



**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO  
SOCIAL**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**“ESTUDIO SOBRE LA SITUACIÓN DE LA  
EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN  
PRIMARIA”**

Trabajo realizado por: Alberto Herrero Buena

Tutor: Antonio Fraile Aranda

# ÍNDICE

<u>Títulos</u>	<u>Páginas</u>
<b>1. Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Justificación.....</b>	<b>6</b>
<b>3. Fundamentación teórica.....</b>	<b>8</b>
1. Conceptos y definiciones.....	8
2. Conceptos vinculados a la educación emocional.....	10
3. La inteligencia emocional.....	12
4. Objetivos y contenidos relacionados con el currículo.....	14
<b>4. Metodología.....</b>	<b>16</b>
4.1. Contexto.....	16
4.2. Objetivos de la investigación.....	17
4.3. Estrategias didácticas e emplear.....	18
4.4. Resumen de la Unidad Didáctica.....	19
<b>5. Resultados.....</b>	<b>24</b>
5.1. Tabla de resultados del estudio de la educación emocional.....	24
5.2. Análisis del progreso/desarrollo individual de los objetivos en cada uno de los alumnos seleccionados.....	26
<b>6. Discusión.....</b>	<b>30</b>
6.1. Discusión objetivo 1 y 2.....	30
6.2. Discusión objetivo 3.....	32
<b>7. Conclusiones.....</b>	<b>33</b>
<b>8. Referencias.....</b>	<b>35</b>
<b>9. Webgrafía.....</b>	<b>36</b>

## **RESUMEN / ABSTRACT**

Este trabajo se ha realizado con la finalidad de comprobar el desarrollo de los sentimientos y las emociones en alumnos de Educación Primaria, por medio de una propuesta didáctica con diferentes sesiones y actividades que irán desarrollando en el alumnado distintas emociones y así poder trabajar con ellas.

La Educación Emocional ocupa un papel imprescindible en el desarrollo de la personalidad integral de cualquier alumno, y por lo tanto, debe ocupar un papel principal en esta etapa.

Por eso este trabajo está basado en trabajar las emociones desde diferentes aspectos y situaciones para saber cuál es la conciencia emocional que posee cada alumno y si se corresponde con el desarrollo emocional de su edad.

El estudio se ha realizado en el colegio Ave María, un centro concertado de la congregación hermanas Vedrunas, concretamente se llevó a cabo con alumnos/as de tercer ciclo de Educación Primaria, específicamente el alumnado era de cuarto de Primaria.

Palabras clave: Emoción, Educación emocional, empatía y competencias emocionales.

This project has been realized with the main aim of checking the feelings and emotions that our children develop along their Primary Education, by a didactic programme with different lessons and activities that will provide our pupils with many emotions to work with them.

The Emotional Education has an important role in the personality integral development of every child, so, it must have a main role in this educational stage. For that reason, this project is based on working on emotions from different aspects and situations to know which is the emotional feeling of each student and if it is appropriate to their age.

This deep study has been made with children which are in their 4th level of Primary Education, in a private school, called “Ave María” School, owing by the congregation of the Vedrunas Sisters.

Emotion, Emotional Education, empathy and emotional competences are key words in our project.

## **1. INTRODUCCIÓN**

El concepto de inteligencia emocional cuestionó los clásicos conceptos de éxito, capacidad y talento, al reafirmar que la inteligencia emocional era una condición necesaria para conseguir el éxito en las distintas esferas de la vida, como son la laboral, familiar y social. Así, el concepto de inteligencia emocional hace referencia a un constructo que complementa el concepto tradicional de inteligencia, enfatizando las contribuciones emocionales, personales y sociales dentro de la conducta inteligente.

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales, como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, y con objeto de capacitarle para afrontar mejor los retos que le plantean en la vida cotidiana (Bisquerra,2003)

A lo largo de este estudio, se pretende conocer la importancia y la necesidad de incluir la educación emocional en las aulas de primaria, con objeto atender la enseñanza de las emociones y conocer cómo educar entre los escolares los sentimientos y las emociones.

Concretamente, este estudio sobre educación emocional realizado con alumnado de primaria, se ha ido desarrollando favorablemente a medida que se han ido aplicando diferentes sesiones que formaban parte de una unidad didáctica. Comenzando desde un nivel básico donde el alumnado adquiriría un reconocimiento de las emociones, hasta favorecer que éstos pudieran llegar a adquirir, comprender y saber manejar y controlar sus propias emociones y las ajenas.

Dentro de la propuesta en la metodología, para la consecución de los objetivos se diseñó, aplicó y evaluó una unidad didáctica, que constaba de actividades específicas (individuales y colectivas) cuya finalidad era desarrollar y trabajar la educación emocional en las aulas de primaria. Las sesiones propuestas desarrolladas en la unidad didáctica fueron llevadas a cabo teniendo en cuenta los ámbitos de aprendizaje de tipo cognitivo, físico-expresivo y emocional.

El estudio se llevó a cabo con un grupo de 24 alumnos de cuarto de educación primaria. Se trataban de un grupo heterogéneo, donde cada alumno partía de sus propias características personales y emocionales, con buenas relaciones entre ellos y una gran motivación con respecto a la asignatura de Educación Física.

Para la realización de este trabajo, se seleccionó de ese grupo una muestra de seis alumnos, tres chicos y tres chicas, con unas características específicas y diversas para el estudio de la educación emocional. Entre ese alumnado, se han apreciado diferentes rasgos personales: tímidos, vergonzosos, alegres, carismáticos, expresivos, etc. Es decir, en ellos, se encontraban las características, emociones y sentimientos personales fundamentales para desarrollar con éxito este estudio.

A lo largo del estudio, se ha podido comprobar la evolución favorable en la adquisición, desarrollo y control de emociones en la mayoría de los alumnos, aunque también se ha observado dificultades en algunos otros.

Finalmente, tanto en la discusión como en las conclusiones se puede apreciar la consecución de los objetivos, que se han basado en tres ítems principales: el reconocimiento y el control de las emociones propias, la adquisición de la empatía y por último, saber controlar y trabajar las emociones mediante el juego en equipo. También se pudo comprobar la relación entre la fundamentación teórica, la propuesta de estudio y los resultados finales, obteniendo coincidencias y datos interesantes dignos de mención.



## 2.

## JUSTIFICACIÓN

El principal motivo de la elección del tema de la educación emocional en la educación primaria fue en primer lugar, confirmar la importancia de incluir las emociones en el currículo de la educación primaria y el estudio de su situación actual; para después, desarrollar una propuesta de actividades de expresión corporal aplicable en esta etapa que ayudará a conseguir los objetivos propuestos.

Como afirma Cury (2007), la educación debe contribuir a desarrollar en los alumnos la capacidad de gestionar los propios pensamientos, administrar las emociones, ser líder de uno mismo, trabajar las pérdidas y frustraciones y superar conflictos. Asimismo debe ayudar a desarrollar la protección contra los estímulos estresantes y la inteligencia emocional e interpersonal y además, debe permitir desarrollar la resolución de crisis interpersonales, la socialización y la protección emocional.

El objetivo de la educación es, por lo tanto, potenciar el desarrollo integral de la persona, integrando no sólo el desarrollo de la mente y las habilidades cognitivas, sino también conseguir desarrollar nuestra faceta más emocional, como aspecto esencial de nuestra personalidad olvidado por nuestra sociedad y, muchas veces, por nuestro propio sistema educativo.

Desde el punto de vista del interés educativo, existe una conciencia social cada vez mayor hacia este tipo de contenidos, siendo necesario lograr mejorar las competencias emocionales desde educación primaria. Considerando que una buena educación emocional ayuda nos puede ayudar a lograr un mejor desarrollo personal para toda la vida a nivel (social, familiar, profesional, etc.) así como proporcionar un mayor bienestar, salud física y mental, mayores dosis de felicidad y, con ello, una mayor calidad de vida.

El análisis de la sociedad actual permite entrever, por otro lado, que muchos de los problemas con que se encuentran las personas (en particular los adolescentes y jóvenes) tienen mucho que ver con el "analfabetismo emocional". Las personas incapaces de dominar su inteligencia emocional tienen relaciones familiares y profesionales conflictivas, y se debaten permanentemente en luchas internas que les impiden no sólo establecer relaciones saludables con los demás, sino también con ellos mismos y con el entorno. Por esto, consideramos conveniente insistir en la importancia de la educación emocional (Bisquerra, 2001).

La escuela, en respuesta a estas nuevas demandas sociales, debe asumir su parte de responsabilidad en este proceso dirigido al desarrollo integral del individuo y, propiciar dentro de su proyecto formativo, el valor añadido de la competencia emocional de los alumnos. Hoy en día, mediante programas emocionales es posible desarrollar una serie de habilidades para la vida, es decir, un conjunto de destrezas en el ámbito social,

emocional y ético que complementan y optimizan las habilidades cognitivas e intelectuales (Diekstra, 2013)

Esta propuesta educativa se ha desarrollado a través del área de Educación Física mediante el uso de la acción motriz, al considerarla como un medio eficaz para trabajar estos contenidos. Esta área nos ofrece las posibilidades de cultivar la afectividad, desarrollar nuestra emocionalidad y mejorar la relación positiva con los demás de una manera divertida y dinámica.

Por esas y otras muchas razones, la educación emocional debe ser tratada en las escuelas destacando la importancia y el énfasis que debemos darle a este estudio, en donde se indican las razones de por qué debemos de implementar estos contenidos emocionales en las aulas a través de nuestras propuestas didácticas.



### 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Este apartado mostrará en primer lugar qué es lo que entendemos por emoción y su concepto general, ya que es uno de los términos clave que constituye la base de este estudio. Para después, recoger todas aquellas definiciones relacionadas y que engloban este término. Para ello, se analizará cuál es el papel que ha venido ocupando la educación emocional en las aulas de educación primaria y cuál es el lugar que actualmente ocupa.

#### 1. Conceptos y definiciones

Buscar una definición que aúne los aspectos mínimos que pretendemos englobar sobre la emoción es una tarea altamente complicada; como punto de partida tomamos el Diccionario de la Real Academia Española, a partir de ahí recogemos los aportes de diferentes autores para poder alcanzar el objetivo de obtener una definición propia que reúna todos los aspectos imprescindibles para resultar adecuada.

En primera instancia, se analiza el origen de la palabra emoción tal y como la conocemos actualmente; y es ahí donde no encontramos que según Sanchez Álvarez (2008), la palabra emoción proviene del latín *motere*, que significa mover hacia fuera. Consideramos que las emociones son estados complejos y multidimensionales de nuestro organismo, y que se caracterizan por crear un sentimiento fuerte de excitación, como motivo de reacción a las informaciones recibidas por nuestros sentidos en las relaciones con el entorno.

Una de las definiciones más completas sobre la emoción es la siguiente: “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” (Real Academia Española).

Después de introducirnos en esta definición, vamos a continuar revisando este concepto con diferentes autores especialistas en este ámbito, destacando los siguientes:

- Para Goleman (1999) el término emoción se refiere a un sentimiento o a un pensamiento, a los estados biológicos, a los estados psicológicos y al tipo de tendencias de la acción que lo caracterizan. Este autor, realiza una clasificación

de las emociones primarias, las considera como aquellas más generales de las que se desprenden otras secundarias. La clasificación que plantea es la siguiente:

- Amor: Aceptación, simpatía, amabilidad, afinidad, adoración y cariño.
- Sorpresa: Conmoción, asombro y desconcierto.
- Disgusto: Desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, repulsión y asco.
- Vergüenza: Culpabilidad, molestia, remordimiento, arrepentimiento y mortificación.
- Ira: Furia, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, fastidio, irritabilidad, hostilidad, violencia, odio y enfado.
- Tristeza: Congoja, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación y depresión.
- Temor: Ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror, fobia y pánico.
- Placer: Felicidad, alegría, contento, diversión, orgullo, gratificación, satisfacción y euforia.

Esta clasificación de Goleman de las emociones primarias engloba todas aquellas que podemos encontrar en cualquier ser humano y, más concretamente, en el alumnado de primaria. Por eso, este estudio se va a centrar en cuatro de ellas, cuatro emociones que consideramos que son importantes, clave en el desarrollo de las demás, y que pueden influir y condicionar en el alumnado que ha sido objeto de estudio. Estas emociones son: El placer, la ira, la tristeza y por último la sorpresa.

Continuando con el concepto de emoción, nos remitimos a otros autores:

- Bisquerra (2000), nos define las emociones como reacciones a las informaciones o conocimientos recibidos en nuestras constantes relaciones con el entorno que nos rodea. Estas emociones se producen en una intensidad que se mide en función de las evaluaciones subjetivas realizadas sobre la información que recibimos y la manera en que ésta afecte a nuestro bienestar. Dichas

evaluaciones siempre tienen en cuenta nuestros conocimientos previos, objetivos, creencias, percepción de ambiente provocativo, etc.

Una emoción depende en alto grado de lo que nosotros consideramos importante. Una emoción percibida con alto grado de intensidad puede llegar a producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales. Además, distingue cuatro categorías de emociones que consideramos importante mencionar:

- Emociones negativas: Ansiedad, tristeza, vergüenza, ira, miedo etc.
- Emociones positivas: Amor, felicidad, humor, alegría.
- Emociones ambiguas: Esperanza, compasión, sorpresa etc.
- Emociones estéticas relacionadas con la admiración y la complacencia artística.

En líneas generales, Bisquerra considera la emoción como la respuesta del individuo frente a los estímulos que provienen del medio interno y externo.

- Otro referente es Vallés (2001) definiendo emoción como un estado complejo, biológico y psicológico, que representa una respuesta somática y una agitación mental que produce una tendencia a la acción como respuesta a una serie de informaciones.

Partiendo de esta definición, incluimos una relación de características conductuales que se relacionan con la emoción. Conducta motora, expresión verbal y gestos faciales. Además de una serie de características psicofisiológicas que se relacionan con los cambios en la respuesta somática.

Por ello, la emoción involucra al pensamiento, al afecto, al estado psicofisiológico y a la acción (reacción) expresiva.

Después de presentar las definiciones anteriores, a partir de los tres autores que hemos decidido utilizar y mencionar para poder aclarar y definir el concepto de emoción. Se

presenta una definición global y conjunta, que mezcla todas las ideas y aspectos destacados y mencionados anteriormente.

Emoción es y representa: *“el conjunto de estados internos presentes en todo ser humano que caracterizados por sensaciones, pensamientos, conductas expresivas o reacciones fisiológicas que surgen repentinamente ante diferentes situaciones o estímulos, que se pueden generar tanto en el medio interno como externo”*.

## **2. Conceptos vinculados a la educación emocional**

Una vez que recogida la definición de emoción, término considerado esencial para esta investigación, pasaremos a responder algunas cuestiones, igualmente importantes, que nos pueden ayudar a completar esta fundamentación teórica. La primera de ellas es:

### *¿Qué es la educación emocional?*

Entendemos educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, cuyo objetivo es potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo (Bisquerra, 2002). Por lo que una de las finalidades de la educación integral parte del desarrollo de las emociones y, con ello, poder conseguir en los alumnos la mejora de su inteligencia emocional.

En cambio para Goleman (1999), la inteligencia emocional es aquella habilidad que nos permite manejar los sentimientos y las emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. Por tanto, desarrollar la inteligencia emocional nos lleva a un desarrollo de la autorregulación o autocontrol emocional.

A su vez, la educación emocional engloba muchos conceptos que pensamos que son importantes de citar ya que, sin ellos, nuestro estudio de las emociones en Educación Primaria quedaría mermado. Los conceptos que vinculamos con la educación emocional son los siguientes:

- ***Autonomía emocional:*** Concepto que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la Autoeficacia emocional (Bisquerra, 2002)

- **Autoestima:** Representa tener una imagen positiva y estar satisfecho de uno mismo, así como mantener buenas relaciones consigo mismo; es decir, la autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter (Bisquerra, 2002).
  
- **Autoeficacia emocional:** El individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea y llegar a generarse las emociones que necesita. La Autoeficacia emocional significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, lo cual está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable (Bisquerra, 2000)
  
- **Empatía:** La empatía tiene dos componentes, que son el cognitivo y el afectivo. El cognitivo se refiere a aquello que tiene que ver con entender lo que una persona está pensando o sintiendo. Mientras que lo afectivo se refiere a ser capaz de experimentar las emociones que vive el otro y a conmoverse o emocionarse con él (Collell y Escudé, 2003).
  
- **Regulación emocional:** Es la capacidad de regular los impulsos y las emociones desagradables, de tolerar la frustración y de saber esperar las gratificaciones (López Cassá, 2005).
  
- **Competencias emocionales:** Son un conjunto de habilidades que nos permiten reconocer, comprender, expresar, regular y manejar los sentimientos y las emociones de la vida cotidiana, tanto propias como ajenas (Bisquerra, 2002).

### 3. La inteligencia emocional

Continuando con los conceptos vinculados a la educación emocional nos encontramos con la *“inteligencia emocional”*, concepto de interés para este estudio, y sobre la cual autores como Goleman y Bisquerra hacen mención de forma clara.

Para definir qué entendemos por inteligencia emocional, comenzaremos localizando el proceso que este término ha seguido históricamente hasta la actualidad, a través de estos dos autores. El primer artículo científico que localizamos en el que se habla de inteligencia emocional es el citado por Bisquerra (2000).

En este artículo, Goleman muestra una controversia entre emoción y cognición. Habitualmente se ha vinculado la razón con lo cognitivo, y el cerebro con lo inteligente, científico, académico, positivo, etc. Por otra parte, lo emocional se ha asociado con el corazón, la pasión, los sentimientos, etc. Como consecuencia de esta concepción antiguamente establecida, lo racional se ha venido considerando superior a lo emocional.

Con esta publicación, Goleman persigue que lo emocional ocupe el lugar que le pertenece, a pesar de no haber sido su primer trabajo, es el que mayor transcendencia ha alcanzado. El concepto de Inteligencia Emocional ha sido desarrollado por numerosos autores, pero nos apoyaremos en Bisquerra y Goleman para continuar nuestra revisión conceptual.

Para Bisquerra (2000), la inteligencia emocional se basa en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. 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.

Según Goleman (1999) la inteligencia emocional consiste en:

- **Conocer las propias emociones:** El principio de Sócrates “conócete a ti mismo” se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones, reconocer un sentimiento en el momento en el que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.
  
- **Manejar las emociones:** La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada y se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.
  
- **Motivarse a sí mismo:** Una emoción tiende a impulsar una acción. Por eso emoción y motivación están íntimamente interrelacionados. Encaminar las emociones y la motivación se forma consecuente hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, auto-motivarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Así, las personas que poseen esta habilidad tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.
  
- **Reconocer las emociones de los demás:** Es un don de gentes fundamental en la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo de que demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, etc.).
  
- **Establecer relaciones:** El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

Finalmente, gracias al trabajo no sólo de estos dos autores, sino también, de otros muchos, la inteligencia emocional ha logrado alcanzar una posición más favorable en el ámbito educativo y, en los últimos años, las publicaciones sobre este tema se han multiplicado. Esto ha ocasionado críticas o malentendidos, pero aun así podemos llegar a hablar de una revolución en el pensamiento social en lo que a este tema se refiere. Siendo todas estas manifestaciones públicas las que nos sugieren que es necesaria la presencia de este contenido en la práctica educativa.

#### 4. Objetivos y contenidos relacionados con el currículo

Los objetivos y contenidos generales que consideramos que se deben desarrollar en las aulas a partir de la Educación Emocional son los siguientes:

- Objetivos:
  - Adquirir un conocimiento adecuado de los propios estados emocionales.
  - Identificar las emociones de las personas que nos rodean.
  - Desarrollar la capacidad de controlar nuestras propias emociones.
  - Prevenir los efectos adversos de las emociones negativas.
  - Desarrollar la capacidad de elaborar emociones positivas.
  - Desarrollar la capacidad de relacionarse de forma positiva, a través de las emociones de los demás.
  
- Contenidos:
  - **Conocimiento de uno mismo:** Auto-aceptación, Autoeficacia percibida y conocimiento de las propias emociones.
  - **Auto-determinación:** Autorregulación, auto-motivación, auto-recompensa y resolución de problemas.
  - **Habilidades sociales:** Asertividad, comunicación de las emociones, empatía, aceptación de las diferencias de otros y establecimiento de vínculos afectivos.





## 2. METODOLOGÍA

Este apartado recoge los puntos referentes a la puesta en práctica del estudio:

### 4.1. Contexto

Este estudio se realizó en el centro escolar concertado Ave María, Hermanas Carmelitas Vedrunas, perteneciente a una congregación cristiana. La escuela Vedruna se basa en una educación en valores teniendo en cuenta el trato cercano y familiar y la importancia de las tutorías con los profesores. Atiende educativamente a los valores de la justicia, la paz, la libertad, la fraternidad y el sentido de la trascendencia.

Este centro se encuentra con un contexto sociocultural muy heterogéneo, con alumnos con altas capacidades, alumnos con un desarrollo normal y otros más específico, por lo que, además cuenta con una atención a la diversidad en todos los niveles (refuerzos educativos de las distintas materias, apoyo al alumnado con necesidades educativas específicas y respuesta a alumnos con altas capacidades).

Respecto al área de Educación Física, el alumnado cuenta con buenas expectativas, motivaciones, capacidades, habilidades y sobre todo, un buen clima de aula y buenas relaciones entre ellos para desarrollar las actividades propuestas para las sesiones de las unidades didácticas, lo cual es una buena predisposición y una buena ventaja con la que se cuenta a la hora de poner en marcha el diseño de la propuesta didáctica.

El grupo que es objeto de estudio se encuentra en el aula de 4º curso de Educación Primaria (2º Ciclo), en el cual se llevará a cabo la observación. Esta aula está formada por 24 alumnos, de entre los cuales para esta observación, se eligió una muestra de seis alumnos, tres niños y tres niñas, con diferentes características personales y diferentes formas de reaccionar a distintas situaciones.

Este grupo de alumnos se caracteriza por ser muy calmado y aceptar todas las normas del aula y de las actividades y/o juegos. Se pueden realizar muchas actividades con ellos y la jornada escolar transcurre con mucha facilidad, son niños muy buenos y educados. La gran cuestión es cómo responderán al trabajar las emociones propias y las de sus

compañeros, al no haber trabajado en cursos anteriores este tema y no tener nociones básicas sobre ellas.

#### **4.2. Objetivos de la investigación**

Lo que se pretende con este estudio es comprobar cuál es el nivel de desarrollo emocional corporal de los alumnos y dar importancia al desarrollo y trabajo de las emociones en la etapa de Educación Primaria, principalmente en el área de Educación Física.

Por otro lado se pretende observar si hay diferentes formas de llevar a cabo la Educación Emocional en el alumnado, y desarrollar cuál sería la más adecuada para trabajar con ellos.

Se tendrá en cuenta el estudio de aquellos alumnos que presentan un mayor desarrollo y control emocional que sus compañeros y muestran menos dificultades, y de aquellos que forman parte del grupo con un desarrollo inferior y que muestran dificultades en la expresión, en el acercamiento a sus compañeros y en el reconocimiento de las emociones.

De toda esta hipótesis surgen tres objetivos a lograr con los alumnos, relacionados con la propuesta didáctica, la cual se ha desarrollado teniendo en cuenta esos objetivos. Además esta unidad didáctica, cuenta con sus propios objetivos a lograr con el alumnado en cada una de sus sesiones, en lo que se refiere al ámbito educativo.

**Objetivo nº1:** El alumnado debe de ser capaz del reconocimiento de sus propias emociones y las ajenas.

**Objetivo nº2:** El alumnado debe de ser capaz de tener y lograr empatía con sus compañeros.

**Objetivo nº3:** El alumnado debe de ser capaz de controlar las emociones en juegos de competición individuales y de equipo.

### 4.3 Estrategias didácticas a emplear

Para llevar a cabo los objetivos y los resultados de este estudio se pondrán en práctica los siguientes métodos de observación y estrategias didácticas:

- La reflexión

Una de las estrategias más importantes a seguir fue la reflexión grupal realizada al finalizar cada sesión de la unidad didáctica. Se organizaban en círculo de una forma relajada y compartían sus pensamientos, sensaciones y emociones vividas durante las actividades, de tal forma que, reconocieran sus propias emociones, aprendieran a expresar y compartir las emociones con los demás, conocer más a sus propios compañeros y darse cuenta de que las emociones están presentes en todo lo que hacemos en la vida y la importancia que tiene el saber controlarlas y disfrutar de ellas en cada situación.

Esta era una forma distendida de quitar la timidez y la vergüenza de expresar sus emociones, conocer las de los demás, intentando que tomen consciencia de todo ello. A la vez, esto ayudaba a crear un clima cercano con el alumnado y favorecía al funcionamiento y desarrollo de las actividades.

Esta estrategia fue una de las fundamentales para llegar a cabo los resultados y las conclusiones de este estudio.

- Métodos de observación y de evaluación

La recogida de datos se llevó a cabo a través de la observación sistemática por parte del profesor y el observador externo, así como la recogida de datos en un cuaderno de campo.

El uso del feed-back con los alumnos facilitó la recogida de información sobre las sesiones y la evolución de su aprendizaje.

Además se incluyó una ficha de evaluación al finalizar la unidad didáctica, donde sirvió para que el alumnado realizara una autoevaluación y poder recoger información acerca de sus opiniones, de sus avances y descubrimientos sobre el tema de las emociones.

#### **4.4 Unidad didáctica y autoevaluación (Ver Anexo 1)**

Para llevar a cabo los objetivos y resultados de este estudio se puso en práctica la siguiente unidad didáctica. En este apartado expondremos un resumen de las diferentes sesiones con las actividades más fundamentales y las que más han ayudado a la consecución de dichos objetivos.

##### ○ SESIÓN 1 : LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Esta sesión se llevó a cabo con el objetivo principal de hacer una introducción al tema y una breve evaluación inicial para saber en qué nivel se encontraba el alumnado sobre las emociones y los sentimientos.

Por otro lado al inicio de la sesión se les explicó el funcionamiento y el proceso que seguiríamos a lo largo de las sesiones, motivándoles a conseguir los objetivos de un modo dinámico y divertido en el área de Educación física.

Los objetivos secundarios de esta sesión fueron los siguientes: reconocimiento de las emociones, asociar cada emoción con su nombre y adquirir vocabulario relacionado con las emociones, establecer vínculos fluidos de relación y comunicación con los demás y por último, desarrollar la creatividad a través de las emociones.

Una de las actividades destacadas de esta sesión fueron la dinámica de las pegatinas y el bingo de las emociones (*Anexo 1, sesión 1*) donde el alumnado comenzó a trabajar y sentir emociones propias y ajenas respecto a sus compañeros. La dinámica de las pegatinas resultó muy importante para el comienzo del estudio, ya que con ella hubo una gran reflexión por parte del alumnado, unas más positivas y otras más negativas, pero fue un paso importante para iniciar la investigación e introducirnos en el tema.

### ○ SESIÓN 2 Y 3: EL EQUIPO Y LA CONFIANZA

Estas dos sesiones tuvieron como objetivos principales valorar el compañerismo en los juegos de equipo, y por otro lado, tener consciencia de la importancia que tiene tener confianza en uno mismo y aprender a tenerla en los demás.

Es importante a estas edades que los niños y niñas comprendan lo importante que es el trabajo en equipo, el ayudar y animar a los compañeros y no sólo el ganar o perder.

La sesión dos está desarrollada en equipos, pusimos en práctica dos actividades por grupos, relevos de obstáculos y fútbol a ciegas, donde pretendíamos buscar la compenetración entre ellos, y hacer reflexionar sobre los beneficios y la importancia que tiene el equipo, dejando de lado las individualidades y el objetivo principal de la competición, el ganar o perder.

La tercera sesión pretendía únicamente aumentar la confianza en ellos mismos y en sus compañeros, desarrollando actividades con el objetivo principal de conocer más a fondo a los demás, y saber que pueden confiar en las personas que tienen alrededor. Esta sesión fue una en las que el alumnado más disfrutó, y se pudo sacar conclusiones y resultados importantes para el estudio.

### ○ SESIÓN 4 Y 5: LOS JUEGOS POPULARES Y LA EMPATÍA

Como hemos mencionado anteriormente, las sesiones han tenido un nivel de dificultad progresivo. A lo largo de estas, los alumnos han ido adquiriendo y mejorando su perspectiva sobre las emociones propias y las de sus compañeros, por ese motivo, los objetivos principales de estas sesiones son los siguientes: el control de las emociones al ganar o perder en una competición y el reconocimiento de las emociones ajenas y la importancia que tiene la empatía.

En las actividades de la sesión 4 (*Anexo 1, sesión 4*) se propuso el trabajar en equipo para lograr un objetivo común, haciéndoles ver que es beneficioso para el grupo el

apoyar, motivar y animar a los compañeros con menos habilidad en ese deporte, y ver que el ganar o perder no es lo principal, sino lo secundario.

En la sesión 5 (*Anexo 1, sesión 5*) trabajamos la empatía, un concepto nuevo para la mayoría de ellos. Con las actividades desarrolladas en esta sesión, resultó una de las claves de este estudio, donde pudimos comprobar que trabajando dicha emoción, los alumnos son capaces de reconocer y comprender emociones en los demás, y con ello, saber controlar sus propias emociones.

○ SESIÓN 6: LAS EMOCIONES EN VIVO

Tras realizar las sesiones anteriores, con esta última se pretendió poner en práctica, aclarar y evaluar lo aprendido a lo largo de las actividades realizadas en la propuesta didáctica, y reflexionar y razonar todo lo trabajado y sucedido.

También realizamos una evaluación para poder evaluar los ítems y objetivos propuestos en la metodología y tener una información en la evolución individual de cada alumno. Por último, abrimos el buzón de las emociones, que fue una manera idónea, satisfactoria y gratificante de finalizar las sesiones para todos.





11-	Me preocupo por las emociones de mis compañeros	1	2	3
12-	Cuando me enfado intento cambiar mi estado de ánimo	1	2	3
13-	Utilizo la empatía	1	2	3
14-	Intento que mis compañeros se sientan bien	1	2	3

¿Te han gustado estas sesiones sobre las emociones? ¿Lo habías trabajado alguna vez?

¿Qué actividad te ha gustado más? ¿Y la que menos?

¿Has descubierto emociones nuevas? ¿Cuáles?

¿Piensas que es importante controlar las emociones?

¿Es importante pensar lo que puede estar sintiendo mi compañero? ¿Recuerdas cómo se llama ponernos en el lugar de otra persona?

Escribe una frase con lo que hayas aprendido en estas sesiones:

## **5.RESULTADOS**

A continuación, en este apartado se recogen en una tabla los resultados y valoraciones del estudio. Por un lado está cada alumno seleccionado para el estudio y por otro los ítems que recogen la observación de los tres objetivos propuestos en la propuesta didáctica y por otro cada alumno seleccionado para el estudio.

El comentario posterior de cada alumno/a esta realizado acerca su desarrollo, progreso y evolución en función a la consecución de los tres objetivos propuestos.

### **5.1. Tabla de resultados del estudio de la educación emocional**

<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>RECONOCER LAS EMOCIONES PROPIAS Y AJENAS</b>	<b>ADQUISICIÓN DE LA EMPATIA</b>	<b>CONTROL DE LAS EMOCIONES EN LOS JUEGOS</b>
--------------------	---	--------------------------------------	---

<p><b>ALUMNO1: MATEO</b></p> <p>Mateo es un chico muy atento, observador, cariñoso y buen compañero, y que a pesar de ser algo tímido, es capaz de relacionarse con todos sus compañeros.</p>	<p>Durante la realización de las actividades pudo reconocer que emoción estaba experimentando en cada momento y las de sus compañeros, sin mostrar ningún tipo de dificultad.</p>	<p>Durante la realización de las actividades pudo reconocer que emoción experimentaban sus compañeros y ponerse en su lugar, sin mostrar ningún tipo de dificultad.</p>	<p>Durante la realización de las actividades pudo controlar las emociones al ganar o perder el juego sin ningún tipo de dificultad, y sentir los valores y emociones que tiene el juego en equipo.</p>
<p><b>ALUMNO 2: ÁNGELA</b></p> <p>Es una alumna muy avanzada en cuanto a aprendizaje. Tiene un gran desarrollo corporal y muy buena actitud y relación con sus compañeros. Es una alumna muy expresiva ante las emociones.</p>	<p>Durante la realización de las actividades supo reconocer que emoción sentía en cada momento, explicándolo de una manera muy adulta y sintiéndose muy realizada con las actividades.</p>	<p>Durante la realización de las actividades pudo reconocer que emoción experimentaban sus compañeros y ponerse en su lugar, ayudando a aquellos que mostraban dificultades en la realización de las actividades.</p>	<p>En la realización de las actividades pudo controlar las emociones al ganar o perder el juego sin ningún tipo de dificultad, y sentir los valores y emociones que tiene el juego en equipo. Además de todo esto, motivaba y animaba a sus compañeros en las sesiones.</p>

<p><b>ALUMNO 3: MANUEL</b></p> <p>Se trata de un alumno muy activo y que muestra mucha atención en la realización de la jornada escolar. Puede expresar que es lo que siente cada día y cuál es el motivo.</p>	<p>Durante la realización de las actividades pudo reconocer que emoción estaba experimentando en cada momento y las de sus compañeros, sin mostrar ningún tipo de dificultad. Se mostraba muy activo y participativo en el desarrollo de las actividades.</p>	<p>Durante la realización de las actividades pudo reconocer que emoción experimentaban sus compañeros y ponerse en su lugar. sin mostrar ningún tipo de dificultad.</p>	<p>Durante la realización de las actividades pudo controlar las emociones al ganar o perder el juego sin ningún tipo de dificultad, y sentir los valores y emociones que tiene el juego en equipo. Además de todo esto, motivaba y animaba a sus compañeros en las sesiones.</p>
<p><b>ALUMNO 4: LUCÍA</b></p> <p>Esta alumna es muy reservada y tímida, en el día a día se bloquea ante situaciones en las que hay gente mirándola. Por este motivo ha mostrado dificultades en el tema de las emociones.</p>	<p>Durante la realización de las actividades presentó dificultades al reconocer que emoción estaba experimentando en cada momento, ya que se sentía cohibida.</p>	<p>Durante la realización de las actividades, Lucía sí que pudo reconocer que emoción experimentaban sus compañeros, y supo expresarlo verbalmente, pero con un poco de ayuda.</p>	<p>Durante la realización de las actividades pudo controlar las emociones al ganar o perder el juego sin ningún tipo de dificultad, y sentir los valores y emociones que tiene el juego en equipo.</p>

<p><b>ALUMNO 5: GUILLERMO</b></p> <p>Guillermo es un alumno distraído, hablador y muy competitivo, pero con un conocimientos bastante desarrollados. Se relaciona bien con todos sus compañeros.</p>	<p>Durante la realización de las actividades pudo reconocer que emoción estaba experimentando en cada momento y las de sus compañeros, sin mostrar ningún tipo de dificultad.</p>	<p>Durante la realización de las actividades pudo reconocer que emoción experimentaban sus compañeros, pero en ocasiones le costaba ponerse en su lugar y pensar en qué podían estar sintiendo sus compañeros.</p>	<p>Durante la realización de las actividades no supo controlar las emociones de perder en los juegos individuales y en equipo, prefería ganar antes que pasarlo bien con sus compañeros.</p>
<p><b>ALUMNO 6: MARTA</b></p> <p>Marta es una alumna muy cariñosa, cercana y reservada. Le cuesta expresarse debido a su timidez. Es muy querida entre sus compañeros, pero tuvo problemas a la hora de abrirse y contar sus emociones ante los demás.</p>	<p>Durante la realización de las actividades no presentó dificultades al reconocer que emoción estaba experimentando en cada momento, pero se sentía cohibida y nerviosa al contarla.</p>	<p>Durante la realización de las actividades puedo reconocer que emoción experimentaban sus compañeros y ponerse en su lugar.</p>	<p>No tuvo ningún problema a la hora de asimilar el ganar o perder, no es una alumna competitiva en los juegos, prefiere disfrutar de ellos.</p>

## 5.2. Análisis del progreso/desarrollo individual de los objetivos en cada uno de los alumnos/as seleccionados para el estudio

El primer alumno, Mateo, ha llevado una evolución progresiva a lo largo de las sesiones, y ha ido adquiriendo poco a poco los objetivos propuestos en una línea ascendente.

En las primeras sesiones desarrollaba y participaba en las actividades de una manera normal, al principio algo tímido y vergonzoso en algunas actividades, pero con el paso del tiempo, fue poniendo más énfasis y motivación a los juegos. La empatía era uno de sus fuertes, le encantaba ponerse en el lugar de los demás y comprender cómo se podían sentir sus compañeros exponiéndose a situaciones en las que él reaccionaría de otro modo y con otra emoción distinta.

Se pudo observar que era un alumno a los que más le gustaba la hora de las reflexiones, al ser de los que más participaba y compartía y expresaba las emociones que había sentido.

Ángela ha sido una alumna ejemplar y ha ayudado mucho al desarrollo de esta propuesta didáctica. Desde el principio tuvo una implicación y motivación máxima a las actividades y esto favoreció a su rápida asimilación de los objetivos principales.

Participaba de forma extraordinaria en las actividades grupales, colaborando y ayudando a los compañeros más tímidos y teniendo un admirable cariño por los demás. Ha mostrado sus emociones desde el comienzo de las sesiones, y ha sabido comprender y controlar sus sentimientos en todos los juegos, y lo que es más importante, disfrutando y haciendo disfrutar a los demás.

El siguiente, Manuel, ha sido otro de los alumnos que ha llevado una línea ascendente a lo largo de las sesiones, y no ha tenido ningún problema a la hora de trabajar la educación emocional y adquirir los objetivos propuestos.

En Manuel se pudo observar una ilusión tremenda al saber que íbamos a trabajar en Educación Física las emociones, es un alumno muy responsable y muy querido entre sus compañeros. Al comienzo estuvo algo cortado en algunas actividades al expresar sus sentimientos, pero con la ayuda y ánimo de sus compañeros logró quitarse esa timidez.

Manuel es otro alumno que ha desarrollado una empatía enorme hacia sus compañeros, sobre todo con los alumnos más cohibidos en el tema emocional. A destacar en su autoevaluación (*Anexo 2*), valoró mucho la importancia de las sesiones al pensar que fueron muy divertidas e importantes a la hora de que le habían ayudado a conocer mejor a sus compañeros de clase.

La cuarta alumna que fue objeto de observación es Lucía, que fue la alumna que más dificultades tuvo a la hora de trabajar el tema de la educación emocional. Desde la primera actividad debido a su timidez, le costaba expresar y reconocer las emociones que sentía al hablar en grupo, y esto no la dejaba disfrutar de las actividades y trabajar el tema de una forma divertida para ella.

Lucía estaba totalmente integrada entre sus compañeros, pero al no sentirse cómoda a la hora de expresar lo que sentía, la impedía ir avanzando e ir cumpliendo los objetivos.

A lo largo de las sesiones fue cogiendo confianza y participando más motivada en las actividades, hasta que llegó la actividad del teatro (*Anexo 1, sesión 6*) y fue un punto de inflexión y cambio para ella. En la reflexión de ese día, participó expresando sus sentimientos y abriéndose a los demás. Fue un claro ejemplo de la evolución y desarrollo de los objetivos a lo largo del tiempo, y ganado confianza en sí misma y en sus compañeros.

Guillermo fue un alumno en el que los objetivos se terminaron cumpliendo con el trabajo y reflexión del día a día de cada sesión. En el estudio, ha sido el alumno que mejor ha ejemplificado el ejemplo de evolución en la propuesta didáctica.

Se puede observar que Guillermo participaba y disfrutaba de las actividades realizadas, pero no terminaba de comprender y trabajar el tema de las emociones. Para él eran juegos, diversión y competitividad, pero no le gustaba compartir sus emociones con los demás ni le importaba demasiado las emociones de sus compañeros.

A lo largo de las sesiones y motivado por el profesor y por sus propios compañeros, comenzó a participar poco a poco en las reflexiones, compartiendo sentimientos e interesándose por los de sus compañeros. Con Guillermo el problema era la competitividad y la ambición de ganar y ser el primero, el tercer objetivo de la propuesta.

En los juegos de equipo siempre quería estar con sus amigos y los mejores en ese determinado deporte o habilidad y a los demás les ignoraba. Utilizamos la estrategia de dejarle el último en la elección de los equipos y ese día en la reflexión sus emociones cambiaron.

Se pudo observar ese día una participación de Guillermo en la reflexión grupal al finalizar la sesión, en la que tuvo acercamiento hacia sus compañeros y pudo sentir lo que ellos sentían con él en algunas situaciones, cumpliéndose en segundo y tercer

objetivo. Cabe destacar la observación de Guillermo en su autoevaluación donde reconoce el control de sus emociones y la empatía hacia los demás.

Por último, Marta tuvo un desarrollo progresivo y positivo en los tres objetivos de la unidad y aparte, disfrutó de ellos. Al comienzo tuvo momentos de timidez en relación al acercamiento con sus compañeros en ciertas actividades, por ejemplo en las primeras sesiones, al dar un abrazo, un beso en la mejilla etc. (*Anexo 1, sesión 1, 2,3*)

En el cumplimiento del primer objetivo fue en el que tuvo más dificultades, debido a la vergüenza y timidez que tenía al compartir y expresar sus emociones con los demás, pero de nuevo, con la ayuda del profesor y más importante aún, el ánimo y apoyo de sus compañeros, le dieron la confianza de irse soltando y compartiendo sus sentimientos con los demás, lo que ayudó a mejorar la relación con sus compañeros de clase, y a participar con más énfasis y motivación en el aula y en las sesiones de la propuesta didáctica.

En líneas generales el estudio ha sido muy eficaz y positivo en relación a los resultados obtenidos observados en los alumnos al desarrollar esta propuesta educativa. Ha aportado datos importantes y grandes resultados en el alumnado, por una parte, en su propia autoevaluación, donde valoran la importancia del reconocimiento y control de las emociones, el trabajarlas de una forma activa, divertida y grupal, y tener empatía hacia los demás, y por otra, destacar la importancia de este proyecto, al lograr desarrollar por parte del alumnado, una evolución y un desarrollo completo y motivacional en el tema de la educación emocional en este ciclo, cumpliendo con creces los tres objetivos principales del estudio, incluso aportando valores positivos para la vida, destacando el valor del compañerismo y el grupo.



## 6. DISCUSIÓN

Partiendo de los objetivos principales propuestos para este estudio y estableciendo relación con la fundamentación teórica mostrada anteriormente, podemos decir que por lo general, en la mayoría de los alumnos objetos de estudio está presente un desarrollo emocional acorde a su edad.

En las observaciones que realizamos a lo largo de la puesta en práctica de esta programación didáctica, hemos podido extraer que la actitud mostrada por el profesor y la motivación del alumnado en las actividades, influyó de forma notable en el comportamiento y el desarrollo de los niños. Estos se mostraban atentos e interesados ante las explicaciones del profesor durante el desarrollo de las actividades y en las reflexiones, planteando dudas e inquietudes que dejaban ver su interés sobre lo planteado. En la mayoría de las ocasiones observamos gestos y actitudes, como sonrisas, que mostraban de forma clara el interés que las actividades despertaban en ellos.

### **6.1. Objetivo 1 y 2: A través de la Educación Emocional, los alumnos deben de ser capaces de reconocer las emociones propias y ajenas y desarrollar la empatía sus compañeros.**

Estos dos objetivos específicos que han sido objeto de estudio, hemos podido desarrollarlos y cumplirlos mediante las actividades puestas en práctica en el aula, y a través de la recogida de datos de una muestra representativa de los alumnos, y hemos podido comprobar cuáles eran las emociones que ya estaban consolidadas en los niños y cuáles no.

Como ya se ha expuesto anteriormente, utilizamos las ocho emociones primarias de Goleman (1999) como elemento de trabajo, y los criterios que establece Bisquerra (2000) al definir la conciencia e inteligencia emocional como objetivos a cumplir, para comprobar el nivel de conocimiento que los niños tienen de cada una de las emociones. De esta manera hemos podido identificar cual es la presencia de las emociones en las aulas de Primaria y cuál es el desarrollo emocional del alumnado.

En lo que se refiere al desarrollo emocional de los niños de Educación Primaria, se puede decir que existen ciertas emociones más globales, como son la alegría, la tristeza, el miedo o el enfado entre otras, las cuales tienen una más pronta adquisición por parte del alumnado debido a que las experimentan y expresan a edades muy tempranas. Observando los resultados, queda patente en la actividad de estos seis objetos de estudio que estas cuatro emociones, por norma general, son conocidas por los alumnos, los cuales son capaces de representarlas, no sólo con su propio cuerpo sino también a través de dibujos, de reconocerlas en los demás y de razonar sobre ellas y sobre situaciones que les provocan dichas emociones.

Del mismo modo, podemos entender que existen unas emociones más complejas, como son la vergüenza, el asco y el cariño, entre muchas otras, las cuales se consideran de más tardía adquisición por parte de los niños. Esta afirmación la hemos podido contrastar a lo largo de las sesiones y observando la evolución y progreso de los niños y niñas, ya que por lo general, tuvieron mayor dificultad y presentaron más dudas a la hora de realizar las actividades prácticas en las que se abordaban estas emociones.

Cuando nos referimos a una adquisición más pronta o tardía de estas emociones, no nos planteamos que los alumnos puedan o no experimentar estas emociones, nos referimos al hecho de que los escolares sean capaces de reflexionar sobre las mismas, de representarlas en ellos de forma autónoma, de reconocerlas en los demás y ponerse en su lugar, de reconocer gestos característicos de cada una de ellas, o de razonar sobre situaciones de su vida que les hagan sentir de esa manera.

Los resultados obtenidos tras poner en práctica esta propuesta didáctica sobre estos dos objetivos se deben, en parte, al desarrollo emocional propio de los niños, y en parte, al trabajo realizado anteriormente en el aula por parte de ellos, es decir, las sesiones que mejores resultados presentan son aquellas que tratan emociones que ya habían sido trabajadas por el profesor con anterioridad en el aula.

Aquellas emociones que no se habían trabajado con anterioridad en el aula, son aquellas que presentan peores resultados ya que se tratan de emociones más desconocidas y negativas para ellos, pero que con el trabajo y progreso diario, han ido adquiriendo y sabiendo controlar.

**6.2. A través de la educación emocional los alumnos deben de ser capaces de controlar sus emociones en los juegos individuales o de equipo.**

El cumplimiento de este objetivo ha sido el que más se ha visto envuelto en la progresión y evolución de los niños a lo largo de la propuesta didáctica. Los resultados obtenidos han ido mejorando en cada uno de los objetos de estudio a medida que se iba avanzando con el tema, a la hora de experimentar emociones en grupo y comprender las emociones de los demás.

Este objetivo, además de la importancia que tiene a la hora de lograr el control de las emociones, ha sido participé de la unión y comunicación de la clase, ya que ha favorecido a la mejor relación entre ellos, al reconocimiento de aspectos positivos en los demás, a comprender y valorar a los compañeros de equipo, en definitiva, al compañerismo.

## 7. CONCLUSIONES

Uno de los objetivos principales de este estudio era comprobar la importancia de educar las emociones en la etapa de Educación Primaria. En el día a día con alumnos de estas edades, nos encontramos con numerosas situaciones de enfados, alegrías, sorpresas, tristezas, demostraciones de cariño, y muchas más, por eso es importante destacar el trabajo y desarrollo de estas emociones para poder afrontar estas situaciones con mayor seguridad.

Fundamentalmente, cuando nos disponemos o referimos a valorar la importancia de trabajar las emociones en la Educación Primaria, no solo nos referimos a educar las emociones, sino a educar a través de ellas, intentado favorecer al máximo el desarrollo personal e individual de cada alumno, para su educación y para la vida.

Cuando Bisquerra (2002), se refiere a la educación emocional lo hace con un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Con esta información, lo que se pretende clarificar es que, la Educación Emocional se convierta en un pilar fundamental que contribuya al desarrollo de la personalidad integral de los niños y que pueda irse mejorando a lo largo de todo el proceso educativo, por lo que no podemos concebir una educación en la que no ocupe un papel indispensable la Educación Emocional.

Para finalizar esta investigación, hemos visto reflejada la importancia de educar las emociones en Educación Primaria, no solo trabajando las propias emociones, sino a través de ellas, tratando de educar en lo más posible a los alumnos desde el afecto, el cariño y la comprensión, y absorbiendo todas las secuelas positivas que contiene este tema.

Queda reflejado aquí, a través de este estudio de investigación y de sus resultados, el papel primordial, fundamental e imprescindible que ocupan las emociones en esta etapa, no solo a nivel educativo sino para la vida de los niños, con objeto de lograr un mejor desarrollo feliz e integral de su personalidad.

## 8.REFERENCIAS

### Bibliografía:

- BISQUERRA ALZINA, R (2000). *Educación emocional y bienestar*. Bilbao: Praxis.
- BISQUERRA ALZINA, R (2001) *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.
- BISQUERRA, R (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- COLLEL, J., ESCUDÉ, C (2003). *L'educació emocional*. *Traç, Revista dels mestres de la Garrotxa*, 37, juny 2003, pp 8-10.
- COLLEL, J., ESCUDÉ, C (2004). *Rol de les emocions en els processos de maltractament entre alumnes*. *Àmbits de Psicopedagogia*, 12, tardor 2004, pp 21-26.
- CURY, A (2007). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Barcelona: Planeta.
- CELDRÁN BAÑOS, J y FERNANDEZ GARCÍA, C (2004). *Reconocimiento de las emociones en niños de educación primaria: Eficacia de un programa educativo para reconocer emociones*. Murcia: EOS.
- GARDNER, H (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- GOLEMAN, D (1995). *Emotional Intelligence*. New York (versión castellana)
- GOLEMAN, D (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- VALLÉS, A y VALLES, C (2000). *La inteligencia emocional en la educación*. Madrid.
- SÁNCHEZ ÁLVAREZ, P (2008). *Teorías sobre las emociones y la inteligencia*.

## 9.WEBGRAFÍA

- **Definiciones de emoción.** Disponible en: <http://pisaal.blogia.com/2008/051902-algunas-definiciones-de-emocion.php>].
  
- **Bisquerra Alzina, R. (2000).** La Inteligencia Emocional. Disponible en: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/autonomia-emocional.html>
  
- **Collell, J., Escudé, C. (2003).** La educación emocional. Traç, Revista dels mestres de la Garrotxa, XIX (37), 8-10. Disponible en: <http://www.xtec.cat/~jcollell/ZAP%20Trac.pdf>

# ANEXOS

## ANEXO 1: Unidad Didáctica Completa

Tutor: Alberto Herrero Buena

### UNIDAD DIDÁCTICA: LAS EMOCIONES

#### ○ Objetivos de la investigación

Lo que se pretende con este estudio es comprobar cuál es el nivel de desarrollo emocional corporal de los alumnos y dar importancia al desarrollo y trabajo de las emociones en la etapa de Educación Primaria, principalmente en el área de Educación Física.

Por otro lado se pretende observar si hay diferentes formas de llevar a cabo la Educación Emocional en el alumnado, y desarrollar cuál sería la más adecuada para trabajar con ellos.

Se tendrá en cuenta el estudio de aquellos alumnos que presentan un mayor desarrollo y control emocional que sus compañeros y muestran menos dificultades, y de aquellos que forman parte del grupo con un desarrollo inferior y que muestran dificultades en la expresión, en el acercamiento a sus compañeros y en el reconocimiento de las emociones.

De toda esta hipótesis surgen tres objetivos a lograr con los alumnos, relacionados con la propuesta didáctica, la cual se ha desarrollado teniendo en cuenta esos objetivos. Además esta unidad didáctica, cuenta con sus propios objetivos a lograr con el alumnado en cada una de sus sesiones, en lo que se refiere al ámbito educativo.

**Objetivo n°1:** El alumnado debe de ser capaz del reconocimiento de sus propias emociones y las ajenas.

**Objetivo n°2:** El alumnado debe de ser capaz de tener y lograr empatía con sus compañeros.

**Objetivo n°3:** El alumnado debe de ser capaz de controlar las emociones en juegos de competición individuales y de equipo.



○ Estrategias didácticas a emplear

Para llevar a cabo los objetivos y los resultados de este estudio se pondrán en práctica los siguientes métodos de observación y estrategias didácticas:

- La reflexión

Una de las estrategias más importantes a seguir fue la reflexión grupal realizada al finalizar cada sesión de la unidad didáctica. Se organizaban en círculo de una forma relajada y compartían sus pensamientos, sensaciones y emociones vividas durante las actividades, de tal forma que, reconocieran sus propias emociones, aprendieran a expresar y compartir las emociones con los demás, conocer más a sus propios compañeros y darse cuenta de que las emociones están presentes en todo lo que hacemos en la vida y la importancia que tiene el saber controlarlas y disfrutar de ellas en cada situación.

Esta era una forma distendida de quitar la timidez y la vergüenza de expresar sus emociones, conocer las de los demás, intentando que tomen consciencia de todo ello. A la vez, esto ayudaba a crear un clima cercano con el alumnado y favorecía al funcionamiento y desarrollo de las actividades.

Esta estrategia fue una de las fundamentales para llegar a cabo los resultados y las conclusiones de este estudio.

- Métodos de observación y de evaluación

La recogida de datos se llevó a cabo a través de la observación sistemática por parte del profesor y el observador externo, así como la recogida de datos en un cuaderno de campo.

El uso del feed-back con los alumnos facilitó la recogida de información sobre las sesiones y la evolución de su aprendizaje.

Además se incluyó una ficha de evaluación al finalizar la unidad didáctica, donde sirvió para que el alumnado realizara una autoevaluación y poder recoger información acerca de sus opiniones, de sus avances y descubrimientos sobre el tema de las emociones.

## **SESIÓN 1 - LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS**

NOMBRE - NOS ENCONTRAMOS CON LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

CICLO – 2º CICLO DE PRIMARIA

CURSO – 4º B

### **OBJETIVOS GENERALES DE LA SESIÓN**

- Reconocer las emociones.
- Asociar cada emoción con su nombre y adquirir vocabulario relacionado con las emociones.
- Establecer vínculos fluidos de relación y comunicación con los demás.
- Desarrollar la creatividad a través de las emociones.

### **ACTIVIDAD 1**

#### **TÍTULO: LAS EMOCIONES**

**ORGANIZACIÓN DEL AULA:** colocaremos las mesas en forma de asamblea, dentro del aula, de forma que estemos todos mirando al centro, así cambiaremos la dinámica habitual de la clase y tengamos espacio suficiente para desarrollar las actividades.

**DESARROLLO:** el profesor comenzará a formular una serie de preguntas que les hagan pensar en qué es para ellos una emoción o sentimiento. Continuaremos con una lluvia de ideas sobre emociones que se pueden sentir, en la que participarán todos e iremos escribiendo en la pizarra todas las que salgan. Cuando digan una emoción, tendrán que describir una situación en la que se sienta dicha emoción.

MATERIALES: no se necesitan materiales específicos, un aula de primaria habitual.

## **ACTIVIDAD 2**

### TÍTULO: LA MONTAÑA RUSA DE LAS EMOCIONES

ORGANIZACIÓN DE LA CLASE: continuaremos con las mesas colocadas como en la actividad anterior, aprovechando el espacio central para que salgan los alumnos.

DESARROLLO: la actividad consiste en inventarse un cuento entre todos con las emociones que hemos dicho, y tenemos escritas en la pizarra, durante la actividad anterior. Uno a uno, de forma voluntaria, irán saliendo al centro y tendrán que inventarse un fragmento de cuento con la emoción que indique el profesor, ayudándose de su expresión corporal y creatividad, así sucesivamente hasta que salgan todos y acabemos el cuento.

MATERIALES: no se necesita ningún material específico, solo la lista de las emociones para el profesor.

## **ACTIVIDAD 3**

### TÍTULO: DINÁMICA DE LAS PEGATINAS

ORGANIZACIÓN DE LA CLASE: misma disposición que en las actividades anteriores.

DESARROLLO: se trata de repartir a cada niño dos pegatinas con una cara feliz. Cada alumno tendrá que regalar sus pegatinas a los dos compañeros que quiera, a los compañeros que le apetezca. Les explicaremos que no tienen que dársela a su mejor amigo sino que tienen que dársela al que más ganas tengan en ese mismo momento, por el motivo que sea. Al acabar nos sentaremos todos en círculo, cada uno verá las pegatinas que le han regalado y haremos una reflexión de lo que siente cada uno. Se analizarán los sentimientos propios al recibir regalos y los sentimientos que te produce la reacción triste o alegre de los compañeros.

Por supuesto, es una actividad que puede provocar sentimientos opuestos y que el profesor, después de analizar con el grupo las emociones que ha sentido cada alumno al tener muchas, pocas o ninguna pegatina. Podrá continuarla animando a los alumnos a hacer una nueva distribución de las pegatinas de forma que consigamos que toda la clase sienta una emoción positiva; para después, analizar cómo se sienten las personas

que han repartido sus pegatinas. Si se sienten mejor al recibir muchas o al repartirlas entre los que tenían menos.

MATERIALES: dos pegatinas para cada alumno.

#### **ACTIVIDAD 4**

##### TÍTULO: EL BINGO DE LAS EMOCIONES

ORGANIZACIÓN DE LA CLASE: en asamblea.

DESARROLLO: esta actividad consiste en realizar un bingo de las emociones. Repartiremos a cada alumno un cartón que tendrán que rellenar con seis emociones o sentimientos que ellos elijan de entre todos los que hemos sacado en la actividad primera. Escribirán el nombre de esa emoción acompañado de un dibujo de la misma. Cuando acaben, el profesor irá sacando de una caja emociones escritas en un papel y los alumnos irán tachando las que tengan en su cartón. Los ganadores de la línea y el bingo tendrán un privilegio en las sesiones siguientes.

MATERIALES: cartulinas para los cartones y las emociones.

Al finalizar la sesión, les explicaré que he realizado un buzón de las emociones, donde a lo largo de estas tres semanas que dura la unidad didáctica, podrán meter una carta con cualquier emoción o sentimiento positivo que hayan sentido, propio o de alguno de sus compañeros, hasta que finalice la unidad. Las cartas podrán firmarlas o ser anónimas.

En la última sesión abriremos el buzón y leeremos todas las cartas, para que los chicos tengan una carta positiva y sepan las buenas emociones y sentimientos que sienten sus compañeros hacia ellos. Será una forma bonita de acabar esta unidad didáctica.

## **SESIÓN 2 - EL JUEGO EN EQUIPO, EL COMPAÑERISMO**

NOMBRE - LA IMPORTANCIA DEL EQUIPO

CICLO – 2º CICLO DE PRIMARIA

CURSO – 4º B

### **OBJETIVOS GENERALES DE LA SESIÓN**

- Reconocer las emociones en los juegos de equipo.
- Controlar las emociones al ganar o perder en una competición.
- Establecer vínculos fluidos de relación y comunicación con los demás.
- Valorar la importancia del compañerismo.

### **ACTIVIDAD 1**

TÍTULO: EL STOP DEL ABRAZO

ORGANIZACIÓN DEL AULA: Toda la sesión la realizaremos en el gimnasio grande del colegio.

**DESARROLLO:** El profesor les explicará que esta primera actividad la realizaremos en busca de calentar nuestros músculos y de iniciar la sesión con un juego divertido en busca de encontrar emociones. El juego trata del Stop del abrazo, uno de la clase se la queda y debe pillar a sus compañeros, pero estos tienen la posibilidad de antes de ser pillados, pueden decir la palabra “stop” para quedarse quietos y no ser pillados. La forma de ser salvados y poder volver a moverse, es que se acerque un compañero y le dé un abrazo para volver al juego. Cuando lleven jugando unos minutos, pararemos el juego unos segundos y cambiaremos la norma de salvar con un abrazo, por un beso en la mejilla. Con esta actividad buscamos que tengan un acercamiento como compañeros de clase y con ello, que sientan distintas emociones.

**MATERIALES:** no se necesitan materiales específicos.

## **ACTIVIDAD 2**

### TÍTULO: RELEVOS DE OBSTÁCULOS

**ORGANIZACIÓN DE LA CLASE:** Toda la sesión la realizaremos en el gimnasio grande del colegio.

**DESARROLLO:** la actividad consiste en una carrera de relevos, donde tendrán que pasar una serie de obstáculos y dar relevo a sus compañeros. Lo haremos en forma de competición, motivándoles a jugar en equipo para conseguir acabar antes que los demás. Cogemos a cuatro capitanes de equipo, que serán los ganadores del bingo de la primera sesión para que reciban su privilegio, y les dejaremos por orden, que vayan eligiendo a sus compañeros de uno en uno para que formen los equipos. Los equipos tendrán el mismo número de niñas y de niños en cada equipo. Al acabar la actividad, nos juntaremos en círculo y comentaremos que emociones hemos sentido desde el principio hasta el final de la actividad.

Una variante del juego es que tengan que llevar una pelota de la mano en el circuito, y si se les cae en algún momento al suelo, tienen que volver a empezar.

**MATERIALES:** 4 colchonetas, cuatro bancos, 8 aros, 4 chinos y por último cuatro balones.

## **ACTIVIDAD 3**

### TÍTULO: FÚTBOL A CIEGAS

**ORGANIZACIÓN DE LA CLASE:** Toda la sesión la realizaremos en el gimnasio grande del colegio.

**DESARROLLO:** se trata de repartir la clase en dos equipos, y dentro de esos equipos se separarán en parejas. La pareja irá agarrada de la mano, y uno de ellos tendrá la dificultad de ir con los ojos tapados con un pañuelo, y el otro tendrá que indicarle y guiarle hacia dónde ir. Se colocarán dos porterías y ganará el equipo de más goles meta. La única norma es que el jugador con los ojos descubiertos no puede tocar el balón. Cuando pasen unos minutos jugando, pararemos el juego y se cambiarán los roles. Con esta actividad pretendemos que ganen confianza en sus compañeros y sientan diferentes emociones.

**MATERIALES:** pañuelos y chinos para las porterías.

Al acabar la sesión nos sentaremos en círculo y comentaremos como nos hemos sentido cada uno en los diferentes roles y juegos.

### **SESIÓN 3 - LA CONFIANZA EN MÍ MISMO Y EN MIS COMPAÑEROS**

**NOMBRE** - LA CONFIANZA

**CICLO** – 2º CICLO DE PRIMARIA

**CURSO** – 4º B

**OBJETIVOS GENERALES DE LA SESIÓN**

- Reconocer las emociones en los juegos de confianza.
- Controlar las emociones al ganar o perder en una competición.
- Establecer vínculos fluidos de relación y comunicación con los demás.
- Valorar la importancia de la confianza en uno mismo.

**ACTIVIDAD 1**

### TÍTULO: CAZAR AL RUIDOSO

ORGANIZACIÓN DEL AULA: Toda la sesión la realizaremos en el gimnasio grande del colegio.

DESARROLLO: El profesor les explicará que esta primera actividad la realizaremos en busca de calentar nuestros músculos y de iniciar la sesión con un juego divertido en busca de encontrar emociones. El juego trata de cazar al ruidoso, es un juego en el que todos van con los ojos vendados menos el ruidoso, que tiene que ir haciendo ruido con unas llaves, y los demás tratar de cazarle guiándose por el sonido.

MATERIALES: no se necesitan materiales específicos.

### **ACTIVIDAD 2**

#### TÍTULO: JUEGOS DE CONFIANZA

ORGANIZACIÓN DE LA CLASE: Toda la sesión la realizaremos en el gimnasio grande del colegio.

DESARROLLO: la actividad consiste en la realización de tres ejercicios de confianza que realizaran en grupos de tres personas. La primera trata de apoyarse en la espalda de mi compañero y bajar hasta el suelo y volver a subir sin caerse. La segunda es la sillita de la reina, entre dos compañeros tienen que coger al otro y darle un paseo corto por el gimnasio. La tercera y última es tirarse de espaldas y confiar que mis compañeros me sujeten antes de caer al suelo.

Con esta actividad busco que adquieran confianza en sí mismos y sobretodo que aumenten la confianza en sus compañeros.

MATERIALES: no se necesitan materiales específicos.

### **ACTIVIDAD 3**

#### TÍTULO: EL SUBMARINO

ORGANIZACIÓN DE LA CLASE: Toda la sesión la realizaremos en el gimnasio grande del colegio.

DESARROLLO: se trata de repartir la clase en cuatro equipos y esos equipos se posicionarán en fila y realizaremos un circuito lleno de obstáculos. El juego trata que cada equipo tendrá que inventarse su propio código de señas, porque cuando empiece el juego, los cuatro primeros de la fila irán con los ojos vendados y los restantes tendrán



que darles las indicaciones correctas sin hablar, sólo por medio de gestos para que no se choquen con los obstáculos que hay en el circuito.

MATERIALES: chinos, ladrillos y colchonetas.

Al acabar la sesión nos sentaremos en círculo y comentaremos como nos hemos sentido cada uno en los diferentes roles y juegos.

#### **SESIÓN 4 - LOS DEPORTES POPULARES**

NOMBRE - LAS EMOCIONES EN LOS DEPORTES

CICLO – 2º CICLO DE PRIMARIA

CURSO – 4º B

#### **OBJETIVOS GENERALES DE LA SESIÓN**

- Reconocer las emociones en los juegos en equipo.
- Controlar las emociones al ganar o perder en una competición.
- Establecer vínculos fluidos de relación y comunicación con los demás.
- Empatizar con los compañeros no tienen las habilidades que tienen otros.

## **ACTIVIDAD 1**

### TÍTULO: FÚTBOL A CIEGAS

**ORGANIZACIÓN DEL AULA:** Toda la sesión la realizaremos en el patio del colegio.

**DESARROLLO:** se trata de repartir la clase en dos equipos, y dentro de esos equipos se separarán en parejas. La pareja irá agarrada de la mano, y uno de ellos tendrá la dificultad de ir con los ojos tapados con un pañuelo, y el otro tendrá que indicarle y guiarle hacia dónde ir. Se colocarán dos porterías y ganará el equipo de más goles meta. La única norma es que el jugador con los ojos descubiertos no puede tocar el balón. Cuando pasen unos minutos jugando, pararemos el juego y se cambiarán los roles. Con esta actividad pretendemos que ganen confianza en sus compañeros y sientan diferentes emociones.

**MATERIALES:** un balón y vendas para taparse los ojos. Utilizaremos las barras de las canastas como porterías.

## **ACTIVIDAD 2**

### TÍTULO: BALONCESTO

**ORGANIZACIÓN DE LA CLASE:** Toda la sesión la realizaremos en el patio del colegio.

**DESARROLLO:** la actividad consiste en la realización de cuatro equipos, que jugarán dos en una mitad del campo y los otros dos en la otra mitad. El objetivo del juego es dar 10 pases sin que el equipo contrario robe el balón, si el equipo consigue dar todos los pases podrán lanzar a canasta y encestar. Una de las normas del juego es que todo el equipo tiene que tocar el balón antes de lanzar a canasta.

**MATERIALES:** dos balones de baloncesto y dos canastas.

## **ACTIVIDAD 3**

### TÍTULO: EL VÓLEY

**ORGANIZACIÓN DE LA CLASE:** Toda la sesión la realizaremos en el patio del colegio.

DESARROLLO: Utilizaremos los mismos equipos realizados en la actividad anterior. El juego trata de realizar un círculo entre todo el equipo y el reto consiste en que con los golpes del Vóley explicados previamente, tendrán que tocar todos el balón antes de que caiga al suelo.

MATERIALES: cuatro balones de Vóley.

Al acabar la sesión nos sentaremos en círculo y comentaremos como nos hemos sentido cada uno en los diferentes roles y juegos.

## **SESIÓN 5 – LA EMPATÍA, PONERNOS EN EL LUGAR DE LOS DEMÁS**

NOMBRE - LA EMPATÍA

CICLO – 2º CICLO DE PRIMARIA

CURSO – 4º B

OBJETIVOS GENERALES DE LA SESIÓN

- Reconocer las emociones de los demás.
- Controlar las emociones al ganar o perder en una competición.

- Establecer vínculos fluidos de relación y comunicación con los demás.
- Valorar la importancia y saber cómo se sienten los demás.

## **ACTIVIDAD 1**

### TÍTULO: ¿QUIÉN ES QUIÉN?

**ORGANIZACIÓN DEL AULA:** Toda la sesión la realizaremos en el gimnasio grande del colegio.

**DESARROLLO:** El profesor les explicará que nos sentaremos todos en círculo alrededor del sombrero mágico. De uno en uno se irán levantando y cogiendo una papeleta del sombrero. Cuando todos tengan la suya, descubrirán que cada uno tiene el nombre de un compañero de clase y lo que tendrán que hacer es imitarlo para que el resto de la clase adivine de quien se trata. Antes de empezar el juego, les daremos unos minutos para que pienses que característica de su compañero pueden imitar para hacerlo divertido y que lo represente bien.

**MATERIALES:** papeletas con el nombre de todos los alumnos de la clase y el sombrero mágico.

## **ACTIVIDAD 2**

### TÍTULO: SOMOS CIEGOS, MANCOS, COJOS Y PARALÍTICOS

**ORGANIZACIÓN DE LA CLASE:** Toda la sesión la realizaremos en el gimnasio grande del colegio.

**DESARROLLO:** la actividad consiste en la realización de cuatro equipos, unos serán los ciegos, otros los mancos, otros los cojos y por último los paralíticos. El juego trata de hacer una competición de a ver qué equipo consigue recoger más monedas de oro en cada una de las cuatro pruebas. Cada equipo tendrá que pasar por las cuatro pruebas y tendrán que hacerlo con las características que tienen estas personas, como por ejemplo, sin ver como los ciegos, sin brazos como los mancos, a la pata coja como los cojos, y sin utilizar las piernas como los paralíticos.

El objetivo de esta actividad es que se pongan en el lugar de estas personas, que experimenten como tienen que vivir día a día y que sientan las emociones que pueden sentir ellos.

**MATERIALES:** vendas y monedas de oro (chinos).

Al acabar la sesión nos sentaremos en círculo y comentaremos como nos hemos sentido cada uno en los diferentes roles y juegos.

Esta sesión solo tiene dos actividades debido al tiempo que conllevan.

## **SESIÓN 6 – LAS EMOCIONES EN VIVO**

NOMBRE - Las emociones en vivo

CICLO – 2º CICLO DE PRIMARIA

CURSO – 4º B

### **OBJETIVOS GENERALES DE LA SESIÓN**

- Reconocer todas las emociones que hemos trabajado.

- Diferenciar y reconocer las diferentes emociones en la representación de sus compañeros.
- Establecer vínculos fluidos de relación y comunicación con los demás.

## **ACTIVIDAD 1**

### TÍTULO: STOP DEL BESO O ABRAZO

ORGANIZACIÓN DEL AULA: Toda la sesión la realizaremos en el gimnasio grande del colegio.

DESARROLLO: El profesor les explicará que esta primera actividad la realizaremos en busca de ver la evolución que han tenido a lo largo de estas seis sesiones, ya que esta actividad fue con la que iniciamos la primera sesión. Pero esta vez no les obligaremos a dar un beso, o un abrazo, ellos mismos tienen que jugar pensando en los demás, y en los sentimientos que pueden causar salvando con un beso o un abrazo. Con esta actividad busco ver quién ha evolucionado desde el primer día y quién sigue teniendo la misma actitud.

MATERIALES: no se necesitan materiales específicos.

## **ACTIVIDAD 2**

### TÍTULO: LOS BANCOS SUECOS

ORGANIZACIÓN DE LA CLASE: Toda la sesión la realizaremos en el gimnasio grande del colegio.

DESARROLLO: la actividad consiste en la colocación de toda la clase encima de los bancos. Les dividimos en dos grupos, y sin hablar, por medio de gestos, tendrán que colocarse por orden de la manera que les indique el profesor. Por ejemplo, colocarse de mayor a menor estatura, y ellos mediante gestos, se tendrán que colocar correctamente. La otra regla de este juego es que no se pueden bajar del banco, entonces tienen que encontrar la manera de agarrarse y ayudarse entre ellos para cambiar de posiciones.

Con esta actividad lo que buscaba era que el alumnado se ponga en el lugar de las personas que no pueden hablar, las personas mudas y que sientan lo que es tenerse que comunicar por gestos sin poder utilizar el habla. También es una actividad de contacto corporal, ya que tienen que agarrarse y ayudarse para pasar sin caerse.

MATERIALES: bancos.

### **ACTIVIDAD 3**

#### TÍTULO: EL TEATRO

**ORGANIZACIÓN DE LA CLASE:** Toda la sesión la realizaremos en el gimnasio grande del colegio.

**DESARROLLO:** se trata de repartir la clase en cuatro grupos, a cada grupo les indicamos dos emociones de las que hemos trabajado en el resto de las sesiones y tienen que inventarse o crear una representación de una acción o una película, donde expresen dichas emociones y el resto de compañeros tienen que adivinarlas.

Esta actividad es la que cierra la unidad didáctica, con ella he querido conseguir que los niños sepan representar y diferenciar todas las emociones, y que de un modo u otro, vean las emociones que puede sentir uno mismo y las que pueden sentir los demás en cualquier momento.

**MATERIALES:** para la representación les dejaremos usar todo tipo de material que necesiten, como por ejemplo: chinos, picas, bancos, balones, camisetas, colchonetas, cuerdas etc.

Al acabar la sesión nos sentaremos en círculo y abriremos el buzón de las emociones que realizamos el primer día. Los niños y niñas estaban impacientes por leer todas las cartas y emociones propias y de sus compañeros, que habían escrito a lo largo de estas tres semanas.

Se llevaron una gran sorpresa cuando, delante de ellos abrí el buzón y aparecieron unos pergaminos enrollados, uno para cada uno, con su nombre escrito. En esos pergaminos escribí unas frases a cada uno de ellos, con sus emociones más positivas y lo bien que habían trabajado.

