las Inteligencias Múltiples.
  - 4.2 Influencia de diversos autores en la formación del término Inteligencia Emocional.
  - 4.3 Las emociones. ¿Qué son las emociones?. Tipos de emociones.
  - 4.4 Diferentes modelos del desarrollo de la Inteligencia Emocional.
    - 4.4.1 Modelos mixtos.
    - 4.4.2 Modelo de habilidades.
    - 4.4.3 Otros modelos.
  - 4.5 Características psicoevolutivas de la etapa de Educación Primaria.
    - 4.5.1 Ámbito cognitivo.
    - 4.5.2 Ámbito motor.
    - 4.5.3 Ámbito social-afectivo.
  - 4.6 Habilidades o competencias a desarrollar en la etapa de primaria sobre la Inteligencia Emocional.
    - 4.6.1 Conciencia emocional.
    - 4.6.2 Regulación emocional.
    - 4.6.3 Autonomía emocional.
    - 4.6.4 Competencia social.
    - 4.6.5 Competencia para la vida y el bienestar.
5. Plan de Acción Tutorial en Educación Primaria para trabajar la Inteligencia Emocional.
  - 5.1 Introducción.
  - 5.2 Contextualización.
  - 5.3 Destinatarios.
  - 5.4 Temporalización y recursos.
  - 5.5 Metodología.
  - 5.6 Contenidos.
  - 5.7 Objetivos.
  - 5.8 Evaluación.
  - 5.9 Actividades.
    - 5.9.1 Bloque 1. Conciencia emocional.

- 5.9.1.1 El vocabulario emocional.
- 5.9.1.2 La caja de las emociones.
- 5.9.1.3 ¡Sentimos y vivimos!
- 5.9.1.4 ¡Adivina adivinanza!
- 5.9.1.5 Plasmando emociones.

5.9.2 Bloque 2. Regulación emocional.

- 5.9.2.1 Relajando el cuerpo.
- 5.9.2.2 El semáforo de las emociones.
- 5.9.2.3 No te descontroles.
- 5.9.2.4 Tómate tu tiempo.
- 5.9.2.5 Plástica y emociones.

5.9.3 Bloque 3. Autoestima.

- 5.9.3.1 Así soy yo.
- 5.9.3.2 Mi propia cueva.
- 5.9.3.3 ¿Cómo sería si...?
- 5.9.3.4 ¿Qué ven los demás en mí?
- 5.9.3.5 Cada persona espera algo diferente de mí.

5.9.4 Bloque 4. Habilidades socio-emocionales.

- 5.9.4.1 Encuentros
- 5.9.4.2 Los demás también sienten.
- 5.9.4.3 Identificar relaciones.
- 5.9.4.4 Actuando con asertividad.
- 5.9.4.5 Todo un monumento.

5.9.5 Bloque 5. Habilidades de vida.

- 5.9.5.1 Cometa de amistad
- 5.9.5.2 Yo hablo, tú no me escuchas.
- 5.9.5.3 La tómbola.
- 5.9.5.4 Críticos de televisión.
- 5.9.5.5 Cuento con mi familia.

6. Análisis del trabajo expuesto.

7. Conclusiones.

8. Lista de referencias.

9. Anexos.

**ANEXO I CONTENIDOS DIDÁCTICOS.**

**ANEXO II OBJETIVOS DIDÁCTICOS.**

**ANEXO III EVALUACIÓN DOCENTE-ALUMNO-PROPUESTA.**

**ANEXO IV FICHA DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN.**

**ANEXO V HOJA DE SITUACIONES.**

**ANEXO VI LAS INSTRUCCIONES.**

**ANEXO VII TEXTO PARA LA RELAJACIÓN.**

**ANEXO VIII FICHA DE TRABAJO.**

**ANEXO IX EL SEMÁFORO.**

**ANEXO X CUADRO DE LAS EMOCIONES.**

**ANEXO XI LAS EMOCIONES.**

**ANEXO XII EJEMPLO DE ANÁLISIS DE UNA SITUACIÓN DE ALTA INTENSIDAD EMOCIONAL.**

**ANEXO XIII EJEMPLO DE ALTERNATIVAS EN UNA SITUACIÓN DE ALTA INTENSIDAD.**

**ANEXO XIV EL MONÓLOGO.**

**ANEXO XV FICHA DE TRABAJO.**

**ANEXO XVI LA HISTORIA.**

**ANEXO XVII LOS DISCOS DE LAS EMOCIONES A Y B.**

**ANEXO XVIII FICHA DE INSTRUCCIONES.**

**ANEXO XIX FICHA DE OBSERVACIÓN.**

**ANEXO XX FICHA DE TRABAJO.**

**ANEXO XXI ESCENA DE TEATRO.**

**ANEXO XXII FICHA DE OBSERVACIÓN.**

**ANEXO XXIII LA COMETA DE LA AMISTAD.**

**ANEXO XXIV FICHAS DE TRABAJO.**

**ANEXO XXV LAS PREGUNTAS DEL DOCENTE.**

**ANEXO XXVI LOS SOBRES.**

**ANEXO XXVII CRÍTICA A UN PROGRAMA DE TELEVISIÓN.**

## **ANEXO XXVIII FICHA DE TRABAJO.**

Figura 1: El modelo sobre la Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1993), Mayer, Salovey y Caruso (2000).

Figura 2: Modelo de la Inteligencia Emocional Daniel Goleman (1995).

Figura 3: Modelo de emoción según Bisquerra (2009, p 20).

Figura 4. Resumen de los modelos complementarios de García y Giménez (2010).

Figura 5: Resumen de los contenidos a desarrollar en el Plan de Acción Tutorial.

### **Resumen.**

Partiendo de la idea de que el principal objetivo de la educación, es conseguir una educación inclusiva en la Etapa de Primaria, tenemos que ser conscientes de que en la educación existen otros objetivos y necesidades como es la urgencia de trabajar el desarrollo y expresión de las emociones en los infantes, como se puede ver reflejado en la legislación y la documentación aportada sobre este tema. Para desarrollar todo esto, es necesario conocer y enmarcar todo aquello que rodea a la Inteligencia Emocional empezando por las Inteligencias Múltiples, para posteriormente, llevar a cabo un Plan de Acción Tutorial basado en la Inteligencia Emocional destinado a la etapa de Educación Primaria. Esta propuesta está enmarcada dentro de un ámbito específico y compuesta de una serie de actividades que se adaptan a la diversidad del alumnado. Esta propuesta es una reflexión y una defensa sobre el desarrollo de la Inteligencia Emocional en esta etapa de la educación.

### **Abstract.**

If we start from the idea that the primary purpose of education is to ensure an inclusive education at the primary stage, too, we must be aware that there are other education goals and needs as the urgency of working in development and expression of the Emotions in infants, as seen reflected in legislation and documentation provided on this topic. To develop this, it is necessary to know and framing everything that surrounds the starting Emotional Intelligence Multiple Intelligences, later, perform a Tutorial Action Plan based on Emotional Intelligence intended for Primary Education. This proposal is framed within a specific area and consists of a series of activities to suit student diversity. This proposal is a reflection and a defense on the development of emotional intelligence at this stage of education.

**Palabras clave/ Keywords:** Inteligencias Múltiples, Inteligencia Emocional, competencias emocionales, Educación Primaria, emoción, Plan de Acción Tutorial/Multiple Intelligences, Emotional Intelligence, emotional competencies, Elementary Education, emotion, Tutorial Action Plan.

## **1. INTRODUCCIÓN.**

Este trabajo se centra en la Inteligencia Emocional, para poder trabajarla, lo primero es marcarse una serie de objetivos a seguir que desemboquen en el desarrollo de una propuesta para trabajar la Inteligencia Emocional en Educación Primaria. La primera parte del presente trabajo es enmarcar dentro de la legislación la necesidad de trabajar la Inteligencia Emocional en Primaria.

En segundo lugar realizaremos un marco conceptual acerca de la Inteligencia Emocional, trabajando en un primer lugar las Inteligencias Múltiples donde incluimos la Inteligencia Emocional, con el fin de contextualizar el tema y para la realización de la propuesta concreta a desarrollar en el ámbito de la Educación Primaria.

Una vez desarrollado este aspecto pasaremos a trabajar las características psicoevolutivas de los alumnos, haciendo hincapié en el ámbito socio-afectivo del cual partiremos para trabajar la propuesta planteada. Abordado este aspecto, pasaremos a trabajar las habilidades o competencias emocionales, ya que serán el punto clave de la propuesta a desarrollar con los infantes de Educación Primaria. Esta propuesta, está inmersa en el Plan de Acción tutorial como herramienta para conseguir el desarrollo íntegro de los estudiantes.

Por último, plantearé una serie de conclusiones tras el análisis de lo recopilado en la realización de la propuesta, teniendo como punto de partida todo lo expuesto a lo largo del presente trabajo.

## **2. OBJETIVOS.**

En la presentación de este trabajo, podemos distinguir una serie de objetivos a llevar a cabo. Estos objetivos son los siguientes:

- Conocer qué es la Inteligencia Emocional desde las diversas aportaciones realizadas a lo largo de la historia.
- Saber qué son las emociones, ser conscientes de la necesidad imperiosa de alfabetizar las emociones en los alumnos de Educación Primaria.
- Distinguir y conocer cuáles son las habilidades o competencias emocionales necesarias a trabajar con los alumnos de la Etapa de Educación Primaria.
- Conocer la diversidad de propuestas en las que se desarrollan los aspectos de la Inteligencia Emocional con el fin de proponer una alternativa.
- Llevar a cabo una propuesta sobre Inteligencia Emocional desde el Plan de Acción Tutorial.

## **3. JUSTIFICACIÓN.**

Las presentes líneas hacen referencia, a la justificación de la elección del tema elegido. Si partimos de que el principal objetivo de la Educación Primaria es conseguir una educación inclusiva a través de la cual se llegue a un desarrollo integral de la persona, es fundamental destacar que el desarrollo de este tipo de educación inclusiva puede ser planteada y llevada a cabo a través de diversas metodologías, pero con el mismo objetivo planteado. Por este motivo, es fundamental decir que a través de la enseñanza y desarrollo de las Inteligencias Múltiples y en nuestro caso de la Inteligencia Emocional, podemos conseguir este objetivo. Es cierto, que en la escuela los aspectos teóricos son fundamentales, la importancia que se les da es considerablemente alta y tiene un valor incalculable dentro de este ámbito, pero todo esto, no tiene una finalidad en sí mismo si no se extrapola a la vida cotidiana de la persona, por este mismo motivo, es importante concluir en esta cuestión ¿realmente la interiorización de estos conocimientos teóricos es integral sino se desarrolla en otros ámbitos de la vida?, de aquí la necesidad de que en la Etapa de Primaria se priorice la enseñanza a comprender y controlar nuestros comportamientos y nuestras emociones, así como comprender los comportamientos y emociones de las personas ajenas, es un aspecto fundamental y en consecuencia, trabajar la Inteligencia Emocional no como un aspecto aislado dentro de un área de conocimiento específico, sino trabajarlo desde la interdisciplinariedad y la transversalidad, ya que en educación, es prioritario partir de esta idea: el enfoque a desarrollar en la escuela tiene que ser educativo e interdisciplinar.

Lo expuesto anteriormente, se puede ver reflejado en el REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Haciendo hincapié en lo expresado anteriormente sobre la búsqueda de una educación inclusiva en el aula, el artículo 6.2 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación deja reflejado lo siguiente: "La finalidad de las enseñanzas mínimas es asegurar una formación común a todos los alumnos y alumnas dentro del sistema educativo español y garantizar la validez de los títulos correspondientes".

Por otra parte, en este mismo REAL DECRETO, podemos concluir que el trabajo de las emociones con los alumnos de esta etapa de primaria esta desarrollado a lo largo del currículo oficial de Educación Primaria y más concretamente en los siguientes apartados a especificar.

### **3.1 Artículos del Real Decreto.**

- Artículo 2. Se especifican los fines que se persiguen en esta etapa de primaria. Nos centraremos en los aspectos sobre las habilidades de expresión y comprensión, así como desarrollar habilidades sociales y aspectos relacionados con la afectividad.
- Artículo 3. Este artículo está compuesto de los objetivos de la Educación Primaria. Nos centraremos en los objetivos "b)" En cuanto a la adquisición y desarrollo de actitudes de confianza en sí mismo y "m)" En relación a desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás.

- Artículo 4. Introduce las áreas de conocimiento en Educación Primaria. Lo presentado en este artículo tiene una importante vinculación con el tema de las emociones, ya que el clima de aula tiene que ser un clima afectivo en el que el alumno se sienta cómodo en la realización de las actividades, de este modo, mejorando el clima de aula, la efectividad en el proceso de enseñanza aprendizaje y el desarrollo del alumnado será rentable, su autoimagen y su autoestima será mayor y por lo tanto, el desarrollo de sus habilidades sociales y afectivas dentro y fuera del ámbito escolar también será positivo. El docente tiene un papel importante en todo lo expuesto, es necesario que conozca dinámicas de grupo y sepa contribuir en la adquisición del conocimiento de los alumnos así como en la adquisición de resolución de conflictos, en esta línea, es fundamental que la familia no quede fuera de este proceso ya que su papel es primordial para afianzar todo lo que se desarrolla en el ámbito de la escuela, así como su implicación en ella y en la adquisición de las competencias básicas para el desarrollo integral de los alumnos.
- Artículo 6. Está constituido por las competencias básicas que se deberán adquirir en la enseñanza y a cuyo logro deberá contribuir la Educación Primaria. Se relaciona con el tema, ya que a través de las competencias se trabaja el conocimiento de sí mismo, la autoestima y el control emocional.
- Artículo 7. En este artículo se hace referencia a los objetivos, contenidos y criterios de evaluación. Este apartado ayuda al desarrollo de las emociones en el alumnado de primaria, ya que este artículo tiene relación con todo lo anterior.

En conclusión, tenemos que partir de la idea de que una de las finalidades de la Educación Primaria, como etapa de desarrollo integral y armónico de los aspectos intelectuales, afectivos y sociales de la persona, debe ser que los infantes aprendan a expresar los que sienten. Las emociones que vayan creando deben ayudar a la formación de la propia identidad de la persona, con el fin de conseguir un desarrollo pleno del alumnado, implicando tanto a las familias como a toda la comunidad docente, transmitiendo valores de igualdad y de inclusión social, conseguir que los alumnos se conozcan, que sean capaces de mantener un control afectivo, trabajando a través de propuestas innovadoras, con el fin de extrapolar una idea de educación equilibrada e igualitaria fuera del ámbito escolar. La comunidad educativa y los profesionales por lo tanto, tienen que ver como indispensable que el desarrollo emocional de nuestros estudiantes es objeto prioritario de nuestras tareas educativas.

Un punto a desarrollar y destacable, es la relación que guarda el presente trabajo con los objetivos pertenecientes al Grado en Educación Primaria, de este modo, los siguientes renglones justificarán la relación que guarda este trabajo con lo expuesto. Partiendo de la base de que, el objetivo fundamental del título, es formar profesionales con capacidad para la atención educativa al alumnado de Educación Primaria y para la elaboración y seguimiento de la propuesta pedagógica a la que hace referencia el Artículo 16 de la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación para impartir la etapa educativa de Educación Primaria, este trabajo está fundamentado en los sucesivos



conocimientos tanto teóricos, prácticos como formales que se han ido adquiriendo a lo largo de la formación docente.

Por otro lado, la propuesta didáctica que se desarrollara en este trabajo está configurada en relación a las áreas curriculares de la Educación Primaria, planificando este trabajo desde un punto de vista interdisciplinar y realizando las adaptaciones curriculares necesarias para que el acceso al conocimiento sea igual para todos, además, todo lo que se propone en esta propuesta didáctica, está evaluada y analizada tras su puesta en acción. Las situaciones propuestas en todo momento responden a situaciones en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana, fomentando un buen clima de aula, tratando los conflictos desde el diálogo en todo momento. La reflexión sobre las prácticas de aula estarán presentes para innovar y mejorar la labor docente.

## **4. FUNDAMENTOS TEÓRICOS.**

En este punto vamos a tratar todo lo relacionado con las Inteligencias Múltiples, centrándonos sobre todo en la Inteligencia Emocional, hablaremos de las diferentes aportaciones que han realizado los autores empezando por Gardner y la influencia de los diversos autores en el concepto de Inteligencia Emocional, hasta abarcar el ámbito de las emociones y de las habilidades que utilizaremos para la propuesta didáctica a llevar a cabo dentro de un Plan de Acción tutorial.

### **4.1 Las inteligencias múltiples: la teoría de las inteligencias múltiples.**

En este apartado trabajaremos específicamente la teoría de las Inteligencias Múltiples desde la perspectiva de Gardner, ya que es un aspecto necesario a tratar para poder dar paso al conocimiento de las emociones y de la Inteligencia Emocional en concreto.

El autor por excelencia en este campo es Gardner. Este autor realiza una definición de la inteligencia humana y lo define así "potencial psicológico para resolver problemas o crear productos nuevos que son valorados, al menos, en un contexto cultural" (Gardner, 2005, p. 19). Este mismo autor partiendo de esta inteligencia diferencia ocho diferentes. Estas inteligencias fueron clasificadas en dos periodos diferentes, Gardner destaca que el primer periodo de clasificación fue más destacado:

En 1983 concluí que siete habilidades satisfacían estos criterios de modo razonable lingüística, lógico-matemática, musical, espacial, corporal-quinestésica (como se ejemplificó con los atletas, bailarines y otros actores físicos), interpersonal (la habilidad para captar los estados de ánimo de los otros, las motivaciones y otros estados mentales), e intrapersonal (la habilidad para acceder a los sentimientos de uno mismo y recurrir a ellos para guiar el comportamiento). Las dos últimas juntas pueden considerarse como la base de la

Inteligencia Emocional (aunque en mi versión se centran más en la cognición y el conocimiento que en los sentimientos) (...). En 1995, recogiendo nuevos datos que se ajustan a los criterios, añadí una octava inteligencia- la del naturalista, que permite el reconocimiento y categorización de objetos naturales. Actualmente considero la posibilidad de una novena: la inteligencia existencial, que refleja la tendencia humana a plantear y debatir cuestiones existenciales sobre la vida, la muerte o la finitud. (Gardner, 2005, p. 20).

Después de definir las ocho inteligencias, es Gardner quien las introduce en una única teoría, denomina a esta teoría como la Teoría de las Inteligencias Múltiples (o también denominada teoría de IM), y lo realiza de la siguiente forma:

La teoría de las Inteligencias Múltiples tiene dos postulados fuertes. El primero es que todos los seres humanos poseen todas esas inteligencias; en efecto, todos ellos pueden representar colectivamente una definición del Homo Sapiens, cognitivamente hablando. El segundo postulado es que así como todos nosotros nos vemos diferentes y tenemos personalidades y temperamentos diferentes, también tenemos diferentes perfiles de inteligencia. No hay dos individuos, ni siquiera dos gemelos idénticos o clones que tengan exactamente la misma combinación de perfiles, con las mismas fuerzas y debilidades. Incluso en el caso de herencia genética idéntica, los individuos pasan por experiencias diferentes e intentan distinguir sus perfiles uno del otro (Gardner, 2005, p.20).

Se abre así a partir de esta Teoría de las Inteligencias Múltiples una ruptura con viejos paradigmas de la enseñanza:

Mi conclusión es que resulta mejor considerar la teoría IM como una herramienta que considerarla como un objetivo educativo. Los educadores necesitan determinar, junto con sus comunidades, los objetivos que están buscando. Una vez que esos objetivos han sido articulados, la teoría IM puede proporcionarles un apoyo poderoso. Yo creo que las escuelas deberían esforzarse por educar personas con rasgos específicos: ciudadanos responsables, sensibles a las artes, profundamente centrados en las materias como para que los alumnos salieran con un conocimiento comprensivo de ellos. (Gardner, 2005, p.20).

En relación a su teoría de las Inteligencias Múltiples, Gardner (1993) afirma que "el hecho de que las personas aprendan efectivamente, representan y utilizan el saber de muchos y de diferentes modos merece un reconocimiento" (Gardner, 1993, p. 27).

#### **4.2 Influencia de diversos autores en la formación del término Inteligencia Emocional.**

La Inteligencia Emocional tiene unos antecedentes en la evolución histórica, desde sus orígenes desde el siglo XX hasta las Inteligencias Múltiples ochenta años después, por ello, es necesario que es este momento se trabaje la influencia de los diversos autores en la composición del término de Inteligencia Emocional, como podemos ver en las siguientes líneas.

La Inteligencia Emocional es un constructo que surge con Salovey y Mayer (1990) y se difunde con Goleman (1995). En el siglo XX ha existido el discurso sobre que es la inteligencia. Este aspecto de inteligencia está relacionado con los test de inteligencia, estos test fueron diseñados para ver el rendimiento académico. Con el paso del tiempo se han ido componiendo concepciones de Inteligencias Múltiples que han ido desembocando en la Inteligencia Emocional.

El término de Inteligencia Emocional fue utilizado por primera vez en 1990 por Petar Salovey y John Mayer:

La habilidad para controlar las emociones y sentimientos propios y de los otros, discriminar entre ellos y usar esa información para guiar el pensamiento y las acciones. Comprende cualidades emocionales como empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control de los impulsos, independencia, capacidad de adaptación, capacidad de resolver los problemas de forma interpersonal, habilidades sociales, persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto a los demás (Salovey, P. y Mayer, J.D, 1990, p. 185-211).

Salovey y Mayer (1990) recogen las inteligencias personales de Gardner (1983) en su definición básica de Inteligencia Emocional y destacan cinco dominios: conocer las propias emociones; el manejo de las emociones, el motivarse a uno mismo; reconocer las emociones en los demás; la capacidad de relacionarse con los demás.

El modelo sobre la Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1993) y Mayer, Salovey y Caruso (2000), conforma cuatro áreas: área de la percepción, valoración y expresión de la emoción; área de la facilidad emocional del pensamiento; área de el entendimiento análisis y la utilización de la información y estímulos emocionales; área de la regulación de la emoción para promover un crecimiento intelectual. Estos autores destacan que "permiten percibir y valorar la información, expresar las emociones y los sentimientos adecuadamente, utilizar las emociones y los sentimientos para facilitar el pensamiento, entender, expresar y acceder, regular y favorecer el crecimiento emocional e intelectual" (Mayer y Salovey, 1993, p. 433-442) (Mayer, Salovey y Caruso, 2000, p.396-420).

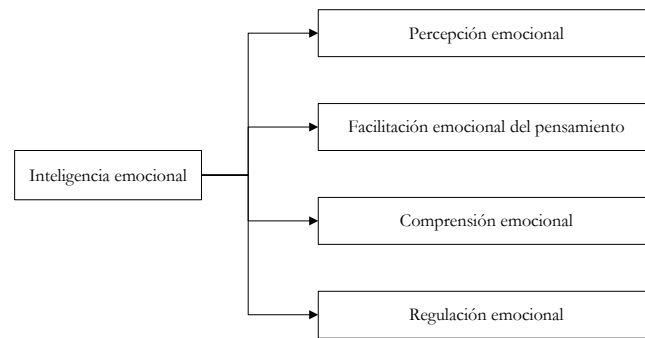


Figura1: El modelo sobre la Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1993), Mayer, Salovey y Caruso (2000).

En 1997 Mayer y Salovey especifican aspectos sobre la Inteligencia Emocional que se pueden ver reflejados en las siguientes líneas:

La Inteligencia Emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y las habilidades para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997, p.10).

Estos autores han ido reformulando el concepto original en sucesivas aportaciones (Mayer y Salovey, 1993, 1997, 2007; Mayer, Caruso y Salovey, 1999, 2001; Mayer, Salovey y Caruso, 2000). Una de las formulaciones que se toman como referencia es la siguiente (Mayer, Salovey y Caruso, 2000; Mayer y Salovey, 1997, 2007). La Inteligencia Emocional se estructura como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas: percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional, regulación emocional. Salovey y Mayer (2007) proponen que la Inteligencia Emocional se trabaje con procesos educativos en los que se involucre la familia. Mayer et al. (2000) explicaron que la Inteligencia Emocional es "la capacidad de procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones" (Mayer et al., 2000, p. 109).

En 1995 Daniel Goleman estudia la Inteligencia Emocional, para este autor la Inteligencia Emocional consiste en lo siguiente: conocer las propias emociones; manejar las emociones; motivarse a uno mismo; reconocer las emociones de los demás; establecer relaciones (Goleman, 1995, p.43-44). Este modelo puede representarse según aparece en la Figura 2.

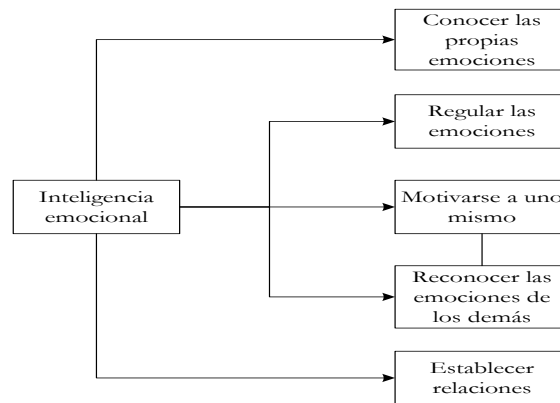


Figura 2: Modelo de la Inteligencia Emocional Daniel Goleman (1995).

Más tarde, Daniel Goleman (1996) plantea un modelo en el que se mezcla la inteligencia y la motivación, los estados de conciencia y la actividad social. Es en este momento en el que este autor afirma que una persona que tenga un alto CI no implica su éxito en la vida, "la Inteligencia Emocional puede ser tan decisiva- y, en ocasiones, incluso más- que el CI" (Goleman, 1996, p. 75). Por su parte Goleman define la Inteligencia Emocional como las unión de las siguientes características que influyen de forma vital en la vida de las personas y en su desarrollo:

Capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño 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,-pero no, por ello, menos importante-, la capacidad de empatizar y de confiar en los demás (Goleman, 1996, p.75).

Más tarde en el año 1998 Goleman modifica su modelo inicial, y se establece en lo siguiente: autoconciencia; autorregulación; automotivación; empatía; habilidades sociales. En su segundo libro Goleman (1999), trabaja sobre las habilidades centradas en el uso de las emociones en las relaciones, en la interpretación de las situaciones y redes sociales, la interacción fluida, la persuasión, dirección negociación y resolución de conflictos, la cooperación y el trabajo en equipo. Analiza la influencia de la Inteligencia Emocional en el ámbito laboral.

Por su parte y lo reflejado en el artículo de Pilar Domínguez (2004), Singh en el año 2001 definió la Inteligencia Emocional de la siguiente forma:

Habilidad que permite percibir adecuadamente las propias emociones y la de los demás, mostrar control sobre las propias emociones y conductas en la diversidad de la vida diaria, establecer relaciones y comunicación mediante una honesta expresión de la emoción, seleccionar trabajos gratificantes evitando dudas y bajo rendimiento y equilibrar el mundo personal, laboral y de ocio (Singh, 2001 en Pilar Domínguez, 2004, p. 50).

En relación a lo mencionado Valles (2005), define la Inteligencia Emocional como "la capacidad intelectual donde se utilicen las emociones para resolver problemas" (Valles, 2005, p. 33).

Basándonos en otro autor, Bisquerra (2012), considera la Inteligencia Emocional como "la habilidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, y la capacidad para regularlas" (Bisquerra, 2012, p. 9).

Otra aportación es la que realizan Mayer y Cobb, la Inteligencia Emocional se convierte en una "habilidad para procesar la información emocional que incluye la percepción, la asimilación, la comprensión y la dirección de las emociones" (Mayer y Cobb, 2000, p. 273).

Para otros autores, la Inteligencia Emocional es un subconjunto de la inteligencia social, que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propias así como la de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones. (Pilar Domínguez, 2004). El término de inteligencia social ya ha sido un término utilizado por Thorndike en 1920, este autor describe la inteligencia en relación a las habilidades de comprender y de manejar las ideas, objetos concretos del entorno físico y a las personas. Aparece el término de inteligencia social acuñado por este autor en su artículo *La inteligencia y sus usos* y definida como la habilidad de entender y manejar a hombres y mujeres. Este autor destaca que de la inteligencia social derivan la competencia social y las habilidades sociales.

Haciendo referencia al autor por excelencia, Gardner con su modelo de Inteligencias Múltiples (1985), supuso un fundamento previo al desarrollo teórico que se realizaría de forma posterior. Según Gardner (1999), la inteligencia es mucho más que el coeficiente intelectual debido a que un alto coeficiente intelectual, a falta de productividad no es sinónimo de inteligencia. En su definición, "la inteligencia es un potencial biopsicosocial para procesar la información que se puede activar en un marco cultural para resolver problemas o crear productos que sean valiosos en una cultura" (Gardner, 1999, p.34).

Gardner realiza una afirmación con la que se puede resumir todo lo expuesto anteriormente: "el monopolio de los que creen en una inteligencia general solo ha llegado a su fin" (Gardner, 1999, p.203).

La década de los noventa fue decisiva, los investigadores comenzaron a darse cuenta de que la teoría cognitiva no lo explica todo y comienzan a adentrarse en el campo emocional, destacando y enfatizando la importancia de las emociones en el desarrollo y la adaptación social. Tanto es así, que algunos autores sugieren que las emociones y no el coeficiente intelectual, podrían ser la verdadera medida de la inteligencia humana. (Carmen Molero, Enrique Saiz y Cristina Esteban, 1998, p. 27).

Tras exponer una serie de definiciones sobre qué se entiende por Inteligencia Emocional, podemos concluir que la Inteligencia Emocional es una forma de relacionarse con el exterior, se tienen en

cuenta sentimientos y emociones, además pueden englobar en ella una serie de habilidades como el entusiasmo, la motivación, el control de los impulsos, la autoconciencia, la perseverancia y/o la agilidad mental. Estas características configuran rasgos como: la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social (Gómez et al., 2000, p. 55-56).

### 4.3 Las emociones. ¿Qué son las emociones?. Tipos de emociones.

Ante todo, es necesario afirmar que las emociones es un aspecto fundamental dentro de este tema a tratar, por ello, en este apartado se hablará sobre las emociones a través de diversos autores.

Para poder enmarcar este tema sobre las emociones, primero deberemos de recurrir a la definición que se establece en el diccionario de la Real Academia Española (2001) (Del lat. *emotio*, *-ōnis*). "Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática".

Otra aportación en la definición de emoción es la realizada por Daniel Goleman (1996) la define así, "el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracteriza". (Goleman, 1996, p. 432). Este autor destaca que hay centenares de emociones, pero el autor expone ocho tipos de emociones: ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión y vergüenza.

Según lo escrito por Bisquerra en el 2000, podemos considerar las emociones de la siguiente manera: "es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción" (Bisquerra, 2000, p. 61). Bisquerra Alzina (2009) "las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno" (Bisquerra Alzina, 2009, p. 20).

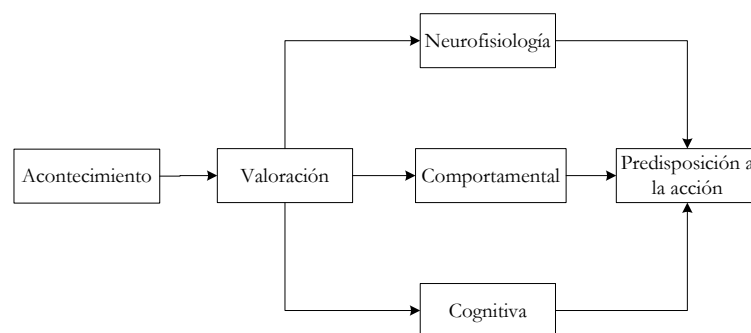


Figura 3: Modelo de emoción según Bisquerra (2009, p. 20).

Por su parte, Mora y Sanguinetti (2004) en su diccionario de neurociencia definen emoción de la siguiente forma "una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo. Se acompaña de fenómenos

neurovegetativos. El sistema límbico es parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de las conductas emocionales" (Mora y Sanguinetti 2004 en Bisquerra 2011, p.15).

Otra aportación sobre la definición de emoción sería la realizada por Rajeli Gabel en el año 2005 basándose en diversos autores concretando lo siguiente:

Etimológicamente, la palabra emoción proviene del latín *motere* y significa estar en movimiento o moverse; es decir, la emoción es el catalizador que impulsa a la acción (Schachter y Singer 1962). Históricamente, la emoción se ha relacionado con los campos de la psicología, psicodinámica y sociología, desempeñando un papel fundamental en la configuración de las situaciones sociales (Matthews et al. 2002). Cooper y Sawaf (1997) consideran que la función social de las emociones está siempre presente, pues el afecto es inherente al ser humano. Las emociones sirven, entonces, como la fuente más poderosa, auténtica y motivadora de energía humana (Lazarus 1991). Por lo tanto, se podría entender a la emoción como una respuesta mental organizada a un evento que incluye aspectos psicológicos, experienciales y cognitivos (Mayer et al. 2001). (Rajeli Gabel, 2005, p. 9).

Así, Fernández-Abascal (2009) afirma lo siguiente en relación a lo expuesto por Bisquerra:

Las emociones positivas permiten a la persona rechazar guiones de respuestas automáticas que son típicos de las emociones negativas y seguir otros más creativos, cumpliendo con otras funciones que van más allá de la mera supervivencia, aunque también contribuyan a ella y en gran medida (Fernández-Abascal, 2009, p. 44).

En lo aportado por Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Palomera R., Ruiz-Aranda, D., Salguero, J.M y Cabello, R. en el 2009 podemos comprobar la influencia en el desarrollo de las personas no solo a nivel personal sino también social. "Las emociones son un factor necesario para el desarrollo de las habilidades morales, retomándose así la tesis emotivista de que las distinciones morales se derivan de un sentimiento moral" (Fernández- Berrocal, P., Extremera, N., Palomera R., Ruiz- Aranda, D., Salguero, J.M y Cabello, R. en el, 2009, p. 21).

Por otro lado, se cita lo siguiente en relación a las emociones "las emociones se han utilizado como herramientas para hacer entender qué está bien y qué está mal" (Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Palomera R., Ruiz- Aranda, D., Salguero, J.M y Cabello, R. en el, 2009, p. 23).

En Bisquerra (2011), se afirma que es necesaria la búsqueda de las emociones positivas ya que para Bisquerra "el bienestar subjetivo consiste en gran medida en experimentar emociones positivas" (Bisquerra 2011, p. 42). Este autor, diferencia dos teorías sobre las emociones: emociones discretas y teorías dimensionales. Según Bisquerra, las primeras se centran en el evolucionismo de Darwin, mientras que las otras teorías se centran en la Tradición de William James (Teoría periférica de las emociones).



Bisquerra (2012) explica en las siguientes líneas lo expuesto por Mora y Sanguinetti (2004) "la emoción es una reacción inconsciente, que prepara a nuestro cuerpo para atacar, correr y huir ante el peligro o abalanzarse ante una fuente de comida y todo sin apenas ser consciente de ello". (Bisquerra, 2012, p.15). Este autor resume en la siguiente frase todo lo mencionado: "la naturaleza ha encontrado con la emoción un mecanismo sabio, eficiente, capaz de mantener a todos los seres vivos unos frente a otros" (Bisquerra, 2012, p.16). En esta misma línea, Bisquerra (2012) detalla que "el hombre frente al resto de todos los seres vivos (...) "sabe" de sus reacciones emocionales al aflorar estas a su conciencia. Esta sensación consciente de una determinada reacción son los sentimientos" (Bisquerra, 2012, p.16).

#### **4.4 Diferentes modelos del desarrollo de la Inteligencia Emocional.**

Con el objetivo de trabajar la Inteligencia Emocional y teniendo en cuenta los procesamientos de la información podemos encontrar una serie de modelos para trabajar y desarrollar la IE. Éstos se han clasificado en modelos mixtos, modelos de habilidades y otros modelos que complementan a ambos. El modelo mixto definido por autores como Goleman y Bar-On que conciben la IE como un conjunto de rasgos estables de personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas. El modelo de habilidad es una visión más restringida, defendida por autores como Salovey y Mayer que conciben la IE como una inteligencia basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento todo esto se puede ver reflejado en el artículo escrito por Mariano García-Fernández y Sara Isabel Giménez-Mas (Mariano García-Fernández y Sara Isabel Giménez-Mas, 2010, p. 43-45).

##### **4.4.1 Modelos mixtos.**

Entre los principales autores se encuentran Goleman (1995) y Bar-On (1997). Éstos incluyen rasgos de personalidad como el control del impulso, la motivación, la tolerancia a la frustración, el manejo del estrés, la ansiedad, la asertividad, la confianza y/o la persistencia.

##### El modelo de Goleman.

Goleman distingue dos tipos de coeficientes: el Cociente Emocional (CE) que no se opone al Cociente Intelectual (CI) sino que los dos se complementan. Este complemento se manifiesta en las interrelaciones que se producen. Según Goleman (1995) los componentes que constituyen la IE son: conciencia de uno mismo, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

El modelo que propone Goleman tiene diferentes ámbitos de actuación como el organizacional y el laboral.

##### El modelo de Bar-On.

El modelo de Bar-On (1997) está compuesto por diversos aspectos: componente intrapersonal, componente interpersonal, componente del estado de ánimo en general, componentes de adaptabilidad, componentes del manejo del estrés.

- Componente intrapersonal: comprensión emocional de sí mismo, asertividad: autoconcepto, autorrealización, independencia.
- Componente interpersonal: empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social.
- Componentes de adaptabilidad: solución de problema, prueba de la realidad, flexibilidad.
- Componentes del manejo del estrés: tolerancia al estrés, control de los impulsos.
- Componente del estado de ánimo en general: felicidad, optimismo.

El modelo emplea la expresión “Inteligencia Emocional y Social” haciendo referencia a las competencias sociales que se deben tener para desenvolverse en la vida.

#### **4.4.2 Modelos de habilidades.**

Estos modelos destacan diversas habilidades para el procesamiento de la Inteligencia Emocional y no incluyen componentes de factores de personalidad. El modelo más destacado es el modelo de Salovey y Mayer (1990). Estos, destacan la existencia de una serie de habilidades para percibir, evaluar, expresar, manejar y autorregular las emociones de un modo inteligente y adaptado al logro del bienestar, a partir de las normas sociales y los valores éticos.

##### El modelo de Salovey y Mayer.

Este modelo ha sido modificado en diversas ocasiones desde que se planteo en 1990 introduciendo la empatía como componente primordial. Más adelante, en 1997 y en 2000 aportan otras mejoras provocando que este modelo sea el más utilizado. Este modelo engloba diversas habilidades que son las siguientes: percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional, dirección emocional y regulación reflexiva de la emociones para promover el crecimiento personal.

#### **4.4.3 Otros modelos.**

Añadiendo a estos modelos desarrollados anteriormente en el artículo de García y Giménez (2010), podemos encontrar otros que complementan a los anteriores:

Modelo	Desarrollo	Componentes
Modelo de Cooper y Sawaf.	Este modelo se denomina a su vez el modelo de los cuatro pilares, además está enfocado sobre todo al ámbito empresarial.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alfabetización emocional.</li> <li>- Agilidad emocional.</li> <li>- Profundidad emocional.</li> <li>- Alquimia emocional.</li> </ul>
Modelo de Boccardo, Sasia y Fontenla.	Hacen una diferencia entre las habilidades emocionales y las habilidades interpersonales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconocimiento emocional.</li> <li>- Control emocional.</li> <li>- Automotivación.</li> <li>- Reconocimiento de las emociones ajenas.</li> <li>- Habilidad para las relaciones interpersonales.</li> </ul>
Modelo de Matineaud y Engelhartn	La evaluación que realizan acerca de la Inteligencia Emocional se basa en unos componentes específicos. Este modelo tiene diferencias con relación a los demás porque introducen factores exógenos o externos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El conocimiento es sí mismo.</li> <li>- La gestión del humor.</li> <li>- Motivación de uno mismo de manera positiva.</li> <li>- Control de impulso para demorar la gratificación.</li> <li>- Apertura a los demás, como aptitud para ponerse en el lugar del otro.</li> </ul>
Modelo de Elías, Tobías y Friedlander.	Integran los modelos anteriores para evaluar de manera más homogénea la Inteligencia Emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser consciente de los propios sentimientos y de los demás.</li> <li>- Mostrar empatía y comprender los puntos de vista de los demás.</li> <li>- Hacer rente a los impulsos emocionales.</li> <li>- Plantearse objetivos positivos y planes para alcanzarlos.</li> <li>- Utilizar habilidades sociales.</li> </ul>
Modelo de Rovira.	Realiza una valiosa aportación con respecto a las habilidades componentes de la	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actitud positiva.</li> <li>- Reconocer los propios sentimiento y emociones.</li> </ul>

	<p>Inteligencia Emocional.</p> <p>Es el primer autor que ofrece divisiones del concepto para que su medición sea más fiable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidad para expresar sentimientos y emociones.</li> <li>- Capacidad para controlar sentimientos y emociones.</li> <li>- Empatía.</li> <li>- Ser capaz de tomar Decisiones adecuadas.</li> <li>- Motivación, ilusión, interés.</li> <li>- Autoestima.</li> <li>- Saber dar y recibir.</li> <li>- Tener valores alternativos.</li> <li>- Ser capaz de superar las dificultades y frustraciones.</li> <li>- Ser capaz de integrar polaridades.</li> </ul>
Modelo de Vallés y Vallés.	<p>Este modelo recogen todas las características del resto de modelos, pero falla en que no existe una concreción fija de un modelo específico.</p>	
Modelo Secuencial de Autorregulación Emocional.	<p>Se basa en la autorregulación emocional del grado de inteligencia que posee cada uno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación de Control.</li> <li>- Regulación Anticipatoria.</li> <li>- Regulación exploratoria.</li> </ul>
Modelo Autorregulatorio de las experiencias Emocionales.	<p>Es igual que el anterior pero matiza aspectos de la autorregulación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anticipación regulatoria.</li> <li>- Referencia regulatoria.</li> <li>- Enfoque regulatorio.</li> </ul>
Modelo de procesos de Barret y Gross.	<p>Se fundamenta en el resto de modelos para obtener estos componentes sobre la Inteligencia Emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selección de la situación.</li> <li>- Modificación de la situación.</li> <li>- Despliegue atencional.</li> <li>- Cambio cognitivo.</li> <li>- Modulación de la respuesta.</li> </ul>

Figura 4. Resumen de los modelos complementarios de García y Giménez (2010).

## **4.5 CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DE LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA.**

A continuación se detallarán cuáles son las características psicoevolutivas que tiene los alumnos de primaria y que aspectos hay que tener en cuenta para trabajar la Inteligencia Emocional en el aula. Es necesario que para plantear una propuesta didáctica conozcamos cual es la etapa en la que se encuentran nuestros infantes y las características que tienen. Nos centraremos en la etapa de 6 a 12 años basándonos en lo que presenta Rafael Padilla Castillo (2009). Según Rafael Padilla esta etapa, es un periodo donde los niños van desarrollándose, cognitiva, social afectiva y motóricamente. Las ideas básicas sobre las características psicoevolutivas de los estudiantes en esta etapa según Rafael Padilla se ven reflejados en las siguientes líneas:

### **4.5.1 Ámbito cognitivo.**

En esta etapa hay grandes avances en relación a los aspectos cognitivos. Estos aspectos se enmarcan en el periodo de las operaciones concretas. Para comprender esto, es necesario analizar los siguientes componentes de las operaciones:

La reversibilidad: es uno de los rasgos que definen las operaciones y pueden ser inversión (supone llevar a cabo una acción contraria a la que acabamos de hacer) o reciprocidad (se da una operación distinta de la primera que anula o compensa los efectos de ésta) y los agrupamientos: es otro rasgo de las operaciones mentales, consiste en estar integradas en una estructura de conjunto.

### **4.5.2 Ámbito motor.**

Al comienzo de este periodo las principales características de los estudiantes son las siguientes, como expresa Rafael Padilla en las siguientes líneas: adquiere el conocimiento de su esquema corporal, de los diferentes segmentos corporales y de sus posibilidades de acción y de movimiento, va formando su propia imagen corporal a través de la interacción yo - mundo objetos- mundo de los demás, desarrolla las posibilidades de control postural, llega a una afirmación de la lateralidad, organiza el espacio, gracias a ello denomina las nociones de orientación, situación y tamaño, adquiere una coordinación y precisión óculo-manual (fundamental para los aprendizajes de la lectoescritura) y consigue una independencia de los sectores corporales.

A los 9 años se producen progresos en el control motor grueso y fino. El desarrollo cardiovascular está en pleno auge lo que permite a los niños y niñas llegar a unos altos grados de rendimiento. Por último, se consolida un desarrollo motor y comienzan los cambios y procesos característicos de la adolescencia (aumento de la musculatura, aparición de vello etc.).

### **4.5.3 Ámbito social-afectivo.**

Una vez que los hábitos de vida social primarios se adquieren como el control de esfínteres, interiorización de normas de convivencia etc. el infante conseguirá lo siguiente en este ámbito: adquirir conciencia de sus capacidades y limitaciones, aceptar las normas, adoptar comportamientos cooperativos, desarrolla actitudes y comportamientos de participación, tolerancia y respeto recíproco.

En este periodo de desarrollo es fundamental destacar dos aspectos en relación al desarrollo socio-afectivo: la existencia de múltiples contextos significativos para el desarrollo socio-afectivo: familiar, escolar, amigos etc. que a su vez se desarrollan entre sí y la doble finalidad del desarrollo socio-afectivo, esto es: conseguir la integración social de todas las personas, al mismo tiempo su diferenciación como individuos autónomos.

## **4.6 HABILIDADES O COMPETENCIAS A DESARROLLAR EN LA ETAPA DE PRIMARIA SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

A continuación expondremos las competencias y habilidades emocionales para conseguir alumnos emocionalmente inteligentes y equilibrados. Estas competencias serán trabajadas en la presentación del Plan de Acción Tutorial, para ello, nos apoyaremos en las distribuciones que realiza Bisquerra (2009) sobre las competencias emocionales.

Para describir las competencias emocionales que deben ser trabajadas en la etapa de primaria, primero nos centraremos en la definición del concepto de competencia, según Bisquerra y Pérez (2007), la competencia es, "la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia" (Bisquerra y Pérez, 2007, p.64).

Para exponer las competencias o habilidades emocionales nos basaremos en la actualización de versiones anteriores (Bisquerra, 2000,2002, Bisquerra y Pérez 2007). En el modelo que vamos que presentamos encontramos cinco bloques: conciencia emocional , regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades de vida para el bienestar. De forma gráfica lo podemos expresar mediante "el pentágono de competencias emocionales".

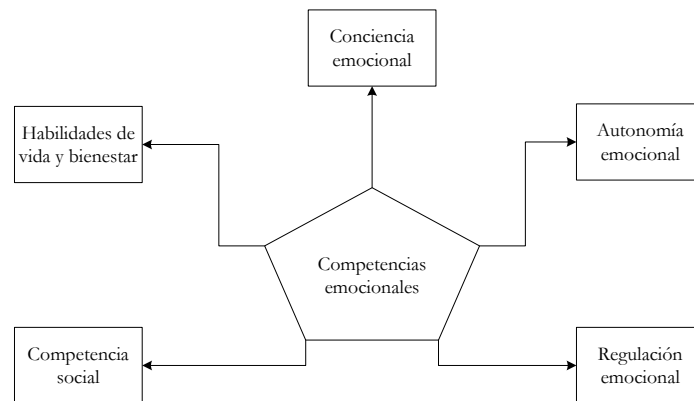


Figura 5. Modelo pentagonal de competencias emocionales Bisquerra (2009, p. 147).

#### **4.6.1 Conciencia emocional.**

Esta competencia hace referencia a la capacidad para tener conciencia de las propias emociones de la persona como de las emociones de los demás, además a todo lo dicho, se suma la capacidad de captar cuál es el clima emocional que se presenta en un determinado contexto. Dentro de este bloque podemos destacar los siguientes aspectos: toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás y tomar conciencia entre emoción, cognición y comportamiento.

#### **4.6.2 Regulación emocional.**

Esta competencia hace referencia a la capacidad para controlar las emociones de forma apropiada. A través de esta competencia, tomamos conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento. Dentro de este bloque de competencias podemos encontrar lo siguiente: expresión emocional apropiada, regulación de emociones o sentimientos, habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas.

#### **4.6.3 Autonomía emocional.**

La autonomía personal se puede entender como concepto amplio en el que podemos incluir aspectos relacionados con la autogestión personal, dentro de la cual podemos incluir la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para poder analizar las normas sociales de forma crítica, capacidad para buscar ayuda y la autoeficacia emocional. Dentro de este bloque podemos englobar estos aspectos: autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de las normas sociales y resiliencia.

#### 4.6.4 Competencia social.

Esta competencia hace referencia a la capacidad para mantener buenas relaciones con las personas ajenas. Todo esto supone que la persona sepa controlar las habilidades sociales básicas, tener actitudes prosociales etc. Esta competencia engloba los siguientes aspectos: dominar las habilidades sociales básicas, respeto a los demás, practicar la comunicación receptiva, capacidad para gestionar situaciones emocionales, practicar la comunicación expresiva compartir emociones, comportamiento prosocial y cooperación, asertividad, prevención y solución de conflictos.

#### 4.6.5 Competencia para la vida y el bienestar.

Estas competencias se refieren a la capacidad para adoptar un comportamiento apropiado y responsable para poder solventar y afrontar aquellos problemas que aparezcan en la vida diaria, ya sean profesionales, personales sociales etc. Esta competencia está compuesta por los siguientes elementos: fijar objetivos adaptativos, toma de decisiones, buscar ayuda y recursos, ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida, bienestar emocional y fluir.

### 5. PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

#### 5.1 Introducción.

Llevar a cabo un Plan de Acción Tutorial viene determinado porque es el instrumento por excelencia para la planificación, la organización y el funcionamiento de la tutoría en el centro educativo, haciendo que toda la comunidad esté implicada en el proceso (Jesús Prieto González 2010, p.2-3).

La propuesta que se va a exponer se basa en el trabajo sobre la conciencia de uno mismo y de los demás, se busca el control de nuestras emociones ante las reacciones de los demás.

Los contenidos se dividirán en cinco bloques de competencias emocionales como se ha desarrollado en el marco teórico, para ello, nos apoyaremos en Agnés Remon Plana (2003). A través de estos bloques de contenidos trabajaremos el aspecto de Inteligencia Emocional. El desarrollo del plan se guiará de la siguiente forma:

	Actividad inicial	Parte principal	Actividad final.
5.9.1 Bloque 1. Conciencia emocional.	5.9.1.1 El vocabulario emocional.	5.9.1.2 La caja de las emociones. 5.9.1.3 ¡Sentimos y vivimos!	5.9.1.5 Plasmando emociones.



		5.9.1.4 ¿Adivina adivinanza!	
5.9.2 Bloque 2. Regulación emocional.	5.9.2.1 Relajando el cuerpo.	5.9.2.2 El semáforo de las emociones. 5.9.2.3 No te descontroles. 5.9.2.4 Tómate tu tiempo.	5.9.2.5 Plástica y emociones.
5.9.3 Bloque 3. Autoestima.	5.9.3.1 Así soy yo	5.9.3.2 Mi propia cueva. 5.9.3.3 ¿Cómo sería si...? 5.9.3.4 ¿Qué ven los demás en mí?	5.9.3.5 Cada persona espera algo diferente de mí.
5.9.4 Bloque 4. Habilidades socio-emocionales.	5.9.4.1 Encuentros	5.9.4.2 Los demás también sienten. 5.9.4.3 Identificar relaciones. 5.9.4.4 Actuando con asertividad.	5.9.4.5 Todo un monumento.
5.9.5 Bloque 5. Habilidades de vida.	5.9.5.1 Cometa de amistad.	5.9.5.2 Yo hablo, tú no me escuchas. 5.9.5.3 La tómbola. 5.9.5.4 Críticos de televisión.	5.9.5.5 Cuento con mi familia.

Figura 5: Resumen de los contenidos a desarrollar en el Plan de Acción Tutorial.

## 5.2 Contextualización.

El contexto en el que se puede llevar a cabo el programa puede ser cualquier ciclo educativo, ya que las actividades no requieren un nivel de conocimiento elevado, por lo que se puede trabajar en cualquier nivel de la Educación Primaria. Pero para trabajar esta propuesta, nos centraremos en cuarto de primaria que pertenece al segundo ciclo, lo trabajaremos en el CEIP San Juan Bautista de Carbonero el Mayor. Los niños tienen entre 8-9 años de edad. Las actividades se adaptarán al grupo-clase, realizando aquellas adaptaciones a la diversidad del alumnado. En conclusión, es importante destacar que no es necesario centrar un contexto determinado para trabajar la propuesta, ya que tenemos que dar a entender que se puede trabajar en cualquier aula.

### **5.3 Destinatarios.**

Para llevar a cabo esta propuesta nos centraremos en trabajar con niños de 8-9 años. Esta a su vez podrá ser adaptada al grupo-clase según las situaciones que vayan surgiendo.

### **5.4 Temporalización y recursos.**

La temporalización y los recursos utilizados están especificados dentro de cada actividad a desarrollar y varía según la tarea que se vaya a trabajar.

### **5.5 Metodología.**

La metodología que se utilizará se basará en la participación y la comprensión, se busca que los alumnos participen en la realización de las actividades, así como que comprendan que es lo que se realiza en todo momento. Nos basaremos en una participación activa, estimando el protagonismo de los alumnos para una mayor motivación e implicación en la realización de los ejercicios. Los alumnos son los creadores del conocimiento a través de las reflexiones que se llevaran a cabo. Se fomentarán las relaciones sociales y la educación en valores, sobre todo favoreciendo las conductas positivas y rechazando las conductas negativas como la falta de respeto, insultos etc.

### **5.6 Contenidos.**

Los contenidos a desarrollar durante la propuesta están encaminados a trabajar la identificación, clasificación y comprensión de las emociones propias y ajenas. Estos aspectos se trabajarán a través de representaciones. Los contenidos son:

- Conciencia emocional.
- Regulación emocional.
- Control y autoestima.
- Relaciones y habilidades socio-emocionales.
- Habilidades de vida.

Se especifican en cada actividad de forma concreta y de manera específica en el **ANEXO I**.

### **5.7 Objetivos.**

Los objetivos a desarrollar durante la propuesta están encaminados a que los alumnos consigan lo siguiente:

- Identificar, clasificar y describir diferentes emociones.

- Expresar emociones.
- Regular las emociones.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Desarrollar la confianza en uno mismo.
- Estimular el desarrollo de la autoestima.

Se especifican en cada actividad de forma concreta y de manera específica en el **ANEXO II**.

### 5.8 Evaluación.

La evaluación se centrará en tres niveles: un evaluación centrada en el alumno, una evaluación orientada al docente y a la propia propuesta, en el **ANEXO III** se observan los aspectos a ser evaluados en los tres niveles.

### 5.9 Actividades.

#### 5.9.1 Bloque 1. Conciencia emocional.

##### 5.9.1.1 El vocabulario emocional.

<u>Objetivos didácticos</u>	<u>Contenidos didácticos:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Identificar, clasificar y describir diferentes emociones.</li><li>➤ Utilizar y ampliar el vocabulario emocional.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Identificar las emociones.</li><li>➤ Clasificar las emociones que sentimos con el nombre dado.</li><li>➤ Trabajar el concepto de emoción a partir de las emociones más básicas.</li></ul>

Desarrollo: *trabajo en grupo clase:* durante 15 minutos aproximadamente, los alumnos tendrán que apuntar aquellas emociones que han ido experimentando a lo largo de los días. Una vez que realicen la lista se colocarán en semicírculo, leerán en silencio su lista y luego de forma voluntaria las leerán el resto de clase, un alumno irá apuntando en la pizarra las emociones que vayan saliendo, se eliminarán las emociones repetidas y las que a juicio de los alumnos no se consideren emociones. En la pizarra se dibujará una tabla de 6 columnas, en cada una se escribirá una emoción: alegría, tristeza, miedo, vergüenza, sorpresa e ira y tendrán que clasificar las emociones anteriormente apuntadas, si alguna no corresponde el educador detallará que se trabajará más adelante.

Puesta en común: a medida que se apuntan las emociones el educador irá preguntando: ¿qué sentimos cuando estamos tristes etc.?. Así se reflexionará sobre el hecho de que para expresar una emoción se utilicen palabras diferentes.

Recursos: pizarra, tizas.

Temporalización: 40 minutos aprox.

### 5.9.1.2 La caja de las emociones.

<u>Objetivos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Utilizar le vocabulario emocional.</li><li>➤ Adquirir conciencia de las distintas emociones.</li><li>➤ Distinguir emociones.</li></ul>	<u>Contenidos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Compresión las emociones propias y ajenas.</li><li>➤ Representación de las emociones.</li></ul>
---	---

Desarrollo: *trabajo en grupo clase:* se realizarán cuatro fichas en las que se escribirán siguientes emociones: alegría, tristeza, miedo e ira, las fichas se pueden guardar en una caja denominada "Caja de las emociones". En círculo, se les pedirá que piensen situaciones en las que hayan sentido alegría, tristeza, miedo e ira, se les dejará tres minutos para que piensen, el educador pedirá cuatro voluntarios, a los cuales se les tatará los ojos y deberán de sacar una ficha de la caja de las emociones, se les dejará que lean la ficha y piensen como van a representar al grupo esa emoción, de uno en uno, irán representando una emoción. Al finalizar cada representación, el educador realizará preguntas:

- ¿Habéis pensado una situación similar para la emoción representada?. Tendrán que responder si o no y se apuntaran las repuestas a la derecha de la pizarra.
- ¿La representación me ha provocado la misma emoción que al actor?. Se escribirán las respuestas al otro lado de la pizarra.

Al finalizar la representación de los cuatro voluntarios se realizará una reflexión común.

Puesta en común: el educador planteará una serie de preguntas para dirigir el debate y propiciar la participación de todos:

- ¿Todos sentimos la misma emoción en situaciones diferentes?
- ¿Esta emoción se puede vivir en situaciones diferentes?
- ¿Has aprendido algo nuevo sobre las emociones?

Recursos: pizarra, tiza, pañuelo, fichas de emociones y caja de emociones.

Temporalización: 50 minutos aprox.

### 5.9.1.3 ¡Sentimos y vivimos!

<p><u>Objetivos didácticos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Describir las emociones frente a determinadas circunstancias.</li> <li>➤ Asociar emociones a sucesos de la vida diaria.</li> </ul>	<p><u>Contenidos didácticos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diferenciar las emociones a través de las reflexiones.</li> <li>➤ Planteamiento de situaciones en el aula diferentes situaciones en otro ámbito.</li> </ul>
---	---

Desarrollo: *trabajo en grupo clase:* se dibujará en la pizarra un cuadrado con 6 partes iguales, cada parte señalará un color con una emoción diferente **ANEXO IV**, se entregará a cada alumno/a 6 fichas, cada una de un color y con una emoción. El educador planteará situaciones **ANEXO V** de la vida diaria y el alumnado contestará a cada situación levantando la ficha de la emoción que crea vivir ante dicha emoción. Se anotarán en la pizarra el número de emociones vividas en la situación mencionada y se irán planteando situaciones hasta que hayan nombrado todas las emociones planteadas.

Puesta en común: se reflexionará sobre la diversidad de emociones experimentadas y sobre cómo las emociones de cada uno pueden verse alteradas por situaciones externas.

Recursos: 6 fichas que representen las emociones a trabajar.

Temporalización: 40 minutos aprox.

#### 5.9.1.4 ¡Adivina adivinanza!

<p><u>Objetivos didácticos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Expresar emociones a través de la dramatización.</li> <li>➤ Relacionar diferentes situaciones con las emociones que generan.</li> </ul>	<p><u>Contenidos didácticos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Organización grupal, para realizar las representaciones.</li> <li>➤ Participación en actividades grupales.</li> <li>➤ Expresión de emociones según las situaciones planteadas.</li> </ul>
--	---

Desarrollo: *trabajo en pequeño grupo:* se divide a la clase en grupos de cuatro personas y se reparte a cada persona un sobre cerrado, donde figuran cuatro emociones, se les deja unos 20 minutos para que se organicen y puedan pensar una situación para cada emoción y representarlas ante la clase, se trata de hacer sentir a los compañeros cada emoción representada, se empieza la simulación y por orden cada grupo representa las situaciones creadas, el resto deberá de adivinar la emoción. Todos los grupos deben de representar.

Puesta en común: se reflexiona sobre las dificultades que han aparecido en el momento de ponerse de acuerdo, para facilitar el debate el educador les formulará unas preguntas:

- ¿Os ha costado ponerlos de acuerdo para saber qué hacer?
- ¿Se entienden las emociones de la misma manera?
- ¿Una misma escenificación provoca una o varias emociones?
- ¿Ha sido difícil acertar la emoción representada?

Recursos: fichas de emociones, sobres.

Temporalización: 60 minutos aprox.

### 5.9.1.5 Plasmando emociones.

<u>Objetivos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Representar emociones en forma gráfica.</li><li>➤ Diferenciar emociones.</li><li>➤ Comparar diferentes expresiones representadas para cada emoción.</li></ul>	<u>Contenidos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Detección de sentimientos internos.</li><li>➤ Comunicación de sentimientos de forma no verbal.</li></ul>
--	--

Desarrollo: *trabajo en pequeño grupo:* se distribuye a la clase en grupos de tres o cuatro personas. A cada grupo se les dará lápices de colores, tijeras revistas, pegamento y una cartulina dividida en 6 partes iguales donde se escribirán las emociones a trabajar (ira, alegría, miedo, vergüenza, sorpresa y tristeza) la actividad se divide en seis partes diferentes y para cada una de ellas se plantea una instrucción **ANEXO VI**, se les irán dando las normas de una en una, esperando a que concluyan un parte para darle la siguiente y dejando unos 5 minutos para cada actividad, en cada actividad escribirán la emoción dada.

Puesta en común: completados los seis recuadros se colocarán en la pared de la clase.

Recursos: cartulina, lápices de colores, revistas, pegamento y tijeras.

Temporalización: 50 minutos aprox.

## 5.9.2 Bloque 2. Regulación emocional.

### 5.9.2.1 Relajando el cuerpo.

<u>Objetivos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Experimentar la relajación.</li><li>➤ Describir el bienestar que ofrece la relajación.</li><li>➤ Valorar la relajación como un estado</li></ul>	<u>Contenidos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Conocimiento del propio cuerpo.</li><li>➤ Control del cuerpo.</li><li>➤ Relajación del cuerpo.</li></ul>
--	--

que nos permite regular las emociones.	
➤ Adquirir la práctica de la relajación.	

Desarrollo: *trabajo individual:* en círculo los alumnos tendrán que pensar en lo que han estado haciendo, en cómo se sienten y en las emociones que están sintiendo, tumbados en el suelo, con los ojos cerrados se comienza la relajación con música suave de fondo. El educador les leerá un texto para que vayan interiorizando y puedan seguir las instrucciones **ANEXO VII**.

Puesta en común: se inicia una puesta en común el alumnado de forma voluntaria podrá comunicar las sensaciones y emociones que han experimentado. Para dirigir el debate el educador hará preguntas como:

- ¿Estás mejor ahora que antes de empezar la relajación?
- ¿Qué has sentido?
- ¿Has experimentado alguna emoción?

Recursos: espacio amplio.

Temporalización: 20 minutos aprox.

### 5.9.2.2 El semáforo de las emociones.

<u>Objetivos didácticos:</u>	<u>Contenidos didácticos:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificar emociones.</li> <li>➤ Reconocer y aceptar las emociones experimentadas.</li> <li>➤ Analizar y valorar la respuesta más apropiada.</li> <li>➤ Regular las emociones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Comunicación de emociones.</li> <li>➤ Regulación de emociones.</li> <li>➤ Análisis de las emociones.</li> <li>➤ Toma de decisiones.</li> </ul>

Desarrollo: *trabajo en pequeño grupo:* se relazarán grupos de 3 o 4 personas y se les entregará una ficha de trabajo **ANEXO VIII**, cada alumno deberá de explicar una situación vivida en la que crea que su reacción fue explosiva, todos deben de explicar una situación, después y entre todos escogerán tres situaciones que quieran comunicar al resto de la clase. Se elegirá un secretario que se encargará de escribir las tres situaciones escogidas por cada grupo.

*Trabajo en grupo clase:* el educador dibujará un semáforo en la pizarra, según la ficha de trabajo, cada color indicará un paso a seguir que llevará escrito en forma de consigna **ANEXO IX**. El portavoz de cada grupo y según el orden establecido, leerá al resto de la clase una de las situaciones escrita. El educador llevará a cabo la reflexión y el análisis de cada uno de los casos expuestos (semáforo rojo, ámbar y verde).

*Trabajo en pequeño grupo:* una vez realizado un ejemplo con la clase los grupos se reunirán y lo harán entre ellos.

Puesta en común: cada portavoz comentará lo realizado en su grupo, compartiendo una de las situaciones y explicando de la forma más clara los pasos dados. El educador guiará la puesta en común ayudando a reflexionar sobre las reacciones que a menudo son impulsivas. Deberá hacer ver a los alumnos que siempre conviene buscar alternativas que nos produzcan mayor bienestar.

Recursos: semáforo, papel, bolígrafo, pizarra, tizas de colores y ficha de trabajo.

Temporalización: 60 minutos aprox.

### 5.9.2.3 No te descontroles.

<u>Objetivos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Identificar diferentes niveles de intensidad de las emociones.</li><li>➤ Reflexionar sobre posibles consecuencias que desembocan los niveles de intensidad.</li><li>➤ Evitar el descontrol.</li><li>➤ Analizar situaciones en que se han manifestado diferentes niveles de intensidad emocional.</li><li>➤ Aceptar y experimentar emociones.</li></ul>	<u>Contenidos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Regulación de las emociones.</li><li>➤ Conocer las consecuencias de expresar nuestras emociones.</li><li>➤ Escucha de las emociones ajenas.</li></ul>
---	---

Desarrollo: *trabajo grupo clase:* se trabajan con cuatro emociones escritas en la pizarra (miedo, enfado alegría y tristeza), el educador nombrará la primera emoción y preguntara: ¿qué sentís cuando tenéis mucho miedo? (terror, espanto etc.), a medida que el alumnado dice palabras, estas se escribirán de un color en la pizarra. Con la misma emoción se pregunta: ¿y cuando el miedo es muy suave? (susto, sobresalto etc) las aportaciones se escriben al otro lado de la pizarra. Las preguntas se harán para las cuatro emociones, hasta completar el cuadro de las emociones **ANEXO X**, a continuación, se realizará dos tablas, en la primera con cada emoción en la que se rellenen tres niveles, suave, intermedio, intenso y se escribe una situación. En otra tabla se escriben "expresiones" según los niveles **ANEXO XI**.

Puesta en común: se pedirá al alumnado que comparta con el grupo experiencias de emociones vividas y las actuaciones en los diferentes niveles. El educador comparará las emociones según el nivel de intensidad de la emoción, haciéndoles ver que su el nivel es alto es más difícil controlar las acciones.



Recursos: tiza y pizarra.

Temporalización: 60 minutos.

#### 5.9.2.4 Tomate tu tiempo.

<u>Objetivos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Identificar diferentes estrategias de regulación.</li><li>➤ Aceptar la existencia de emociones.</li><li>➤ Identificar situaciones en las que las emociones se manifiesten de manera intensa.</li></ul>	<u>Contenidos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Regulación de emociones en situaciones límite.</li><li>➤ Adquisición de hábitos para regular las emociones.</li></ul>
---	---

Desarrollo: *trabajo grupo clase:* se les plantea que piensen en una situación en la que la emoción fuera de una intensidad alta. Se les explicará un ejemplo relacionando la situación dada. El nivel de la emoción vivida, la acción inmediata y las posibles consecuencias, después se les pregunta que alternativas darían ellos a las situaciones planteadas **ANEXO XII**.

*Trabajo en pequeño grupo:* se hacen grupos de 3-4 personas y se les pedirá que escriban una situación vivida por ellos de alta intensidad emocional. Después de forma voluntaria contará al resto su experiencia, se analizará en la pizarra relacionándolo con el ejemplo, la situación, emoción, acción y consecuencia.

Puesta en común: se trabajarán las posibles maneras de actuar para regular las emociones con alto nivel de intensidad **ANEXO XIII**.

Recursos: pizarra y tiza.

Temporalización: 50 minutos aprox.

#### 5.9.2.5 Plástica y emociones.

<u>Objetivos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Identificar situaciones de la vida del aula en las que se controla la impulsividad.</li><li>➤ Representar a través de la plástica situaciones de regulación emocional.</li></ul>	<u>Contenidos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Conocimiento de las propias emociones y de la de los demás.</li><li>➤ Organización y toma de decisiones.</li><li>➤ Respeto hacia las opiniones de los demás.</li></ul>
---	--

Desarrollo: *trabajo grupo clase:* pensarán en situaciones vividas en clase en las que han expresado sus emociones de manera positiva, regulando sus acciones etc.

*Trabajo en pequeño grupo:* en grupos de 4-5 alumnos se les facilitará revistas, colores etc. para realizar un mural, en el cual tiene que plasmar la situación pensada, como si fueran artistas. Para ello, se pondrán de acuerdo entre los componentes del grupo sobre qué situación a pintar, cada grupo realizará un collage con diferentes materiales, una vez terminado el mural se expondrá en clase. De forma voluntaria explicarán al resto su trabajo.

Recursos: cartulina, lápices de colores, revistas, materiales de desecho, tijeras, pinturas y pegamento.

Temporalización: 50 minutos aprox.

### 5.9.3 Bloque 3. Autoestima.

#### 5.9.3.1 Así soy yo.

<u>Objetivos didácticos:</u>	<u>Contenidos didácticos:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Estimular el desarrollo de la autoestima a través de conocimiento personal.</li><li>➤ Identificar características personales.</li><li>➤ Estimular la valoración de la propia individualidad mediante la diferenciación personal.</li><li>➤ Expresar características propias verbalmente.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Conocimiento de la propia persona.</li><li>➤ Valoración de las diferencias personales.</li></ul>

Desarrollo: *trabajo en pequeño grupo:* se colocan en parejas uno en frente del otro (A y B). El educador explicará que deben imaginar que están en un teatro y harán un monólogo en el que A explicará a B todas las ideas posibles sobre un tema y B mientras le escuchará sin interrumpir. Al concluir el minuto, le tocará a B que deberá hablar sobre el mismo tema. El principio y final del monólogo se indicará con una palmada. El monólogo tendrá un estructura específica **ANEXO XIV**, al finalizar, dispondrán de dos minutos para que B explique a A que ha conocido de él, aportando la máxima información.

*Trabajo individual:* responderán a las siguientes preguntas que les hará el educador:

- ¿Me he sentido comprendido por mi compañero?
- ¿Qué he descubierto de mi?
- ¿Qué he sentido mientras mi compañero me hablaba de él?
- ¿Y cuando mi compañero me contaba lo que había escuchado de mí?

Recursos: bolígrafo y papel.

Temporalización: 30 minutos aprox.

### 5.9.3.2 Mi propia cueva.

<u>Objetivos didácticos:</u>	<u>Contenidos didácticos:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Aceptar, reconocer y experimentar pensamientos y emociones propias.</li><li>➤ Expresar pensamientos y emociones.</li><li>➤ Comparar estados interiores, previos y posteriores a la actividad.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Conocimiento de nuestros sentimientos.</li><li>➤ Comunicación de sentimientos personales.</li></ul>

Desarrollo: *trabajo grupo clase:* Se sientan en círculo con una manta y una linterna cada uno, el educador les dirá que recuerden una persona conocida para ellos sea especialmente agradable o desagradable. Se tendrán que imaginar que están en una cueva en la que nadie les puede ver ni oír. Pensarán que ante ellos está esa persona en la que han pensado y a la que no pueden expresarle lo que sienten sea por miedo, por vergüenza etc., ahora podrán "hablar" con ella y decirle todo lo que sienten de forma silenciosa, se cubrirán con la manta y encenderán la linterna para iluminar su "cueva" e iniciarán el diálogo con esa persona. El educador encamina la actividad diciéndoles que es el momento de decirle todo aquello que no le han dicho hasta ahora.

Puesta en común: el educador les preguntará como se han sentido realizando la actividad y como te sientes después de poder expresar sus sentimientos, solo podrán decir el sentimiento vivido no lo comunicado. Reflexionarán en silencio haciendo se preguntas como:

- ¿Qué crees que podría pensar esa persona si se lo dijeras?
- ¿Te gustaría que te hablaran así? ¿qué pensaría si se lo dijeras?
- ¿Te gustaría que esa persona supiera lo que piensas de ella ? ¿por qué?

Recursos: linterna y manta.

Temporalización: 40 minutos aprox.

### 5.9.3.3 ¿Cómo sería si...?

<u>Objetivos didácticos:</u>	<u>Contenidos didácticos:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Estimular el desarrollo de la autoestima positiva mediante la valoración de las propias capacidades y posibilidades.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Valoración de las posibilidades individuales.</li><li>➤ Capacidad de descripción.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desarrollar la confianza en uno mismo.</li> <li>➤ Valorar la independencia.</li> <li>➤ Valorar la capacidad de toma de decisiones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Expresión de características descriptivas.</li> </ul>
--	--

Desarrollo: *trabajo en pequeño grupo:* se coloca la clase en parejas (A y B). Uno será el ciego (se tapaná los ojos) y el otro el lazarillo, el educador expondrá imágenes de un tema en común, casas, bosques, catedrales etc. Se repartirá una ficha por la pareja. El lazarillo deberá describir la imagen de la forma más exacta pero sin decir el nombre, ni nada que lo indique claramente, una vez descrita la fotografía el educador las recogerá y las expondrá todas juntas en una mesa. A continuación, el que hace de ciego tendrá que identificar la imagen sin ayuda de su lazarillo. Se cambiará el rol.

*Trabajo individual:* reflexionarán en silencio sobre la actividad. El educador ayudará en la reflexión con de preguntas:

- ¿Se parecía la imagen que ha descrito a la que imaginabas?
- ¿Te ha sido fácil identificar la imagen?
- ¿Qué sensaciones concretas has experimentado en cada situación?
- ¿Qué has conocido de ti?

Recursos: pañuelo por pareja e imágenes de temas comunes.

Temporalización: 40 minutos aprox.

#### 5.9.3.4 ¿Qué ven los demás en mi?

<p><u>Objetivos didácticos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estimular el desarrollo de la autoestima.</li> <li>➤ Desarrollar el conocimiento de nosotros mismos a través de la opinión de los demás.</li> <li>➤ Valorar aspectos positivos propios.</li> <li>➤ Estimular el conocimiento de características personales.</li> <li>➤ Desarrollar a capacidad de observación.</li> </ul>	<p><u>Contenidos didácticos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocimiento de las sensaciones de los demás hacia mi persona.</li> <li>➤ Toma de decisiones.</li> <li>➤ Identificación de las características de los demás.</li> </ul>
--	---

Desarrollo: *trabajo grupo clase:* se reparten unas fichas de trabajo **ANEXO XV** en las que se anote previamente: *Mis compañeros piensan que soy una persona...* En cada columna se anotará una cualidad positiva. El educador entregará un rotulador y un letrero a cada alumno/a, y se lo colocará en la espalda, de tal forma que no pueda ver el suyo y el alumnado se pasará por la clase marcando con

una X en todos los carteles de los compañeros, la característica que considere que le define mejor. Solo se marcará una por cartel.

*Trabajo individual:* mirarán durante 5 minutos lo que han escrito sobre ellos y entrarán en una reflexión personal.

Puesta en común: es conveniente llegar a una reflexión grupal se les motivará para participar a través de preguntas:

- ¿Qué he descubierto de mi?
- ¿Me ha gustado?
- ¿Qué me hubiera gustado que me dijeran y nadie ha escrito?
- ¿Después de mirar el cartel, pienso que mis compañeros me ven como yo me muestro?

Recursos: rotulador, cartel en cartulina 50X30 cm aprox. y cinta adhesiva.

Temporalización: 50 minutos aprox.

### 5.9.3.5 Cada persona espera algo diferente de mi.

<u>Objetivos didácticos:</u>	<u>Contenidos didácticos:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Estimular el desarrollo de la autoestima.</li><li>➤ Observar y valorar la diferencia de opiniones ante una misma historia.</li><li>➤ Desarrollar la seguridad en sí mismo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Expresión de sentimientos.</li><li>➤ Reflexión sobre nuestros comportamientos.</li><li>➤ Conocerse a sí mismo.</li></ul>

Desarrollo: *trabajo en grupo clase:* el educador leerá una breve historia **ANEXO XVI**. Una vez finalizada la lectura, los alumnos podrán dar su opinión dirigiendo el debate a detectar cómo las personas juzgan en función de lo que ven y sin tener conocimiento real de las causas y se irá relacionando con ellos mismos preguntándoles: ¿creéis que cada persona tiene una opinión diferente de vosotros, en función de donde estéis o lo que hacéis en ese momento, como en la historia?

*Trabajo individual:* el educador entregará una ficha de trabajo, compuesta por dos discos **ANEXO XVII** que deberán poner uno encima del otro enganchándolos desde el centro y recortando la parte indicada. En cada recuadro de la ficha A escribirán el nombre de 6 personas dentro de las siguientes categorías: profesor, compañero, amigo, familia, barrio (mi hermana, mi amigo Luis...). Cada alumno irá girando el disco y en el lugar correspondiente escribirán unas frases respondiendo a las preguntas pensando en la persona que ha escrito: "Piensa que soy...", "De mi valora...", "Le molesta que yo..." rellenarán con una o dos preguntas cada hueco que queda bajo el nombre de cada

persona, una vez terminado retirarán el disco de encima y compararán las respuestas, de este modo, observarán las diferentes opiniones que tengan de ellos.

*Reflexión personal:* el educador les invitará a realizar una reflexión silenciosa preguntándose:

- ¿A quién le gusta cómo soy yo?
- ¿A quién no le gusto mucho?
- ¿Quién de todas estas personas coincide con la opinión que yo tengo de mi mismo?
- ¿Creo que todos piensan lo mismo de mí?

Recursos: historia, ficha de trabajo A y B en cartulina y lápiz.

Temporalización: 60 minutos aprox.

#### 5.9.4 Bloque 4. Habilidades socio-emocionales.

##### 5.9.4.1 Encuentros.

<u>Objetivos didácticos:</u>	<u>Contenidos didácticos:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Reconocer maneras de saludar y despedirse.</li><li>➤ Identificar el saludo y la despedida en función de las personas.</li><li>➤ Predisponer al otro para la relación.</li><li>➤ Identificar emociones en las diferentes actitudes de saludo y despedida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Representación de saludos y despedidas.</li><li>➤ Reflexión sobre las diferentes formas de saludar y de despedirse según la situación o la persona a la que nos dirigimos.</li></ul>

Desarrollo: *trabajo en pequeño grupo:* se hacen tres grupos y se les reparten fichas de color rojo, azul y verde (10 de cada tipo), se forman los grupos según el color de su ficha: grupo A rojos (actores), B azules (actores) y C verdes (observadores). Cada actor del grupo A tendrá una ficha de instrucciones **ANEXO XVIII** que tendrá que representar, el actor B lo hará libremente, los observadores, grupo C, tendrán una ficha de observación **ANEXO XIX** en la que anotarán las reacciones de los compañeros. Cuando terminen harán otras simulaciones pero de la despedida.

Puesta en común: cuando terminen se hará una reflexión grupal, los observadores comentarán lo escrito y lo apuntarán en la pizarra. La reflexión debe de ir encaminada a que las diferentes formas de saludar o despedirse son válidas según la persona a la que nos dirigimos y la situación.

Recursos: ficha de observación, lápiz, ficha de instrucciones, papel y ficha de observación.

Temporalización: 60 minutos aprox.

#### 5.9.4.2 Los demás también sienten.

<u>Objetivos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Favorecer la aceptación de los demás.</li><li>➤ Detectar las emociones ajenas.</li><li>➤ Buscar alternativas.</li></ul>	<u>Contenidos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Respeto a las opiniones ajenas.</li><li>➤ Darse cuenta de que todos somos capaces de sentir.</li></ul>
--	--

Desarrollo: *trabajo en pequeño grupo:* se hacen grupos de 4-5 alumnos. A cada grupo se le entregará una ficha de trabajo **ANEXO XX** con una pregunta y cuatro situaciones. En cada grupo habrá un secretario quien rellenará la ficha, el secretario leerá la pregunta y por orden dirán emociones que según su opinión tendrá la persona afectada.

Puesta en común: el secretario leerá las emociones escritas, el educador las anotará en la pizarra borrando las repetidas. Se llevará a cabo una reflexión grupal hablando de las diferencias observadas en los compañeros cuando hablamos de emociones vividas en las mismas situaciones.

Recursos: ficha de trabajo, papel y lápiz.

Temporalización: 50 minutos aprox.

#### 5.9.4.3 Identificar relaciones.

<u>Objetivos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Nombrar diferentes maneras de actuar.</li><li>➤ Identificar emociones en las relaciones.</li><li>➤ Definir el concepto de asertividad.</li></ul>	<u>Contenidos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Conocimiento de las ideas primarias de los alumnos sobre la asertividad.</li></ul>
---	--

Desarrollo: el educador introduce la actividad hablando de las diferentes formas de relacionarse, pidiendo a los alumnos que nombren actitudes que aparecen en las relaciones, se apuntarán en la pizarra y se dará una breve definición dando un ejemplo de emociones que desemboque en los demás esas actitudes.

*Trabajo en pequeño grupo:* se hacen grupos de 4-5 alumnos y se les facilitará 15 letras en la que deberán encontrar una palabra que identifique una buena manera de relacionarse con los demás. La palabra que deben encontrar es "asertividad". Cada grupo la definirá con sus palabras y la copiarán como título en una cartulina.

Puesta en común: se ponen en común las definiciones, se seleccionan las mejores y se define de forma general asertividad, las ideas que mejor lo definan se escribirán en la cartulina. Se reflexionará sobre que la asertividad es una manera de actuar que favorece las habilidades sociales.

Recursos: letras cartulina, rotuladores, pizarra y tiza.

Temporalización: 50 minutos aprox.

#### 5.9.4.4 Actuando con asertividad.

<u>Objetivos didácticos:</u>	<u>Contenidos didácticos:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Identificar actitudes asertivas.</li><li>➤ Identificar emociones que provoquen actitudes asertivas.</li><li>➤ Analizar las propias actitudes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Aplicación de la definición de asertividad a situaciones cotidianas.</li></ul>

Desarrollo: *trabajo en pequeño grupo*: algunos alumnos harán de actores, representarán una escena **ANEXO XXI**, el resto observarán anotando en una ficha de observación **ANEXO XXII**.

Puesta en común: se volverá a definir asertividad, a continuación se inicia un debate en el que se preguntará a los alumnos cómo se han sentido cada uno de ellos. El educador recogerá las aportaciones reflexionando sobre las diferentes maneras de actuar sin ofender a los demás.

Recursos: ficha de observación.

Temporalización: 50 minutos.

#### 5.9.4.5 Todo un monumento.

<u>Objetivos didácticos:</u>	<u>Contenidos didácticos:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar una actividad de forma cooperativa.</li><li>➤ Interactuar y cooperar.</li><li>➤ Compartir emociones que favorezcan las relaciones sociales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Organización y trabajo grupal.</li><li>➤ Respeto a los demás.</li><li>➤ Aprendizaje sobre compartir el material.</li><li>➤ Relación social con los alumnos.</li></ul>

Desarrollo: *trabajo individual*: se reparten fichas de colores, 4 rojas, verdes, amarillas y azules el resto hasta llegar al nº exacto de alumnos serán marrones. Cuando tengan la ficha buscarán los compañeros que tengan la ficha del mismo color, esos serán los grupos. Los que tengan las fichas marrones serán los observadores y los que se encargarán de que se cumplan las reglas del juego.

*Trabajo en pequeño grupo*: se les entregará una imagen de un monumento cada grupo deberá de construir un monumento, de forma simple, según el modelo dado. Se tendrán que organizar y elegir un secretario (30 minutos para la construcción del monumento).

Puesta en común: el secretario enseñará al resto de la clase el trabajo realizado, explicarán cómo se han organizado, qué problemas han surgido, qué han sentido etc. Los observadores comentarán las



actitudes observadas, el educador dirigirá el debate con el fin de hacerles ver la importancia de compartir y cooperar favorece el trabajo el equipo.

Recursos: material de desecho y pegamento.

Temporalización: 60 minutos aprox.

### 5.9.5 Bloque 5. Habilidades de vida.

#### 5.9.5.1 Cometa de amistad.

<u>Objetivos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Identificar las características que valoramos de nuestros amigos.</li><li>➤ Interesarse por ser un buen amigo.</li><li>➤ Construir el concepto de amistad.</li><li>➤ Valorar el concepto de amistad.</li></ul>	<u>Contenidos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Regulación emocional.</li><li>➤ Habilidades sociales.</li><li>➤ Comunicación de emociones.</li></ul>
---	--

Desarrollo: *trabajo individual:* cada alumno construirá siguiendo el modelo una cometa **ANEXO XXIII** y una cinta blanca en la que se escribirán las cualidades que pueden tener los buenos amigos.

Puesta en común: el docente creará una cometa más grande para la clase, cuando todos hayan completado al comenta se hará una puesta en común, habrá dos secretarios uno de ellos escribirá en la cometa grande y el otro lo anotará en la pizarra, cuando se escriba todas las cualidades sin repetir y se les dará la oportunidad de que expliquen vivencias relacionadas con la amistad.

Recursos: lápiz, pizarra, rotuladores, cartulinas A4, cinta blanca y pizarra.

Temporalización: 60 minutos aprox.

#### 5.9.5.2 Yo hablo, tú no me escuchas.

<u>Objetivos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Apreciar la necesidad de escuchar.</li><li>➤ Descubrir el sentimiento de sentirse ignorado.</li></ul>	<u>Contenidos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Justificación y defensa de ideas.</li></ul>
--	---

Desarrollo: *trabajo en pequeño grupo:* se forman grupo de 3-4 personas (tiene que ser grupos pares llamado A y B). Se trata de que el grupo A justifique porqué para el último día de clase se tiene que hacer un viaje al parque temático y el grupo B también prepararán su actuación, su objetivo es no escuchar al grupo A, para ello, se tendrán que organizar y pensar cómo actuarán para no

escucharles. El educador podrá orientarles a través de unas fichas de trabajo **ANEXO XXIV**. Una vez que se han organizado comienza la actuación, los componentes del grupo A comienzan a justificar la salida mientras que los del grupo B deben actuar según la ficha de trabajo. La representación durará unos 10-15 minutos.

Puesta en común: el educador inicia un debate realizando preguntas que serán diferentes en función de los grupos y por lo tanto, según la actuación realizada **ANEXO XXV**.

Recursos: fichas de trabajo A y B, papel y lápiz.

Temporalización: 60 minutos aprox.

### 5.9.5.3 La tómbola.

<u>Objetivos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Identificar las diferentes situaciones producto de la suerte y del esfuerzo.</li><li>➤ Valorar el esfuerzo personal.</li></ul>	<u>Contenidos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Argumentación de ideas personales.</li><li>➤ Análisis de situaciones cotidianas.</li></ul>
---	--

Desarrollo: *trabajo grupo clase:* se colocará una cuerda en la pared con 12 sobres que contiene situaciones diferentes **ANEXO XXVI**. Se elegirán 12 alumnos, cada uno elegirá un sobre, lo leerán en alto y dirán si la situación es de suerte, trabajo o de esfuerzo personal, tendrán que defender su opinión.

Puesta en común: después de decir que situaciones son de suerte y cuáles de esfuerzo personal, el educador les hará ver que la mayoría de las cosas dependen de nuestro esfuerzo para lograr nuestro objetivo. Se puede iniciar una conversación sobre cómo se sienten cuando logran algo por su esfuerzo.

Recursos: cuerda, sobres, cinta adhesiva, papeles, lápiz y rotuladores.

Temporalización: 60 minutos aprox.

#### 5.9.5.4 Críticos de televisión.

<u>Objetivos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Identificar mensajes que transmiten los programas de televisión.</li><li>➤ Buscar alternativas a ver la televisión.</li><li>➤ Valorar el contenido didáctico de algunos programas de televisión.</li><li>➤ Valorar la necesidad de ser espectadores críticos.</li></ul>	<u>Contenidos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Justificación de ideas personales.</li><li>➤ Verbalización de ideas.</li><li>➤ Respeto a los demás.</li><li>➤ Organización en trabajo grupal.</li></ul>
--	---

Desarrollo: *trabajo grupo clase:* el educador les pedirá que elaboren entre todos una lista de programas que vean normalmente y serán apuntados en la pizarra, además anotará las razones por las que ven ese programa. Se comentará la necesidad de ver la televisión de una manera crítica, identificando los aspectos positivos y negativos de cada programa, para ello, se hará un ejemplo.

*Trabajo individual:* el educador elegirá cuatro o cinco programas y los alumnos deberán de rellenar una ficha de trabajo **ANEXO XXVII**, en el apartado de conclusión deberán llegar a la decisión de si vale la pena o no de ver el programa.

*Trabajo en pequeño grupo:* se harán grupos según el programa asignado y se elegirá un secretario se encargará de escribir en la ficha de trabajo, cada miembro del grupo leerá lo que ha escrito y se reunirán todas las ideas sin repetir las, llegando a un consenso.

Puesta en común: cada secretario comunicará el programa trabajado y los aspectos negativos y positivos de él, después se buscarán actividades alternativas que aportan aspectos positivos que los programas de televisión y que estas cosas positivas mejoraran nuestra calidad de vida. Por ejemplo: actividades deportivas, jugar con los amigos etc.

Recursos: pizarra, ficha de trabajo y lápiz.

Temporalización: 60 minutos aprox.

#### 5.9.5.5 Cuento con mi familia.

<u>Objetivos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Identificar situaciones desagradables en las que la familia ha sido un gran apoyo.</li><li>➤ Valorar la familia como referente clave en los momentos difíciles.</li></ul>	<u>Contenidos didácticos:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Comunicación de sentimientos.</li><li>➤ Respeto hacia los demás.</li></ul>
--	--

➤ Adoptar una actitud positiva ante la familia.	
---	--

Desarrollo: trabajo individual: deberán de pensar en una situación desagradable o difícil para ellos, a continuación tendrán que rellenar la ficha de trabajo **ANEXO XVIII** donde recojan información la situación y sus reacciones. En ella deberán de escribir cómo se sintieron, a quién pidieron ayuda y quién se la proporcionó.

Trabajo en pequeño grupo: cuando hayan completado la ficha se agruparan según las personas que les ayudaron en la situación desagradable; padres, amigos maestro etc. cada uno lee su ficha el resto escucha sin hacer ningún comentario. Después cada grupo elegirá un secretario, elegirán una situación y será leída ante el resto de grupos.

Puesta en común: el educador anotará en la pizarra las personas que han ayudado a la resolución de las situaciones, el resultado que se busca es la familia, lo que da pie a comentar su importancia, si no es este el resultado se comentarán las situaciones. Si el debate es rico se le podrá realizar la siguiente pregunta: *¿Qué podemos hacer para cuidar a la familia?*

Recursos: pizarra, ficha de trabajo, lápiz y hojas.

Temporalización: 60 minutos aprox.

## 6. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS Y ANÁLISIS DEL TRABAJO EXPUESTO.

En la puesta en marcha de la propuesta hemos podido obtener una serie de resultados importantes para ser analizados, ya que su aporte didáctico es importante. La organización por bloques de contenidos ha provocado que los objetivos se hayan conseguido en el progreso de la propuesta.

Para poder exponer los siguientes *resultados* nos hemos planteado en una serie de componentes de análisis relacionados con las competencias emocionales a trabajar y son las habilidades emocionales, cognitivas y de conducta, a través de estos componentes, hemos logrado obtener los presentes resultados:

En relación a las *habilidades emocionales* hemos podido observar que a lo largo del desarrollo de la propuesta los infantes han sido capaces de:

Etiquetar sentimientos, tener un control de los sentimientos, expresar sentimientos (aunque les cuesta expresar sentimientos a los demás), evaluar la intensidad de los sentimientos, reducir el estrés a través de la relajación, controlar los impulsos y conocer la diferencia entre sentimientos y las acciones.

En relación a las *habilidades cognitivas* hemos podido observar que a lo largo del desarrollo de la propuesta los infantes han sido capaces de:

Hablar con uno mismo, reconocer las influencias sociales sobre la conducta, dividir en pasos la toma de decisiones y de resolución de problemas, comprender el punto de vista de los demás, comprender las normas de conducta, mantener una actitud positiva ante la vida y mejorar la conciencia en uno mismo.

En relación a las *habilidades de conducta* hemos podido observar que a lo largo del desarrollo de la propuesta los infantes han sido capaces de:

Comunicarse con los demás a través del contacto visual, los gestos, el tono de voz etc. y por otro lado, han enviado mensajes claros, han respondido eficazmente a las críticas, han escuchado a los demás y han participado activamente.

A partir de estos resultados hemos podido establecer un *análisis* sobre los mismos:

En cuanto a las *habilidades emocionales* esta propuesta ha influido en que los alumnos se comporten de una forma más armónica, son capaces de controlar sus emociones, han aprendido a mantener una regulación emocional así como un mayor autocontrol en la expresión de los sentimientos. A través de la propuesta, han puesto en marcha estrategias para pensar antes de actuar en diversas situaciones. Han mejorado en el dominio de los impulsos y por ende en el control de actuaciones alteradas de conducta. Así de este modo, los infantes han conseguido un aumento de la capacidad para poder afrontar diversas situaciones así como adquirir habilidades para poder afrontar y manejar los problemas interpersonales.

En cuanto a las *habilidades cognitivas* esta propuesta ha influido en que los alumnos han adquirido una mejora en relación a las habilidades cognitivas sociales, son capaces de mantener un diálogo interno consigo mismo con el fin de afrontar un tema reforzando de esta forma su conducta. Por otro lado, se ha podido analizar que han sido capaces de dominar los impulsos en diversas situaciones que se han ido planteando, además, han establecido una serie de objetivos en la realización de las actividades planteadas, a través de la propuesta han anticipado situaciones. Otro aspecto destacable, es que han podido comprender cuáles son las actitudes aceptables y cuáles no los son. Además de todo lo presentado los alumnos han trabajado de forma positiva y con buenos resultados la creación de esperanzas realistas sobre su persona.

En cuanto a las *habilidades de conducta* esta propuesta ha influido en que los alumnos se comporten de forma más asertiva. Durante el desarrollo, su actuación se ha basado en la colaboración con los compañeros y la participación, además la propuesta les ha ayudado a estar más interesados por la realización de actividades así como la responsabilidad que ello conlleva. Los alumnos han puesto en marcha un comportamiento prosocial, lo que ha provocado una mejora en las habilidades de resolución de conflictos. Por otro lado, ha habido una mejora en las habilidades sociales, se ha podido observar una mejora en la socialización de los infantes. A través de la propuesta, se ha

conseguido un mejor clima en el aula, con todo ello se produce una mejora en la comprensión hacia los demás.

## **7. CONCLUSIONES.**

Es importante concluir haciendo una relación con lo expuesto en este trabajo, por ello, es fundamental destacar como ya se ha comentado que, si partimos de que una de las finalidades de la Educación Primaria, es conseguir una educación inclusiva a través de la cual, se consiga un desarrollo íntegro de la persona en relación a los aspectos intelectuales, afectivos y sociales de la misma, es primordial decir, que las personas constantemente se someten a cambios a lo largo de la vida que pueden provocar inestabilidades en la persona, es por ello es por lo que tenemos que hacer hincapié en trabajar de forma adecuada la Inteligencia Emocional.

El desarrollo de los infantes a lo largo de la etapa de primaria, pasará por diversas situaciones y su estado emocional cambiará según las situaciones a las que se encuentran sometidos, por ello, es importante desarrollar las competencias emocionales necesarias para poder controlar nuestras emociones desde pequeños. Un buen desarrollo emocional en las edades tempranas ayudará a las personas a una mejor adaptación en otros ámbitos y en otras edades. Un buen desarrollo emocional marcará un antes y un después en el desarrollo de los infantes.

Para trabajar todo lo comentado, hemos llevado a cabo una propuesta con alumnos de cuarto de Educación Primaria, como ya se ha comentado, las actividades se podrían desarrollar con cualquier nivel de Educación Primaria adaptando las actividades en la medida que sea necesario.

Este trabajo ha sido dividido en cinco bloques de contenidos donde se han trabajado cada competencia emocional: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida. Esta separación de bloques se ha realizado con el fin de que se observe una progresión en los infantes, así como la consecución de los objetivos planificados, ya que en muchas ocasiones las actividades que se trabajan únicamente corresponden a una de las competencias, con lo que la propuesta quedaría totalmente incompleta.

Una vez que se ha llevado a cabo esta propuesta, nos hemos podido fijar en que hay diversos aspectos que son importantes y que no se tienen que dejar escapar en la programación, entre estos aspectos concluimos que es necesario conocer las ideas previas que poseen los alumnos sobre el tema que se va a desarrollar, con el fin de que la interiorización de los conocimientos sea plena y se consiga un buen resultado en la adquisición de los conocimientos, por otra parte, es conveniente que tanto los padres como toda la comunidad educativa colabore en la realización de este tipo de actividades ya que fomenta la participación y la mejora en la coordinación del programa, es importante que los contenidos que se desarrollen en este tipo de propuestas se lleven a cabo desde un ámbito interdisciplinar.

En relación a las actividades, es importante fomentar la participación de todos los infantes para conseguir una mayor adquisición de contenidos y una mejora del aprendizaje, las actividades tienen que fomentar las relaciones entre los compañeros, por otro lado, las actividades tienen que adaptarse a las capacidades de cada uno de los escolares.

En relación a todo lo anterior y para concluir, creemos conveniente que los docentes podrían dedicar un tiempo a este tema de la Inteligencia Emocional y desarrollarlo en sus contenidos didácticos. Por lo tanto, la comunidad educativa y los profesionales tienen que ver que el desarrollo emocional de nuestros estudiantes es un objetivo prioritario dentro de nuestras tareas educativas. Esta propuesta no es la única forma de desarrollar la Inteligencia Emocional, se podrá adaptar a la práctica de cada docente.

La propuesta va encaminada a darse cuenta de la importancia que tienen estas propuestas para el desarrollo integral de la persona, conseguir de este modo ese verdadero desarrollo que se busca en la educación, ya que como diría Charles Darwin “el lenguaje de las emociones es en sí mismo y, sin duda, importante para el bienestar del género humano”.

## 8. LISTADO DE REFERENCIAS.

- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient inventory (EQ-I): Technical Manual*. Toronto, Canadá: Multi-Health Systems.
- Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones?. La Inteligencia Emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis S.A.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2002). La competencia emocional. En M. Álvarez, & R. Bisquerra (Eds.), *Manual de orientación y tutoría*. (pp.69-83). Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía. El enfoque de la educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Boyatzis, R., Goleman, D. & Rhee, K. (2000). Clustering competence in Emotional Intelligence: Insights from the emotional competence inventory (ECI). En R. Bar-On, & J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of Emotional Intelligence*. (pp. 343-362). San Francisco: Jossey-Bass.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). Executive EQ: Emotional Intelligence in leadership and organizations. En R. Gabel (Eds.), *Inteligencia Emocional: perspectivas y aplicaciones ocupacionales*.(p.6). Lima: Universidad ESAN.
- Domínguez, P. (2002). Intervención educativa para el desarrollo de la Inteligencia Emocional. *Psicología evolutiva y de la educación*,11,47-65.
- Extremera, N., & Fernández- Berrocal, P. (2009). *Adaptación española del test de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT): manual y cuadernillo*. Madrid: Tea ediciones.
- Fernández-Abascal, E.G. (2009). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.
- Fernández- Berrocal, P., Extremera, N., Palomera R., Ruiz- Aranda, D., Salguero, J.M., & Cabello, R. (2009). *Avances en el estudio de la Inteligencia Emocional*. Santander: Fundación Marcelino Botín.



- Gabel, R. (2005). *Inteligencia Emocional: perspectivas y aplicaciones ocupacionales*. Lima: Universidad ESAN.
- García Fernández, M., & Giménez-Mas, S.I. (2010). La Inteligencia Emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52.
- Gardner, H. (2005). Universidad de Harvard Inteligencias Múltiples. *Revista de Psicología y Educación*, 1(1), 17-26.
- Gardner, H. (1985). *Estados de Ánimo. La teoría de las Inteligencias Múltiples*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (1999). *Inteligencia Reformulada: Las Inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Nueva York: Basic Books.
- Gardner, H. (1983). *Estructuras de la mente: La teoría de las Inteligencias Múltiples*. Nueva York: Basic Books.
- Gardner, H. (1993). *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Madrid: Kairós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *La Inteligencia Emocional en la práctica*. México: Vergara.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. México: Vergara.
- Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Madrid: Kairós.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam.
- Goleman, D. (1995). *What's your Emotional Intelligence quotient? You'll soon find out*. *Utne Reader*, November/December.
- Gómez Gras, J.M., Galiana Lopera, D., & León Espí, D. (2000). *Que debes saber para mejorar tu empleabilidad*. Elche: Universidad Miguel Hernández.
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. En R. Gabel (Eds.), *Inteligencia Emocional: perspectivas y aplicaciones ocupacionales*.(p.6). Lima: Universidad ESAN.
- New York: Oxford University Press.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2002). Emotional Intelligence: science and myth. En R. Gabel (Eds.), *Inteligencia Emocional: perspectivas y aplicaciones ocupacionales*.(p.6). Lima: Universidad ESAN.

- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1993). La inteligencia de la Inteligencia Emocional. *Intelligence* 17, 433-442.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). *Los modelos de la Inteligencia Emocional*. En R.J. Sternberg (Eds.), *Manual de la inteligencia*. (pp. 396-420). Cambridge: Cambridge University Press.
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence?. En P. Salovey., & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J.D., & Cobb, C.D. (2000). Educational policy on Emotional Intelligence: the case for ability scales. En R. Bar-On., & J.D.A. Parker (Eds.), *The handbook of Emotional Intelligence*. (pp.109). San Francisco; Jossey Bass.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a standard intelligence. En R. Gabel (Eds.), *Inteligencia Emocional: perspectivas y aplicaciones ocupacionales*.(p.6). Lima: Universidad ESAN.
- Mestre, J.M., & Fernández- Berrocal, P. (2007). *Manual de Inteligencia Emocional*. Madrid: Pirámide.
- Molero, C., Saiz, E., & Esteban, C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la Inteligencia Emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología volumen, 30*(1), 11-30.
- Mora, F., & Sanguinetti, A.M. (2004). *Diccionario de neurociencia*. Madrid: Alianza Editorial.
- Mora, F. (2009). *Cómo funciona el cerebro*. Madrid: Alianza Editorial.
- Padilla, R. (2009). Desarrollo psicoevolutivo de 6-12 años. *Granada, 45*(14), 1-9.
- Palacios, J., Marchesil, A., & Coll, C.(2004). *Desarrollo Psicológico y educación. Psicología evolutiva*. Madrid: Alianza Psicología.
- Prieto, J. (2010). *Plan de orientación y acción tutorial II*. Consultado el día 15 de marzo de 2013 en [http://eoeapsabi.educa.aragon.es/descargas/G\\_Recursos\\_orientacion/g\\_2\\_accion\\_tutorial/g\\_2\\_6.orientadores/05.Plan\\_Accion\\_Tutorial\\_2.pdf](http://eoeapsabi.educa.aragon.es/descargas/G_Recursos_orientacion/g_2_accion_tutorial/g_2_6.orientadores/05.Plan_Accion_Tutorial_2.pdf) recuperado el 15/3/2013
- Real Academia Española. (2012). *Diccionario de la lengua española* (22ª ed.). Madrid: Espasa-Calpe.
- Remon, A. (2003). *Educación emocional. Programa para educación Primaria (6-12 años)*. Barcelona: CISSPRAXIS,S.A.

- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Inteligencia Emocional. *Imaginación cognición y personalidad*, 9, 185-211.
- Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. En R. Gabel (Eds.), *Inteligencia Emocional: perspectivas y aplicaciones ocupacionales*.(p.6). Lima: Universidad ESAN.
- Singh, D. (2001). Inteligencia Emocional al trabajo. Una guía profesional. En P. Domínguez, (EDS.), *Intervención educativa para el desarrollo de la Inteligencia Emocional. Psicología evolutiva y de la educación*,11,47-65.
- Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its users. *Harper's magazine*, 140, 227-235.
- Vallés, A. (2005). *El desarrollo de la Inteligencia Emocional*. Benacantil.

## 9. ANEXOS.

### ANEXO I CONTENIDOS DIDÁCTICOS.

Bloque 1. Conciencia emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificar las emociones.</li> <li>➤ Clasificar las emociones que sentimos con el nombre dado.</li> <li>➤ Trabajar el concepto de emoción a partir de las emociones más básicas.</li> <li>➤ Comprensión las emociones propias y ajenas.</li> <li>➤ Representación de las emociones.</li> <li>➤ Diferenciar las emociones a través de las reflexiones.</li> <li>➤ Planteamiento de situaciones en el aula diferentes situaciones en otro ámbito.</li> <li>➤ Organización grupal, para realizar las representaciones.</li> <li>➤ Participación en actividades grupales.</li> <li>➤ Diferentes emociones según las situaciones planteadas.</li> <li>➤ Detección de sentimientos internos.</li> <li>➤ Comunicación de sentimientos sin utilizar las palabras.</li> </ul>
Bloque 2. Regulación emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocimiento del propio cuerpo.</li> <li>➤ Control del cuerpo.</li> <li>➤ Comunicación de emociones.</li> <li>➤ Análisis de las emociones.</li> <li>➤ Toma de decisiones.</li> <li>➤ Regulación de las emociones.</li> <li>➤ Conocer las consecuencias de nuestras emociones.</li> <li>➤ Escucha de las emociones ajenas.</li> <li>➤ Regulación de emociones en situaciones límite.</li> <li>➤ Adquisición de hábitos para regular las emociones.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocimiento de las emociones de los demás.</li> <li>➤ Organización para el trabajo grupal y toma de decisiones.</li> <li>➤ Respeto hacia las opiniones de los demás.</li> </ul>
Bloque 3. Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocimiento de la propia persona.</li> <li>➤ Valoración de las diferencias personales.</li> <li>➤ Conocimiento de nuestros sentimientos.</li> <li>➤ Comunicación de sentimientos personales.</li> <li>➤ Valoración de las posibilidades individuales.</li> <li>➤ Capacidad de descripción.</li> <li>➤ Expresión de características descriptivas.</li> <li>➤ Conocimiento de las sensaciones de los demás hacia mi persona.</li> <li>➤ Toma de decisiones.</li> <li>➤ Identificación de las características de los demás.</li> <li>➤ Expresión de sentimientos.</li> <li>➤ Reflexión sobre nuestros comportamientos.</li> <li>➤ Conocerse a sí mismo.</li> </ul>
Bloque 4. Habilidad es soci- o- emo- ción ales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Representación de saludos y despedidas.</li> <li>➤ Reflexión sobre las diferentes formas de saludar y de despedirse según la situación o la persona a la que nos dirigimos.</li> <li>➤ Respeto a las opiniones ajenas.</li> <li>➤ Darse cuenta de que todos somos capaces de sentir.</li> <li>➤ Conocimiento de las ideas primarias de los alumnos sobre la asertividad.</li> <li>➤ Aplicación de la definición de asertividad a situaciones cotidianas.</li> <li>➤ Organización y trabajo grupal.</li> <li>➤ Respeto a los demás.</li> <li>➤ Aprendizaje sobre compartir el material.</li> <li>➤ Relación social con los alumnos.</li> </ul>
Bloque 5. Habilidad es de vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Regulación emocional.</li> <li>➤ Habilidades sociales.</li> <li>➤ Comunicación de emociones.</li> <li>➤ Justificación y defensa de ideas.</li> <li>➤ Argumentación de ideas personales.</li> <li>➤ Análisis de situaciones cotidianas.</li> <li>➤ Verbalización de ideas.</li> <li>➤ Respeto a los demás.</li> <li>➤ Organización en trabajo grupal.</li> </ul>

## ANEXO II OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

<p>Bloque 1. Conciencia emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificar, clasificar y describir diferentes emociones.</li> <li>➤ Utilizar y ampliar el vocabulario emocional.</li> <li>➤ Utilizar el vocabulario emocional.</li> <li>➤ Adquirir conciencia de las distintas emociones.</li> <li>➤ Distinguir emociones.</li> <li>➤ Describir las emociones frente a determinadas circunstancias.</li> <li>➤ Asociar emociones a sucesos de la vida diaria.</li> <li>➤ Expresar emociones a través de la dramatización.</li> <li>➤ Relacionar diferentes situaciones con las emociones que generan.</li> <li>➤ Representar emociones en forma gráfica.</li> <li>➤ Diferenciar emociones.</li> <li>➤ Comparar diferentes expresiones representadas para cada emoción.</li> </ul>
<p>Bloque 2. Regulación emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Experimentar la relajación.</li> <li>➤ Describir el bienestar que ofrece la relajación.</li> <li>➤ Valorar la relajación como un estado que nos permite regular las emociones.</li> <li>➤ Adquirir la práctica de la relajación.</li> <li>➤ Identificar emociones.</li> <li>➤ Reconocer y aceptar las emociones experimentadas.</li> <li>➤ Analizar y valorar la respuesta más apropiada.</li> <li>➤ Regular las emociones.</li> <li>➤ Identificar diferentes niveles de intensidad de las emociones.</li> <li>➤ Reflexionar sobre posibles consecuencias que desembocan los niveles de intensidad.</li> <li>➤ Evitar el descontrol.</li> <li>➤ Analizar situaciones en que se han manifestado diferentes niveles de intensidad emocional.</li> <li>➤ Aceptar y experimentar emociones.</li> <li>➤ Identificar diferentes estrategias de regulación.</li> <li>➤ Aceptar la existencia de emociones.</li> <li>➤ Identificar situaciones en las que las emociones se manifiesten de manera intensa.</li> <li>➤ Identificar situaciones de la vida del aula en las que se controla la impulsividad.</li> <li>➤ Representar a través de la plástica situaciones de regulación emocional.</li> </ul>
<p>Bloque 3. Autoestima.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estimular el desarrollo de la autoestima a través de conocimiento personal.</li> <li>➤ Identificar características personales.</li> <li>➤ Estimular la valoración de la propia individualidad mediante la diferenciación personal.</li> <li>➤ Expresar características propias verbalmente.</li> <li>➤ Aceptar, reconocer y experimentar pensamientos y emociones propias.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Expresar pensamientos y emociones.</li> <li>➤ Comparar estados interiores, previos y posteriores a la actividad.</li> <li>➤ Estimular el desarrollo de la autoestima positiva mediante la valoración de las propias capacidades y posibilidades.</li> <li>➤ Desarrollar la confianza en uno mismo.</li> <li>➤ Valorar la independencia.</li> <li>➤ Valorar la capacidad de toma de decisiones.</li> <li>➤ Estimular el desarrollo de la autoestima.</li> <li>➤ Desarrollar el conocimiento de nosotros mismos a través de la opinión de los demás.</li> <li>➤ Valorar aspectos positivos propios.</li> <li>➤ Estimular el conocimiento de características personales</li> <li>➤ Desarrollar a capacidad de observación.</li> <li>➤ Estimular el desarrollo de la autoestima.</li> <li>➤ Observar y valorar la diferencia de opiniones ante una misma historia.</li> <li>➤ Desarrollar la seguridad en sí mismo.</li> </ul>
Bloque 4. Habilidades socio-emocionales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reconocer maneras de saludar y despedirse.</li> <li>➤ Identificar el saludo y la despedida en función de las personas.</li> <li>➤ Predisponer al otro para la relación.</li> <li>➤ Identificar emociones en las diferentes actitudes de saludo y despedida.</li> <li>➤ Favorecer la aceptación de los demás.</li> <li>➤ Detectar las emociones ajenas.</li> <li>➤ Buscar alternativas.</li> <li>➤ Nombrar diferentes maneras de actuar.</li> <li>➤ Identificar emociones en las relaciones.</li> <li>➤ Definir el concepto de asertividad.</li> <li>➤ Identificar actitudes asertivas.</li> <li>➤ Identificar emociones que provoquen actitudes asertivas.</li> <li>➤ Analizar las propias actitudes.</li> <li>➤ Realizar una actividad de forma cooperativa.</li> <li>➤ Interactuar y cooperar.</li> <li>➤ Compartir emociones que favorezcan las relaciones sociales.</li> </ul>
Bloque 5. Habilidades de vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificar las características que valoramos de nuestros amigos.</li> <li>➤ Interesarse por ser un buen amigo.</li> <li>➤ Construir el concepto de amistad.</li> <li>➤ Valorar el concepto de amistad.</li> <li>➤ Apreciar la necesidad de escuchar.</li> <li>➤ Descubrir el sentimiento de sentirse ignorado.</li> <li>➤ Identificar las diferentes situaciones producto de la suerte y del esfuerzo.</li> <li>➤ Valorar el esfuerzo personal.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificar mensajes que transmiten los programas de televisión.</li> <li>➤ Buscar alternativas a ver la televisión.</li> <li>➤ Valorar el contenido didáctico de algunos programas de televisión</li> <li>➤ Valorar la necesidad de ser espectadores críticos.</li> <li>➤ Identificar situaciones desagradables en las que la familia ha sido un gran apoyo.</li> <li>➤ Valorar la familia como referente clave en los momentos difíciles.</li> <li>➤ Adoptar una actitud positiva ante la familia.</li> </ul>
--	--

### ANEXO III EVALUACIÓN DOCENTE-ALUMNO-PROGRAMA.

#### FICHA DE EVALUACIÓN.

Docente	Alumno	Programa
Estructura bien las tareas.	Se implica en las actividades: pone interés, anima a los demás etc.	Rendimiento de los alumnos.
Utiliza todos los tipos de interacciones.	Interacciona con los demás: dialoga, se integra etc.	Objetivos logrados y no logrados.
Procura un clima afectivo en el aula.	Respeta las normas y el material.	Grado de dificultad de las actividades.
Estructura adecuadamente el tiempo.	Presta atención cuando se realizan las explicaciones.	Idoneidad de las actividades.
Utiliza el entorno físico de forma adecuada para fomentar el aprendizaje.	Resuelve los conflictos de forma dialogada.	Adecuación de la planificación.
Muestra intencionalidad didáctica en la ejercitación del proceso.	Expone sus propias ideas.	Correcta adaptación al grupo-clase.

Realiza una organización previa de las tareas.	Respeto los turnos de intervención.	Dificultades observadas.
Facilita estrategias de aprendizaje.	Ayuda a los compañeros cuando se le pide que lo haga.	Propuestas de mejora.

**ANEXO IV FICHA DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN.**

Situaciones	R O S A A m o r	G R I S T r i s t e z a	N E G R O I r a	AMA R I L L O A l e g r í a	A Z U L M i e d o	ROJ O V e r g ü e n z a

**ANEXO V HOJA DE SITUACIONES.**

1. Vas en bicicleta y te caes.
2. Por la noche no puedes dormir.
3. Tu amigo te quita la goma.
4. Tu mascota se ha muerto.
5. No haces bien un ejercicio de clase.
6. Tu abuelo te viene a buscar al colegio.
7. Jugando en el patio te haces daño en un brazo.
8. Vienes al colegio sin desayunar.
9. Te premian un trabajo.
10. Un compañero te regala un caramelo.
11. Llegas a casa muy cansado.



12. Estás en clase y tienes sueño.
13. Tu mejor amigo te da una patada.
14. Se incorpora un nuevo alumno a clase.

#### ANEXO VI LAS INSTRUCCIONES.

1. Buscar en las revistas fotografías de caras que representen ***ira***.
2. Escribir una breve historia que provoque ***miedo***.
3. Dibujar caras que representen ***alegría***.
4. Dibujar una situación que represente ***vergüenza***.
5. Dibujar un animal que represente ***sorpresa***.
6. Buscar en las revistas situaciones que representen ***tristeza***.

#### ANEXO VII TEXTO PARA LA RELAJACIÓN.

"Piensa que has ido de excursión y has hecho muchas cosas; te lo has pasado muy bien corriendo, saltando y jugando con tus amigos. Pero ahora estás muy cansado y necesitas estirarte en el suelo. Notas cómo todo tu cuerpo empieza a descansar y la respiración se va haciendo más lenta. Tu rostro está cansado. También tus ojos, la nariz, las orejas, la boca, la barbilla están tensos. Deja que se relajen poco a poco.

En este momento tus hombros notan la fatiga acumulada de todo el día, pero recuerda que ahora estas tranquilo y poco a poco te estás relajando. Mueve los dedos de las manos y déjalas abiertas y en reposo. Ahora concéntrate en tus brazos y experimenta como se van relajando. Respira lenta y profundamente y con la mano encima de tu abdomen, experimenta cómo éste sube y baja al compás de tu respiración. Tus piernas están cargadas por la tensión que has ido acumulando mientras corrías, saltabas y jugabas con tus amigos. Deja que se relajen lentamente. Tus pies también necesitan un descanso, muévelos lentamente como si quisieras abrirlos y cerrarlos. Deja que se relajen".

#### ANEXO VIII FICHA DE TRABAJO.

##### El semáforo.

1ª situación \_\_\_\_\_

Yo hice \_\_\_\_\_

2ª situación \_\_\_\_\_

Yo hice \_\_\_\_\_

3ª situación \_\_\_\_\_

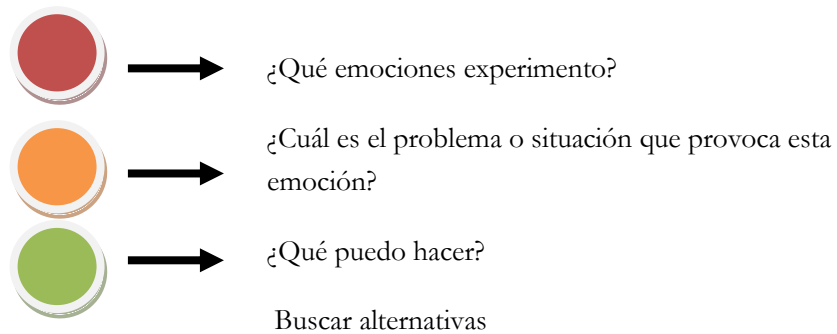
Yo hice \_\_\_\_\_

**ANEXO IX EL SEMÁFORO.**

LUZ ROJA: "IDENTIFICAR LA EMCIÓN". Describir la emoción vivida.

LUZ ÁMBAR: "DETENERSE A REFLEXIONAR". Identificar la situación, causa o problema que ha provocado la emoción.

LUZ VERDE: "EXPRESAR LAS EMOCIONES". Tomar conciencia de la variedad de maneras saludables de expresar las emociones. Solucionar la situación o conseguir un objetivo sin molestar a los demás.



**ANEXO X CUADRO DE LAS EMOCIONES.**

**Baja intensidad emocional**

**Alta intensidad emocional**

Molestia, irritación, enojo.	ENFADO	Cólera, ira.
Aprensión, susto, sobresalto.	MIEDO	Terror, espanto, pánico.
Pena, desanimo, abatimiento.	TRISTEZA	Desconsuelo, depresión.
Agrado, contento.	ALEGRIA	Júbilo, euforia.

## ANEXO XI LAS EMOCIONES.

**Ejemplificación: alegría.**

<b>Suave</b>	<b>Intermedio</b>	<b>Intenso</b>
Agrado	Contento	Euforia.
<b>Situación:</b> "El otro día sentí agrado cuando mi hermano me dio un beso".	<b>Situación:</b> "Mi mamá me regalo un juguete y me gusto mucho"	<b>Situación:</b> "El otro día ví a mi amiga del alma a la que no veía desde hace mucho tiempo"

<b>Suave</b>	<b>Intermedio</b>	<b>Intenso</b>
Agrado	Contento	Euforia.
<b>Expresión:</b> "Le di otro beso"	<b>Expresión:</b> "Le abracé, salte de alegría y le di un beso"	<b>Expresión:</b> "Me puse a correr sin importarme lo que sucedía a mi alrededor".

## ANEXO XII EJEMPLO DE ANÁLISIS DE UNA SITUACIÓN DE ALTA INTENSIDAD EMOCIONAL.

**Situación:** una avispa se acerca a mí.

**Emociones:** Miedo, terror.

**Acción inmediata:** gritar, mover el cuerpo y las manos desesperadamente.

**Posible consecuencia:** la avispa, al verse en peligro, me clava el aguijón.

**Alternativas:**

- Quedarse muy tranquilo esperando a que la avispa se vaya.
- Pedir ayuda a alguien.
- Alejarme suavemente del lugar.

### **ANEXO XIII EJEMPLO DE ALTERNATIVAS EN UNA SITUACIÓN DE ALTA INTENSIDAD.**

Ante situaciones como...yo, para controlarme...

- Cuanto hasta 10.
- Me relajo.
- Pienso, analizo y valoro el problema.
- Escucho música, canto.
- Cierro los ojos y pienso en otras cosas.
- Hago deporte.

### **ANEXO XIV EL MONÓLOGO.**

1. "LO QUE ME GUSTA DE MI" (Simpático, buen estudiante, mis ojos etc.)
2. "SOY CAPAZ DE..." (Corres mucho, resolver problemas de matemáticas, ser cariñoso etc.)
3. "A MI ME GUSTARÍA..." (Dibujar mejor, leer más rápido etc.)

### **ANEXO XV FICHA DE TRABAJO.**

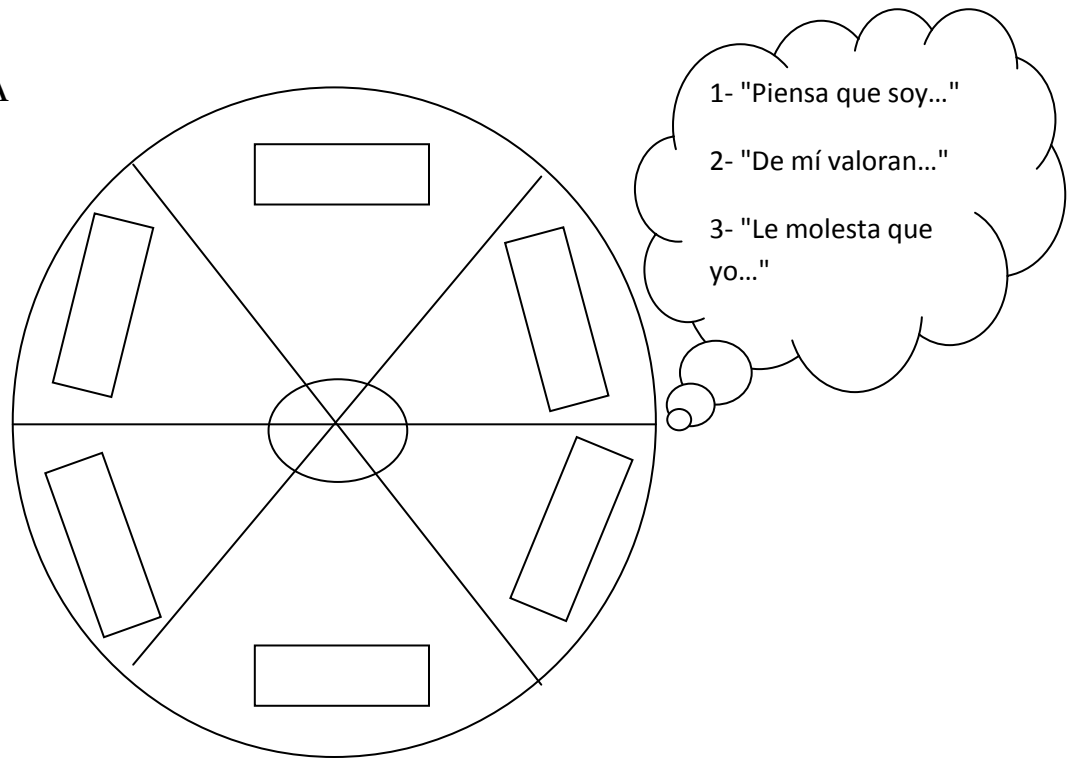
<b>MIS COMPAÑEROS PIENSAN QUE SOY UNA PERSONA...</b>
Alegre
Buena
Trabajadora
Simpática
Generosa
Amigable
Tranquila
Cariñosa
Amable
Con sentido del humor

## ANEXO XVI LA HISTORIA.

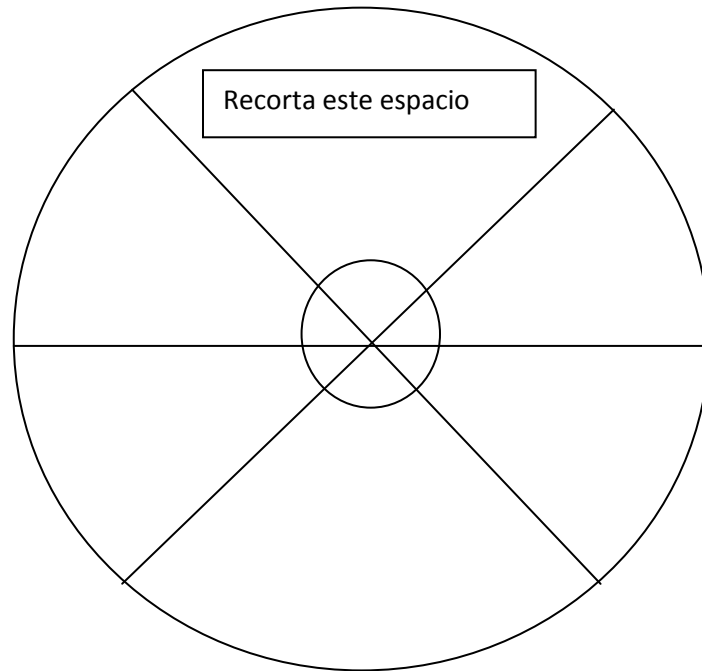
"Un día paso por un pueblo una anciano que llevaba un burro y sobre el burro iba montado un niño. La gente, al verlo pasar, comentó: "¡Pero mira!" Que chico más abusón, monta él en el burro mientras que el pobre anciano tiene que ir caminando. En el camino, el chico se bajó del burro para que el anciano lo montara. Al llegar al pueblo siguiente la gente comentó: "¡que anciano más abusón!" él es quien monta al burro en vez de que lo monte el chico. Entonces, cuando se acercaban al siguiente pueblo el anciano se bajo del burro. Al entrar en el pueblo la gente comenzó a decir: "¡pero qué ridículo, llevan un burro y ninguno de los dos lo monta! menos mal que no lo montan los dos, porque, de ser así, reventarían al pobre burro".

## ANEXO XVII LOS DISCOS DE LAS EMOCIONES A Y B.

### Ficha de trabajo A



**Ficha de trabajo B.**



**ANEXO XVIII FICHA DE INSTRUCCIONES.**

**Situaciones de saludo.**

Actor 1: Ves a tu amigo del alma y le saludas.

Actor 2: Ves a tu médico en la calle y le saludas.

Actor 3: Llegas a casa y saludas a tu mamá.

Actor 4: Te encuentras a un conocido y le saludas.

Actor 5: Entrás en la clase y saludas a tu maestro.

Para las representaciones de despedida se utilizarán estas mismas situaciones de saludo pero en la despedida.

**ANEXO XIX FICHA DE OBSERVACIÓN.**

Saludo	1	2	3	4	5
--------	---	---	---	---	---

<p>1. ¿Qué emoción ha manifestado el actor B?</p> <p>2. ¿Qué emoción has sentido al ver la manera de saludar de A?</p> <p>3.¿Cómo saludarías tu a esa persona?</p>					
Despedida	1	2	3	4	5
<p>1. ¿Qué emoción ha manifestado el actor B?</p> <p>2. ¿Qué emoción has sentido al ver la manera de despedirse de A?</p> <p>3.¿Cómo despedirías tu a esa persona?</p>					

**ANEXO XX FICHA DE TRABAJO.**

<p>FICHA DE GRUPO.</p> <p>Pregunta: ¿Cómo crees que se sentirán las personas que se encuentran en estas situaciones?</p>
--

SITUACIÓN	EMOCIONES
1. No le invitas a la fiesta de tu cumpleaños.	
2. Le regalas a tu hermano/a un juguete que siempre había deseado.	
3. Pierdes el estuche de tu amigo.	
4. Un amigo tiene que representar una obra de teatro y tú le ayudas a	

prepararla.	
-------------	--

### ANEXO XXI ESCENA DE TEATRO.

El educador introduce la escenas diciendo: "Se trata de una niña que se presenta a sus amigos con un vestido nuevo que le queda muy mal".

A cada actor se le entrega una ficha en la que está escrito la frase que deberán decir en la obra.

Escena: Entra una niña y parándose en medio del grupo de amigos que están sentados en círculo, se mueve muy contenta y orgullosa mostrando su nueva prenda y pregunta: "¿qué tal estoy?". Ante esa situación, los amigos se miran unos a otros y se sonríen. De uno en uno le irán respondiendo según tengan escrito en la ficha.

Actor 1: "estás muy bien".

Actor 2: "pareces una vaca".

Actor 3:"a mí no me gusta cómo estás".

Actor 4: "mi abuela tenía un vestido parecido".

Actor 5: "el color azul es mi preferido".

Actor 6: "¿cómo os ha ido el examen de matemáticas?".

Actor 7: "otras prendas te sientan mejor".

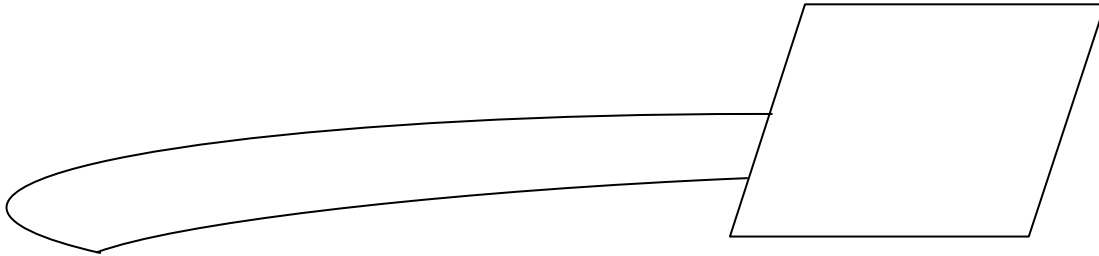
### ANEXO XXII FICHA DE OBSERVACIÓN.

Actor	Actitud asertiva	Actitud no asertiva	¿Qué actitud adversa refleja?						Emociones posibles del afectado					
			Agresiva	Evasiva	Irónica	Indiferente	Deshonesta	Incoherente	Tristeza	Alegría	Enfado	Vergüenza	Miedo	Asombro
Nº1														
Nº2														
Nº3														
Nº4														
Nº5														
Nº6														



Nº7														
Nº8														
Nº9														

**ANEXO XXIII LA COMETA DE LA AMISTAD.**



**ANEXO XXIV FICHAS DE TRABAJO.**

**Ficha de trabajo grupo A.**

<b>PREPARAR UNA EXCURSIÓN.</b>	<b>PREGUNTAS A CONTESTAS.</b>
Dónde vamos a ir.	
Qué podemos hacer allí.	
Qué vamos a ver.	
Qué medio de transporte utilizaremos.	
Qué nos puede costar.	
Por qué este lugar es mejor que otros.	

**Ficha de trabajo grupo B.**

<b>Si el grupo A hace...</b>	<b>Reacción del grupo B.</b>
Si hablan y nos miran.	Mirar a otro lado.
Si nos preguntan.	NO contestar/contestar con monosílabos
Si nos llaman la atención.	Hablar entre nosotros.

Si nos responden.	No estar de acuerdo.
	Mirar fijamente sin escuchar.
	Levantarme de la silla.
	Preguntar cosas sin sentido.
	Distraerse con cualquier cosa.

#### ANEXO XXV LAS PREGUNTAS DEL DOCENTE.

<b>GRUPO A</b>	<b>GRUPO B</b>
<p>1. ¿Qué ha pasado?</p> <p>2. ¿Cómo te has sentido?</p> <p>3. ¿Has podido explicar tus argumentos? ¿Por qué?</p> <p>4. ¿Qué has hecho para que te escucharan?</p> <p>5. ¿Crees que si te hubieran prestado más atención te habría sido más fácil hablar?</p> <p>6. ¿Seguirías hablando en esta situación?</p>	<p>1. ¿Te hubiera gustado escuchar?</p> <p>2. ¿Has perdido información?</p> <p>3. ¿Cómo te hubieras sentido al estar en el grupo A?</p>

**ANEXO XXVI LOS SOBRES.**

<p><b>Las 12 situaciones:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tener muchos amigos.</li> <li>2. Ganar un buen sueldo cada mes.</li> <li>3. Tener el cariño de la familia.</li> <li>4. Ganar mucho dinero en la lotería.</li> <li>5. Tener un buen trabajo.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Ser una buena persona.</li> <li>7. Encontrarnos dinero por la calle.</li> <li>8. Ser apreciado por los profesores.</li> <li>9. Tener un ordenador.</li> <li>10. Ser apreciado por los compañeros.</li> <li>11. Sacar buenas notas.</li> <li>12. Recibir muchos regalos el día de nuestro cumpleaños.</li> </ol>
--	---

**ANEXO XXVII CRÍTICA A UN PROGRAMA DE TELEVISIÓN.**

CRÍTICA A UN PROGRAMA DE TELEVISIÓN	
PROGRAMA	
ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS
CONCLUSIÓN:	

**ANEXO XXVIII FICHA DE TRABAJO.**

SITUACIÓN: \_\_\_\_\_ -

CUESTIONES:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo te sentías?</li> <li>2. ¿Por qué te sentías así?</li> <li>3. ¿Pensaste en alguna solución?</li> <li>4. ¿En qué personas pensaste para pedir ayuda?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. ¿Quién te ayudó al final?</li> <li>6. ¿Cómo lo hizo?</li> <li>7. ¿Cómo te sentiste al final?</li> </ol>
---	---

