



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación de Segovia

Grado en Educación Primaria

**"Desarrollo de una Unidad Didáctica en
Educación Primaria, siguiendo los
principios de la Inteligencia
Emocional"**

Alumna: Esther Cosme Diego

Tutora: M^a Cruz Castellanos Ortega

NOTA:

En cuanto a la disposición interpretativa de género que se utilizará en el desarrollo de este documento y en coherencia con el valor de igualdad de género asumido por la Universidad, todas las denominaciones que se efectúan en género masculino, cuando no hayan sido sustituidos por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino.

Resumen

Los resultados académicos no sólo dependen de la cantidad de elementos que podamos ser capaces de "almacenar", sino que dependen también de elementos emocionales que nos afecten. Es por tanto muy importante saber controlar y aprovechar nuestras emociones y para ello debemos desarrollar nuestra inteligencia emocional(IE). Cuanto más desarrollemos la IE mejores habilidades sociales tendremos y mejor estaremos con nosotros mismos, algo muy importante para aportar un mejor bienestar social y personal.

Las competencias emocionales son difíciles de desarrollar pero nos permitirán afrontar mejor los retos de la vida, su continuo trabajo proporcionará un mejor rendimiento académico y unas relaciones sociales más "sanas".

Palabras clave: Inteligencia emocional, desarrollo emocional, competencias emocionales.

Abstract

School marks not only depends on the concepts we will be able to "store" but in the emotional elements which affect us. That is the reason why we have to know how to control and take advantage of our emotions and that is the reason why we have to develop our emotional intelligence. The more development of our Emotional Intelligence, the more social abilities we will have and the more comfortable we will be with ourselves. This is an important concept to contribute in a better social and personal welfare.

Emotional competences are difficult in their development but they allowed us to face daily life facts. Working with the emotional competences allow us to get a better school success and of course, better social relationships.

Key words: Emotional Intelligence, Emotional development and Emotional Competences.

ÍNDICE

NOTA:	2
Resumen	3
Abstract	3
ÍNDICE	4
1. INTRODUCCIÓN	6
2. OBJETIVOS	8
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA	9
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
4.1 La educación emocional, aproximación histórica	11
4.2 Definición de emoción	12
4.3 Definición de Inteligencia Emocional	13
4.4 Modelos de Inteligencia Emocional IE	14
4.3.1 Modelo de habilidades	14
4.3.2 El modelo mixto	14
4.3.2.1 Modelo Bar-on	14
4.3.2.2 Modelo de Goleman	15
4.3.3 Tabla resumen de los diferentes modelos de IE	15
4.4 El desarrollo emocional en la Educación Primaria	17
4.5 Educar en emociones	17
6.1. Introducción	20
6.2. Justificación	20
6.3. Metodología	21
6.3.1. Aprendizaje significativo	21
6.3.2. Globalización	21
6.3.3. Trabajo en equipo	21
6.3.4. Motivación y autoestima	21
6.3.5. Atención a la diversidad	22
6.3.6. Evaluación continua	22
6.3.7. Agrupamiento de los alumnos	22
6.4. Características de los alumnos y su contexto	22
6.5. Unidad Didáctica	23
6.5.1. Sesión primera. El circo de las mariposas	24
6.5.2. Sesión segunda. Identificamos emociones	26
6.5.3. Sesión tercera. Identificamos emociones	26
6.5.4. Sesión cuarta. Identificamos emociones	28

6.5.5. Sesión quinta. El arco iris	29
6.6. Cursos y temporalización.....	30
6.7. Evaluación	30
6.7.1. Procedimientos de evaluación del alumno y criterios de calificación.....	30
6.7.2. Criterios, procedimientos y responsables de la evaluación del proceso.....	32
6.8. Conclusiones y resultados del desarrollo de la Unidad Didáctica.	33
7. Conclusiones finales.	33
7 BIBLIOGRAFÍA.....	35
ANEXOS.....	37
ANEXO I.....	37
ANEXO II.....	38
ANEXO III.....	39
ANEXO IV.....	43
ANEXO V.....	44
ANEXO VI.....	45
ANEXO VII.....	46
ANEXO VIII.....	50

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Modelo Bar-On.....	14
Tabla 2. Modelo Goleman.....	15
Tabla 3. Tabla resumen diferentes modelos de IE.....	16
Tabla 4. Desglose de la Unidad Didáctica.....	23
Tabla 5. Resumen sesión 1.....	25
Tabla 6. Resumen sesión 2.....	26
Tabla 7. Resumen sesión 3.....	27
Tabla 8. Resumen sesión 4.....	28
Tabla 9. Resumen sesión 5.....	29
Tabla 10. Procedimientos de evaluación del alumno y criterios de calificación.....	31

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.....	6
Figura 2.....	29

1. INTRODUCCIÓN

La educación emocional es un concepto relativamente nuevo, del que podemos decir que apareció en los años 90, y que se difundió con rapidez tras la publicación del "best seller" *Inteligencia emocional*, de Goleman.

En el desarrollo de este trabajo se explicará y se llevará a cabo un trabajo relacionado con este concepto. En una primera parte se darán unos preceptos teóricos necesarios para llevar a cabo la parte práctica que se desarrolla en la segunda parte del trabajo. Para ello se han tenido en cuenta figuras importantes vinculadas a este concepto.

El concepto de educación emocional ha sido definido por numerosos entendidos pero podemos decir que "la educación emocional es una respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en el currículum académico ordinario. Entre esas necesidades están la presencia de ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, suicidios, comportamientos de riesgo, etc. Todo ello es, en gran medida, consecuencia del "analfabetismo emocional". (Bisquerra, 2011, p. 9).

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales. Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Dentro de las competencias emocionales están la conciencia y regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades de vida y bienestar".(Bisquerra, 2011, p. 11).

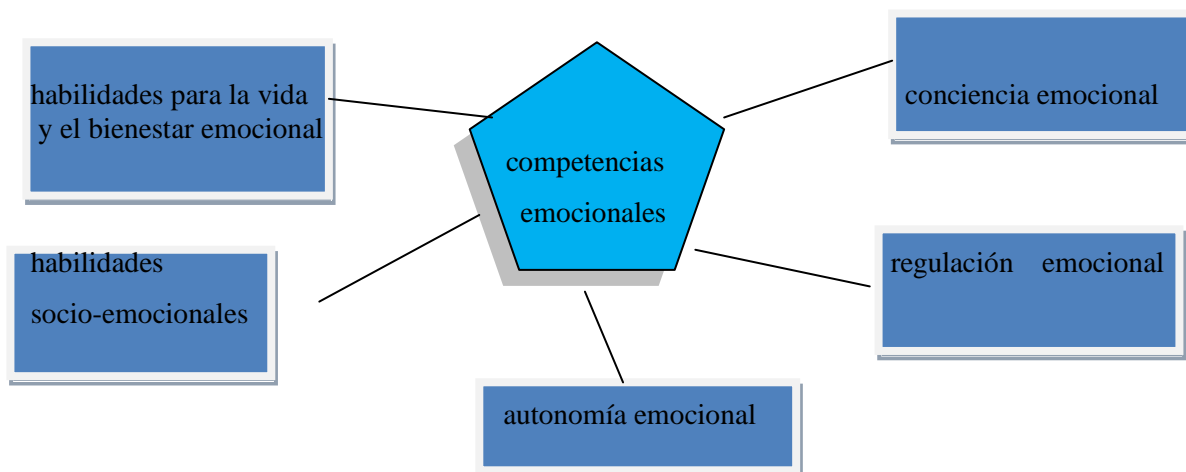


Figura 1. Bloques de competencias emocionales. Bisquerra [figura 5.].(2009)

La educación emocional pretende dar respuesta a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias, aunque no por ello se quiera decir que debemos sacarlas por completo del ámbito escolar, o que estén fuera del mismo.

A través de la escuela y el entorno familiar, así como de la comunidad se desarrollará la educación emocional para poder afrontar mejor los retos de la vida y como consecuencia aportar un mejor bienestar social y personal.

Los padres y los educadores profesionales pueden contribuir en gran medida al desarrollo de las competencias emocionales de los niños. Lo que se necesita, en primer lugar, es tomar conciencia de la importancia que esto puede tener en sus vidas. En segundo lugar, hay que aceptar que son competencias difíciles de desarrollar; se necesita mucho tiempo, esfuerzo y entrenamiento. En tercer lugar, y como consecuencia de lo anterior, hay que estar dispuestos a invertir tiempo, esfuerzo y atención para ayudar a los niños a regular mejor sus emociones. (Bisquerra,2009).

Por todo ello el concepto de educación emocional, ha de estar muy vinculado con cada una de las actividades que se realizan a lo largo de nuestra vida, comenzando, incluso, antes de nacer, continuando su desarrollo y trabajo durante la escuela y siguiendo hasta nuestra madurez.

2. OBJETIVOS

Los objetivos principales que se pretenden llevar a cabo a lo largo de este trabajo son los siguientes:

1. Conocer el término emoción e inteligencia emocional y sus implicaciones.
2. Crear estrategias que permitan expresar adecuadamente las emociones en relación en la escuela y fuera de ella.
3. Crear diferentes actividades de intervención de Inteligencia Emocional (IE) para alumnado de 6º de Educación Primaria (E.P.).

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

El proyecto que he desarrollado parte de una motivación personal surgida a través de una circunstancia de desmotivación y malos entendidos que tuvieron lugar en el aula de sexto de Educación Primaria.

Este documento se basa en la observación y el estudio de los alumnos de sexto de E.P. en relación a la expresión de sus emociones y cómo éstas interferían en su desarrollo social y académico.

El gran interés que ha suscitado el concepto de I.E. y su gran alcance, tanto a nivel de educación como empresarial, me permitió dirigir mis pasos para dar solución al problema encontrado con estos alumnos.

La defensa por parte de Goleman (1996) de la idea de que las emociones están presentes en la vida diaria y que el fracaso o el éxito van unidos a ellas, me permitió comenzar mi andadura para dar solución a la situación que me había encontrado.

Dentro del currículo que se establece en Educación Primaria se encuentra recogidos los elementos transversales; art.10 del Real Decreto 126/2014, que versan sobre temas que no son meramente conceptuales pero que permiten que los alumnos se desarrollen, dándoles pautas para poder crecer como personas dentro de la sociedad en la que viven. Es esta circunstancia, la que he utilizado y aprovechado para el desarrollo de la Unidad Didáctica (U.D.) dentro del marco escolar. En este mismo Real Decreto dice lo siguiente:

Las Administraciones educativas fomentarán el aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político, la paz, la democracia, el respeto a los derechos humanos y el rechazo a la violencia terrorista, la pluralidad,[...]

Es esta idea propuesta en el Real Decreto, la de fomentar el aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos, la que utilizaré para desarrollar en el aula el concepto de Inteligencia Emocional en las diferentes sesiones de la Unidad Didáctica propuesta, valorando las consecuencias que conlleva la no resolución de los mismos.

La realización de las diferentes dinámicas y actividades están encaminadas a conseguir una mayor inteligencia emocional y una vez conseguida, los resultados

académicos mejorados. Esto a través de la consecución de un mayor grado de convivencia y una mayor tranquilidad frente a las diferentes situaciones que se estaban encontrando en la nueva etapa de la vida.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 La educación emocional, aproximación histórica.

Es importante, para el desarrollo de este tema tener un acercamiento a lo que es el concepto de educación emocional, estrechamente unido al concepto inteligencia emocional. Para ello comenzaremos dando una aproximación histórica del concepto.

La primera aparición del concepto educación emocional tuvo lugar en el título de la tesis de Wayne Leon Payne en el año 1985.

Más tarde, por el año 1990, este término fue tomado por dos académicos universitarios Mayer y Salovey; término del cual se hicieron eco en dos artículos, en los que estaban tratando de desarrollar alguna forma de medir científicamente las diferencias entre las habilidades en el área emocional de las personas; dándose cuenta de que algunas personas eran mejores que otras en cosas como identificar sus sentimientos, identificar los sentimientos de otros y resolver problemas que involucran temas emocionales. Desde 1990, estos dos profesores han realizado tests que permiten medir lo que llaman "inteligencia emocional".

Pero sin embargo, no son estos profesores los que asociamos con el término inteligencia emocional, sino que atribuimos el término a Dan Goleman, debido al gran éxito que tuvo la publicación de su "best seller" *inteligencia emocional*.

En este libro se recopiló numerosa información sobre el cerebro, las emociones y el comportamiento. Dado el gran éxito de su libro y a la increíble promoción que se le hizo, es Goleman, la figura más conocida relacionada al concepto de inteligencia emocional más que sus precursores Mayer y Slovey. (Hein, 2006).

Las emociones no han gozado de mucho prestigio en nuestra civilización. Los arrebatos, la ira, la pasión, la envidia, el desenfreno, la culpa, el desasosiego, el dolor y toda la serie de modalidades emocionales que puede experimentar un ser humano se han visto tradicionalmente como algo que se debía "superar", particularmente si estos sentimientos se asocian al descontrol. Las virtudes humanas se han descrito siempre en términos de control y estabilidad, entendidos estos como la ausencia de emociones inesperadas que perturban el equilibrio. En el transcurso de los siglos, la razón se ha convertido en el paradigma del progreso humano, y las emociones se han considerado,

cada vez más, en nuestra especie, como reminiscencias de nuestros antepasados filogenéticos. (Bisquerra, 2011)

El control y, más aún, la ausencia de emociones fue considerada como un hecho positivo en las sociedades, considerándolo como una muestra de autocontrol de sí mismo y de evolución.

En el mundo contemporáneo son pocos los ámbitos en los que las emociones, y su expresión, se consideran adecuadas: el fútbol, los grandes conciertos de rock, las actividades artísticas y pocos contextos más gozan de esta licencia. Pero gracias a diferentes corrientes, y a la importancia que está consiguiendo el concepto de Inteligencia Emocional, esta idea de las emociones está comenzando a cambiar, ya desde la escuela.

4.2 Definición de emoción

Pero, ¿qué significa emoción? Para definir este término y comprender su significado me he basado en la definición aportada por la RAE; según la cual, emoción es :

" 1. f. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. 2. f. Interés expectante con que se participa en algo que está ocurriendo."

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación. Por tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardíaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida. *Las emociones comprenderlas para vivir mejor*. Recuperado de Guiaemociones_v2-1.pdf

Tradicionalmente el estudio de las emociones quedaba reservado al ámbito filosófico. Hasta bien entrado el siglo xx no se comenzaron a estudiar científicamente las emociones. El conductismo, en sus inicios, no tuvo en demasiada consideración las emociones porque era muy difícil definir unos patrones de observación totalmente objetivos y, en general, el discurso sobre las emociones quedaba relegado al

ámbito de la sensación o la experiencia individual. El psicoanálisis de Freud no estudió de manera sistemática las emociones, que definía como afectos, y únicamente se dedicó a analizar en profundidad la ansiedad.

Las teorías cognitivas, a partir de los años sesenta, fueron interesándose sistemáticamente por las emociones y sobre todo por los aspectos de evaluación y cognitivos que efectúa una persona en el proceso de reconocimiento de una emoción y para el que necesita utilizar su conocimiento y su experiencia. Este nuevo interés paralelo a los descubrimientos de los años cuarenta y cincuenta sobre los procesos fisiológicos de las emociones.

Pese al uso más habitual del concepto de emoción por parte de los psicólogos, no existe todavía un acuerdo claro entre los especialistas en relación con los tipos de emociones y sus clasificaciones. También se discute sobre el número de emociones básicas y sobre la influencia cultural y educativa en la conducta emocional. Pero a pesar de los desacuerdos sobre el número y las características de las emociones, hay un total acuerdo sobre su existencia y es un concepto operativo y totalmente asentado tanto en el ámbito psicológico como en el de la fisiología.

Habitualmente se tratan las emociones de manera global, considerando los puntos en común que tiene un proceso emocional, sobre todo los aspectos fisiológicos observables objetivamente, y, posteriormente, se hace referencia a las diferentes emociones particulares, analizando las características específicas dentro del modelo general. Y es en este punto, en el análisis particular, cuando existe mayor disparidad de criterios. Nuestra selección se basa en los análisis más recurrentes entre los especialistas en los que se recogen los rasgos sobre los que existe mayor consenso. (Güel, M. & Muñoz, J. 2000, pp. 226, 227, 228)

4.3 Definición de Inteligencia Emocional.

Son muchos los estudios y estudiosos que han trabajado y tratado con el término de IE; pero ¿qué es exactamente la inteligencia emocional?. Según Güel y Muñoz, la inteligencia emocional es aquella habilidad o característica que tenemos para manejar, entender o incluso trabajar las emociones y las de los demás y conseguir con ello un resultado positivo.

El uso de nuestra inteligencia emocional nos permite enfatizar con los demás de una forma más operativa. Si en cierto modo sabemos como va a reaccionar nuestro

interlocutor ante algo que le digamos, la conversación e incluso la respuesta que esperamos será la que nosotros pretendíamos.

De las diferentes situaciones en las que nos podamos encontrar y cómo actuemos ante ellas, podremos decir que alguien tiene buena o mala IE. (Güel, M. y Muñoz, J. 2000)

4.4 Modelos de Inteligencia Emocional IE.

Tras haber hecho un acercamiento a los términos de emoción e IE, ahora me dispongo a hacer un breve resumen de los diferentes modelos de IE que se han establecido.

La categorización más admitida en la inteligencia emocional distingue entre modelos mixtos y modelos de habilidad basados en el procesamiento de (Mayer, Salover & Caruso, 2000).

4.3.1 Modelo de habilidades

En este modelo destacamos a Mayer y Salovey que avocan por un modelo en el que la inteligencia emocional está basada en las habilidades.

4.3.2 El modelo mixto

El modelo mixto es una visión muy amplia que concibe la Inteligencia Emocional como un compendio de rasgos estables de personalidad, dentro de este modelo caben destacar a Goleman y a Bar-on.

4.3.2.1 Modelo Bar-on.

Este autor presenta un modelo en el que se distinguen los siguientes factores: habilidades intrapersonales, habilidades interpersonales, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo; a su vez estos están divididos en 15, como se presenta en la tabla de factores generales. Inventario EQ4 de Bar-On.

Inteligencia intrapersonal.	Autoconciencia emocional, asertividad, autoestima, autoactualización e independencia
Inteligencia interpersonal	Empatía, relaciones interpersonales, responsabilidades sociales.
Adaptación	Solución de problemas, comprobación de la realidad y flexibilidades sociales.
Gestión de estrés	Tolerancia al estrés, control de impulsos sociales.
Humor general	Felicidad, optimismo.

Tabla 1: Tabla resumen modelo Bar-On. Fuente Bar-On (1997)

4.3.2.2 Modelo de Goleman.

Este modelo incluye cinco componentes básicos de la IE.

Tabla de aptitudes emocionales utilizadas por Goleman.

Aptitud personal	Aptitud medida	Aptitud social	Aptitud media
Autoconocimiento	Conciencia emocional. Autoevaluación precisa. Confianza en uno mismo	Empatía	Comprensión de los demás. Ayuda para desarrollarse. Orientación hacia el servicio. Aprovechar la diversidad. Conciencia política.
Autorregulación	Autocontrol. Confiabilidad. Escrupolosidad. Adaptabilidad. Innovación	Habilidades sociales	Influencia. Comunicación. Manejo de conflictos. Liderazgo. Catalizador de cambio. Establecer vínculos. Habilidades de equipo.
Motivación	Afán de triunfo. Compromiso. Iniciativa. Optimismo.		

Tabla 2: Tabla resumen modelo Goleman. Fuente Goleman (2002, pp 45-46)

4.3.3 Tabla resumen de los diferentes modelos de IE

Los principales modelos de IE han sido expuestos en las tablas anteriores, aquí muestro una tabla resumen con los diferentes modelos de IE, para no hacer demasiado extenso este punto, no por ello restándole importancia al resto de los modelos ya que se explican correctamente en la tabla siguiente.

Tabla resumen de los diferentes modelos de IE. (Trujillo Flores y Rivas Tovar,2005)

Ámbito de análisis	Autores	Definición	Habilidades	Tipo de modelo	Nombre del modelo
Área educativo	Mayer John, Slovey Peter (1997)	IE es un conjunto de habilidades que explican las diferencias individuales en el modo de percibir y comprender nuestras emociones. Más formalmente, la IE es la habilidad para percibir, valora y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento para comprender emociones y razonar emocionalmente. (Mayer, Salovey, 1997, p.10)	Percepción, evaluación y expresión de emociones. Asimilación de las emociones en nuestro pensamiento. Comprensión y análisis de las emociones. Regulación reflexiva de las emociones.	Modelo de habilidades.	Trait Meta-Mood scale (TMMS).
Área educativa.	Reuven Bar-On (1997) [versión orquestada como evaluación 360°]	IE es un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y destrezas que influyen para afrontar exitosamente presiones y demandas ambientales. (Bar-On, 1997, p 14)	Percepción Comprensión Regulación.	Modelo mixto	Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS 24)
Área de mandos medios	Fernández-Berrocal, Extremera, Pacheco. (2002)	Habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, a partir de la percepción, comprensión y regulación. (Fernandez-Berrocal, 2002)	Habilidades intrapersonales. Habilidades interpersonales. Adaptabilidad. Manejo de estrés. Estado anímico general.	Modelo de habilidades.	EQ-i
Área alta dirección	Goleman D. (1995)	IE, incluye autocontrol, entusiasmo, persistencia y la habilidad para motivarse a uno mismo... hay una palabra pasada de moda que engloba todo un abanico de destrezas que integran la IE:el carácter (Goleman, 1995: p.28)	Conocimiento de las propias emociones. Manejo emocional. Automotivación Reconocimiento de las emociones en otros. Manejo de las relaciones interpersonales.	Modelo mixto	ECI(Emotional Compotente Inventory)
Área general mandos medios	Oriolo, Ropert. Cooper (2001)	IE es el instrumento para conocer al ser humano integralmente	Entorno habitual. Conciencia emocional. Competencia Valores Actitudes	Modelo mixto	EQ-map.

Tabla 3: Tabla resumen de los diferentes modelos de IE .

4.4 El desarrollo emocional en la Educación Primaria

En relación a los modelos de habilidades se observa que los autores más reconocidos en esta área son Mayer y Salovey en Estados Unidos y Fernández-Berrocal et al. en Europa. La investigación hecha por estos dos grupos es de naturaleza descriptiva. Las cualidades de la investigación han sido desarrolladas a través de la elaboración de escalas y medidas, las cuales no interesan por sí mismas sino por los constructos encontrados en ellas y en los medios en que han operacionalizado parte de lo que se ha llamado IE (Salovey, Mayer y Caruso, 1999). En sus instrumentos existe un conjunto de procesos mentales relacionados conceptualmente e involucrados en la información emocional. Tales procesos mentales son los siguientes: evaluación y expresión de las emociones en uno mismo y en otros, regulación de la emoción en uno mismo y en otros, y utilización de las emociones en direcciones adaptativas.

4.5 Educar en emociones

Tavares y Santiago (2001) refieren que el éxito conseguido tiene relación entre lo que se quiere conseguir (objetivos) y lo que efectivamente se consigue (resultados).

De una forma general el éxito se asocia al desempeño de los alumnos. Consiguen el éxito aquellos que siguieron las pautas escolares y avanzan en los cursos, considerando, las notas y los fracasos. A su vez, los fracasos están relacionados con el poco trabajo de los alumnos, dados por varias razones, no alcanzan los resultados satisfactorios y no consiguen los objetivos deseados, ni consiguen las competencias esperadas en un determinado período de tiempo. (Marques y Duarte, 2012).

El éxito en la perspectiva de Tavares y Santiago (2001) está formado por un dominio académico, socio-emocional y biopsicológico.

Hay muchas variantes que influyen en el éxito escolar, y una de esas variantes, es la inteligencia emocional. (Marques y Duarte, 2012).

En el programa televisivo *redes*, Richard Davison afirma que las emociones negativas interfieren en el aprendizaje de los niños. Por lo que se puede concluir que el

aprendizaje, o la consecución de unos objetivos, no sólo depende de la capacidad de los alumnos si no que también interfieren otros elementos externos a ellos.

Para la obtención de unos resultados óptimos, o simplemente buenos, se necesita que la mente esté tranquila, para ello es necesario mejorar el proceso de atención. Para estabilizar la mente, y que haya una atención, necesitamos fijarnos un objetivo y que nuestra mente no se distraiga de él, es aquí donde la IE tiene gran importancia.

En el mismo programa televisivo Renè Diekstra afirma que la razón no sirve para nada sin las emociones. Si bien, el cerebro es un órgano muy sofisticado, difícil de comprender, pero muy plástico. Es muy plástico, porque podemos ser capaces de amoldarlo a nuestras necesidades, haciéndole que recuerde lo que necesitamos, o incluso, impidiéndole que recuerde si no le ofrecemos lo que necesita. Por ejemplo, si estamos en una reunión, de la que nos tenemos que acordar de algunos datos pero que al llegar a ella no nos hemos acordado de llevar bolígrafo y papel para apuntar, y nos sentimos tensos por esa circunstancia, en lugar de solventarla, pidiendo papel y bolígrafo, seremos incapaces de acordarnos y centrarnos, en lo que se está diciendo en la reunión, y por tanto no podremos llevar a cabo el objetivo primero, por el que acudimos a dicha reunión. Es por ello muy importante que nuestra mente esté tranquila.

Esta idea es muy importante dentro de las aulas, nosotros como maestros, profesores, debemos lidiar con la diversidad de los alumnos, pero también, y muy importante, con lo común de las emociones. Para que haya un aprendizaje significativo, es conveniente que los alumnos se encuentren relajados, teniendo en cuenta dos ramas, la de los alumnos individualmente, y la de los alumnos en el grupo. Los alumnos deberán aprender a lidiar con ellos mismos y con los otros.

Los niños deberán aprender a conocer sus emociones para aprender a lidiar con ellas. Esas emociones les afectarán directamente a ellos y a su relación con el resto de la sociedad, por tanto si enseñamos a interpretar bien las emociones de otros, mejorará su capacidad de conectar y de empatizar con ellos.

5. METODOLOGÍA

La metodología empleada para el desarrollo de este trabajo está centrado en la búsqueda bibliográfica, consistente en material impreso y material digital de diversos autores que muestran interés por el tema.

El proceso llevado a cabo ha consistido en un análisis de contenido y contraste de las teorías, investigaciones y opiniones de diferentes autores, psicólogos y expertos en el tema que han permitido clasificar y aclarar conceptos.

Una vez que los conceptos estaban claros, se ha procedido a la práctica de los mismos en un aula de sexto de Educación Primaria, en el que existían problemas de autoestima y relaciones entre iguales.

En la investigación nos hemos centrado en las siguientes líneas de actuación:

- conocer las emociones.
- encontrar un medio por el que se puedan estimular las emociones.
- utilizar las emociones como un sistema que permita activar la IE.
- uso del profesorado para la activación de la IE en los alumnos.
- la organización del profesorado para el trabajo de la IE en los alumnos de Educación Primaria.

En la realización de este trabajo se ha llevado a cabo un trabajo de campo, que ha durado 3 meses durante los cuales se ha trabajado diferentes elementos concernientes con el desarrollo emocional en alumnos y alumnas de sexto de Educación Primaria, con una duración de dos horas semanales. Tanto el desarrollo de estas actividades como los resultados obtenidos se encuentran desarrollados y explicados en el punto 6 de este trabajo.

Para llevar a cabo la parte práctica se comenzó con una actividad en la que el alumnado presentara sus carencias y conocimientos en el tema de las emociones, mediante el visionado de un corto "El circo de las mariposas". Una vez que se conocía el punto de partida se desarrollaron diferentes actividades todas relacionadas con las necesidades de la clase, que eran la autoestima, la asertividad, empatía y control de la ira.

Para finalizar y comprobar las mejoras obtenidas se realizó una práctica conjunta en la que el alumnado pudo poner en práctica su IE en diferentes situaciones.

6. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

6.1. Introducción

Para el desarrollo de la Unidad Didáctica, que a continuación se va a presentar, se han tenido en cuenta los elementos teóricos de las secciones anteriores, así como la ley LOMCE, vigente en Educación Primaria (EPO) desde este curso escolar en los cursos de 1º, 3º y 5º de EPO y la LOE para los cursos de 2º, 4º y 6º de EPO. La Unidad Didáctica propuesta está enfocada al curso de 6º EPO, por lo que para el desarrollo de la misma se tiene en cuenta la LOE.

El punto de partida de esta unidad didáctica es del desconocimiento por parte de los alumnos del concepto de Inteligencia Emocional y como punto final se prevé llegar al conocimiento de las características y elementos que forman la IE tras haber trabajado diferentes emociones desde un punto de vista participativo y de trabajo común.

El desarrollo de esta UD está planteado para que los alumnos adquieran una IE adecuada que les sirva para potenciar sus relaciones sociales y así mejorar sus resultados académicos.

6.2. Justificación

Las emociones se pueden educar de dos formas, mediante la percepción o mediante su gestión. Para que los alumnos sepan gestionar las emociones, primero deben saber que existen y que tienen que aprender a usarlas de forma adecuada.

Lo que se pretende con la realización de esta unidad didáctica es que los niños aprendan a ser emocionales, de tal manera que sepan distinguir entre los

conflictos que se pueden resolver y los que no. Y por tanto que aprendan a resolver esos conflictos de una forma adecuada.

6.3. Metodología

La metodología utilizada en la realización de esta UD estará basada en los siguientes principios metodológicos:

6.3.1. Aprendizaje significativo

Para poder realizar un aprendizaje significativo se ha tenido que partir de los conocimientos previos que tenían los alumnos sobre la Inteligencia Emocional, por lo que para iniciar la UD primero se ha realizado una sesión de conocimientos previos.

Las actividades que se realizarán están plenamente relacionadas con la vida diaria de los alumnos, así las identificarán con vivencias y experiencias propias o muy cercanas a ellos propiciando de esta manera un aprendizaje significativo.

6.3.2. Globalización

Los contenidos se realizan en torno a un núcleo temático, que permiten abordar los problemas, situaciones y acontecimientos dentro de un contexto y en su globalización, partiendo del análisis de los elementos que forman la IE para llegar a la integración de todos ellos.

6.3.3. Trabajo en equipo

El fin de la realización de esta UD estaba encaminado a la mejora de las relaciones entre los alumnos y alumnas del aula, por lo que se tratará que las actividades propuestas sean de interacción, contribuyendo a un ambiente de cooperación.

6.3.4. Motivación y autoestima

El desarrollo de esta UD está encaminada a que los alumnos y alumnas adquieran una mayor motivación y autoestima, por lo que este será un punto metodológico muy importante en su desarrollo.

El logro y desarrollo de las actividades propuestas dependen muy directamente del nivel de autoestima y motivación que tengan. Lo que se

pretende es potenciarlo para que lo puedan utilizar en otras áreas y situaciones diferentes al entorno escolar.

6.3.5. Atención a la diversidad

Por lo especial de la Unidad Didáctica, que está dirigida a aumentar la autoestima y la motivación, mediante el desarrollo de la Inteligencia Emocional, las actividades propuestas están encaminadas a que todos los alumnos y alumnas puedan desarrollarlas sin ningún tipo de problema.

Dentro del grupo hay dos alumnos que están en la TDI sin ninguna necesidad de adaptación de física y para los cuales todas las actividades están pensadas y desarrollarán perfectamente y estarán integrados en el grupo-clase.

6.3.6. Evaluación continua

Es importante informar continuamente al alumnado de su progreso, favoreciendo la evaluación continua, en este caso el error no forma parte del progreso pues son todo actividades emocionales, y consideramos el error siempre como parte del proceso del aprendizaje y como punto de partida del mismo.

6.3.7. Agrupamiento de los alumnos

En el caso en el que ha habido que realizar agrupamientos, estos han sido flexibles, teniendo en cuenta las características personales e individuales del alumnado y de las características de la actividad a desarrollar.

6.4. Características de los alumnos y su contexto

Es necesario tener en cuenta que la edad de los alumnos y alumnas de tercer ciclo es una edad complicada en la que hay que tener en cuenta sus estados emocionales.

Por otra parte, los chicos que se encuentran en este periodo manifiestan un grado de autonomía y una autodeterminación que hasta este momento no habían mostrado, y que constituye uno de los rasgos esenciales de esta etapa; pero, al mismo tiempo, continúan siendo muy sensibles a las opiniones de su grupo, y aunque comienzan de modo notorio a tomar distancias con respecto de sus padres, no se puede decir por eso, todavía, que sean independientes. Será en una fase posterior cuando conocerán el sentimiento de aislamiento tan

característico del joven adolescente. Aún se encuentran en la fase en la que no hay un aislamiento total, y aún sienten interés por la familia y lo que les rodea.

Los alumnos que han participado en las actividades propuestas en esta Unidad Didáctica, como se ha dicho, pertenecen al grupo de 6º de Educación Primaria, con edades comprendidas entre los 10 y 13 años, pues uno de ellos es repetidor. El contexto social, importante en cierta medida en el entorno de la educación, es medio-alto o muy alto económicamente, y en cuanto al contexto académico en el que se encuentran es medio, medio-bajo.

El grupo es muy bueno tanto en su comportamiento como en las ganas que tienen por aprender ya que la estimulación familiar es muy buena.

El los alumnos pertenecen a diferentes pueblos y entre las familias existen pequeñas redcillas, típicas en entornos rurales, lo que afecta de alguna manera al comportamiento de los niños dentro del recinto escolar, y es esta la razón con mayor peso por la que se planteó el trabajo de la Inteligencia Emocional dentro del aula.

6.5. Unidad Didáctica

En el desarrollo de la unidad didáctica se llevarán a cabo :

CONTENIDOS	OBJETIVOS	COMPETENCIAS	EVALUACIÓN
Vocabulario relacionado con la asertividad, autoestima, miedo, sorpresa, ira, alegría.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer la emoción de la asertividad, autoestima, miedo, sorpresa, ira, alegría. 2. Desarrollar las habilidades sociales. 3. Reducir los comportamientos antisociales. 4. Incrementar la imagen autopositiva. 5. Aumentar el éxito académico. 6. Mejorar la salud mental. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Competencia en comunicación lingüística 2. Competencia matemática 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 4. Tratamiento de la información y competencia digital 5. Competencia social y ciudadana 6. Competencia cultural y artística 7. Competencia para aprender a aprender 8. Autonomía e iniciativa personal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ser capaces de identificar las diferentes emociones. 2. Ser capaces de ponerse en el lugar de otro. 3. Establecer relaciones cordiales consigo mismos y con los demás.

Tabla 4: Desglose UD

6.5.1. Sesión primera. El circo de las mariposas

Será la primera de las sesiones a realizar que servirá como introducción y como evaluación inicial que permitirá conocer los conocimientos previos que tienen los alumnos a cerca del tema y que permitirá asentar las bases del punto de partida.

SESIÓN 1: <i>El circo de las mariposas</i>					
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES	AGRUPACIÓN	Evaluación
1. Las emociones. 2. Aproximación experimental a algunas cuestiones. 3. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación. 4. Trabajo individual y en grupo. 5. Desarrollo de hábitos de trabajo. 6. Muestra de las emociones como reacción a algo que vemos o sentimos.	1. Introducción de la actividad que vamos a desarrollar mediante un gran mural que pone EMOCIONES.	10 min.	Un gran cartel que pone EMOCIONES.	Gran grupo.	La evaluación será continua, no significativa y se evaluará la participación de los alumnos y el interés en la realización de las diferentes actividades.
	2. Visionado del corto <i>El circo de las mariposas. The butterfly circus.</i> https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s	22:35 min.	Ordenador, Internet y proyector.	Gran grupo.	
	3. Describe que has sentido cuando has visto el corto. Cada niño en un folio describirá que ha sentido cuando ha visto el corto. Una vez que cada niño ha escrito sus sentimientos, algunos voluntarios los expresan en voz alta.	10 min.	Bolígrafos y folio.	Primero individual, después en gran grupo.	
	4. Pintar el mural en colaboración.	15 min.	Pinturas, rotuladores...	Gran grupo, individual	

Tabla 5. Resumen sesión 1.

6.5.2. Sesión segunda. Identificamos emociones.

SESIÓN 2: <i>Identificamos las emociones</i>					
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES	AGRUPACIÓN	Evaluación
1. Las emociones. 2. Aproximación experimental a algunas cuestiones.	1. ¿Qué son las emociones? Mostramos algunas imágenes, ¿qué ves? ANEXO I	10 min.	Imágenes que muestran diferentes emociones.	Gran grupo.	La evaluación será continua, no significativa y se evaluará la participación de los alumnos y el interés en la realización de las diferentes actividades.
3. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación.	2. Identifica cada imagen con su emoción. ANEXO II	10 min.	Ficha	Individual.	
4. Trabajo individual y en grupo.	3. ¿Qué emoción está expresando tu compañero?	10 min.	Los alumnos.	En pareja y gran grupo.	
5. Desarrollo de hábitos de trabajo.	4. ¿Cómo te hace sentir tu compañero? ANEXO III	15-20 min.	Pinturas, rotuladores, papeles, cajitas.	Gran grupo, individual	
6. Muestra de las emociones como reacción a algo que vemos o sentimos.	5. Revisión	10 min.	Fichas pizarra	Gran grupo.	

Tabla 6. Resumen sesión 2

6.5.3. Sesión tercera. Identificamos emociones.

SESIÓN 3: <i>Identificamos las emociones</i>					
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES	AGRUPACIÓN	Evaluación
1. Las emociones. 2. Aproximación experimental a algunas cuestiones. 3. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación. 4. Trabajo individual y en grupo. 5. Desarrollo de hábitos de trabajo. 6. Muestra de las emociones como reacción a algo que vemos o sentimos.	1. Lectura de un cuento. ANEXO IV.	5 min.	Cuento	Gran grupo.	La evaluación será continua, no significativa y se evaluará la participación de los alumnos y el interés en la realización de las diferentes actividades.
	2. Pensamos sobre la lectura y respondemos unas preguntas.	10 min.	Cuento	Gran grupo.	
	3. Teatralizamos. Ponte en la piel del otro.	20 min.	Diferentes materiales para hacer la teatralización.	Pequeños grupos. 3 ó 4.	
	4. Los colores y las emociones.	20 min.	Papeles de diferentes colores y rotuladores de diferentes colores.	Individual.	
	5. Revisión	5 min.	Fichas pizarra	Gran grupo.	

Tabla 7. Resumen sesión 3.

6.5.4. Sesión cuarta. Identificamos emociones

SESIÓN 4: <i>Identificamos las emociones</i>					
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES	AGRUPACIÓN	Evaluación
1. Las emociones. 2. Aproximación experimental a algunas cuestiones. 3. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación. 4. Trabajo individual y en grupo. 5. Desarrollo de hábitos de trabajo. 6. Muestra de las emociones como reacción a algo que vemos o sentimos.	1. ¿Cómo te sientes cuando...? ANEXO V	10 min.	Imágenes que muestran diferentes emociones.	Gran grupo, individual, comentario en parejas y/o gran grupo.	La evaluación será continua, no significativa y se evaluará la participación de los alumnos y el interés en la realización de las diferentes actividades.
	2. Aprende a controlar tus emociones. ANEXO VI	10 min.	Ficha	En parejas.	
	3. Creamos diferentes situaciones que nos suceden a lo largo del día.	10 min.	Papel y boli.	Individual.	
	4. El semáforo. ANEXO VII	15 min.	Tres globos: rojo, verde, amarillo.	Gran grupo.	
	5. Revisión	10 min.	Fichas pizarra	Gran grupo.	

Tabla 8. Resumen sesión 4.

6.5.5. Sesión quinta. El arco iris

SESIÓN 5: <i>El arco iris</i>					
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES	AGRUPACIÓN	Evaluación
1. Las emociones. 2. Aproximación experimental a algunas cuestiones. 3. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación. 4. Trabajo individual y en grupo. 5. Desarrollo de hábitos de trabajo. 6. Muestra de las emociones como reacción a algo que vemos o sentimos.	1. Lectura de un cuento <i>Los siete caballeros de colores</i> . ANEXO VIII	10 min.	El cuento.	Gran grupo.	La evaluación será continua, no significativa y se evaluará la participación de los alumnos y el interés en la realización de las diferentes actividades.
	2. Valoramos el cuento	15 min.	Papel y bolígrafo.	Pequeño grupo 5 ó 6 y gran grupo.	
	3. ¿Qué es la tolerancia?	10 min.	Los alumnos.	En pareja y gran grupo.	
	4. ¿Cómo eres tolerante con tus compañeros, en tu casa...?	10 min.	Papel y bolígrafo.	Pequeños grupos.	
	5. ¿De qué se trata la compasión? crea tu propias ideas en un mural.	10 - 15 min.	Poster, rotuladores de colores, pinturas de colores...	Pequeño grupo, 4 o 5.	

Tabla 7. Resumen sesión 3.

6.6. Cursos y temporalización

La Unidad didáctica se desarrollará en 5 sesiones de una hora cada y cada una en una semana diferente.

Las sesiones se llevarán a cabo dentro del aula y algunas de ellas se realizarán en diferentes agrupaciones, algunas realizadas por el profesorado, otras libres, en las que los alumnos harán sus propios grupos.

Los recursos que se utilizarán serán papel, lápiz, bolígrafo, pinturas de colores, proyector, pizarra digital y textos orales y escritos.

6.7. Evaluación

Toda actividad educativa debe tener un proceso de evaluación del proceso enseñanza- aprendizaje. Una evaluación tanto de los alumnos como del profesorado que permita conocer qué aprende el alumno y cómo enseña el profesorado y en función de ese conocimiento decidir qué se tiene que modificar y qué se tiene que mantener.

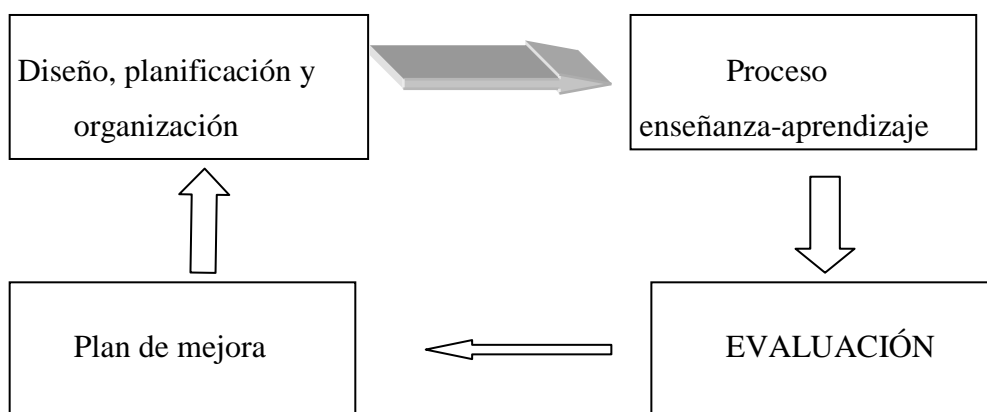


Figura 2: Esquema resumen sobre la actividad educativa.

6.7.1. Procedimientos de evaluación del alumno y criterios de calificación

Si bien el proceso de evaluación de los alumnos suele tener un gran peso para ellos y de hecho son conscientes de ella, en este caso el método y modelo de evaluación ha intentado ser lo más sencillo y menos agresivo posible,

intentando en todo caso que la realización de las actividades propuestas fueran divertidas y que fueran vistas como una tarea para hacer y disfrutar.

Hay que tener en cuenta que las actividades que se han realizado tenían como fin el cambio de conducta, así como un cambio en la forma de afrontar y ver los hechos y problemas por lo que las actividades no han sido evaluadas numéricamente sino que se ha tenido en cuenta el cambio y conducta de los alumnos.

Aún así, y teniendo en cuenta lo expuesto en el párrafo anterior, se ha realizado una evaluación cualitativa y no cuantitativa, siguiendo la siguiente estructura:

	INICIAL	CONTÍNUA/FORMATIVA	FINAL
DEL SABER	Preguntas orales sencillas a cerca de las emociones.	Preguntas orales y escritas; anotando sí o no según corresponda.	Preguntas orales sobre conceptos relacionados con la IE.
DEL HACER Y DEL SABER HACER	Reacción ante una situación emocional.	En las actividades, observación de la participación y realización de las tareas encomendadas.	Pruebas prácticas en las que tiene que hacer frente a diferentes situaciones emocionales.
DEL SER	Acepta y cumple las normas .Muestra interés y actitud de autocontrol. Asume su rol en el grupo. Respeta a los demás, sus opiniones y actitudes.		Autoevaluación de su nivel de comprensión, empatía, y saber estar.

Tabla 10. Procedimientos de evaluación del alumno y criterios de calificación

6.1.1. Criterios, procedimientos y responsables de la evaluación del proceso.

En este apartado se desarrollan todos los elementos que interfieren en el proceso de la evaluación la UD y no una evaluación en sí misma del nivel de Inteligencia Emocional de los alumnos.

Los criterios de evaluación que se han tenido en cuenta son sencillos y escuetos ya que lo que se pretendía era conseguir un cambio en los alumnos a nivel personal más que conceptual, aunque ha tenido gran peso también la parte conceptual ya que sin ella no se podría haber llegado a un cambio personal.

Los criterios de evaluación han sido los siguientes:

- Reconoce las emociones en sí mismo.
- Reconoce e interpreta las emociones en los demás.
- Es capaz de tranquilizarse/relajarse solo.
- Es capaz de empatizar con los demás.
- Pone en práctica lo aprendido.

La evaluación de la Inteligencia Emocional ha sido externa, esto quiere decir que se ha preguntado a los demás acerca de cómo somos capaces de manejar nuestras emociones en público; en este caso son los propios alumnos los que se evalúan.

La evaluación también se ha basado en mostrar las habilidades emocionales que tienen los alumnos en diferentes situaciones, más o menos controladas, que se han realizado en las tareas propuestas durante el desarrollo de la Unidad Didáctica. Por ejemplo, en la observación de la actividad del "rol-play" en la tercera sesión.

Estas medidas de habilidad forman parte de un conjunto de tareas emocionales, más novedosas en su procedimiento y formato, y que sirven para evaluar la forma en que un alumno resuelve problemas emocionales específicos, y para los cuales se basa en una comparación de sus respuestas con criterios ya establecidos y objetivos (Mayer et al., 1999; Mayer, 2001).

Para que exista una evaluación esta tiene que estar controlada por alguien, en este caso, el sistema de evaluación lo han realizado tanto los alumnos como por mí. La evaluación de los alumnos ha sido de doble ruta: evaluación a sí mismos y evaluación al compañero que ha venido realizándose a lo largo de las actividades. La evaluación por parte de los alumnos ha sido muy positiva, ya que ellos mismos se habían hecho eco del problema existente dentro del aula y le ha gustado e interesado conocer que son las

emociones y el cómo se puede llegar a entender y manejarlas para alcanzar un mayor rendimiento académico y personal.

En cuanto a la evaluación por parte de la tutora, se ha realizado mediante la observación de los alumnos durante las diferentes actividades que realizaban, individuales y colectivas y que se han ido recogiendo a lo largo de las sesiones. A los alumnos al finalizar todas las sesiones se les pasó una serie de preguntas relacionadas con aquello que se había trabajado relacionado con las emociones y la Inteligencia Emocional para que comprobaran que habían mejorado en su forma de afrontar diferentes situaciones. ANEXO VIII

6.2. Conclusiones y resultados del desarrollo de la Unidad Didáctica.

El desarrollo de esta unidad didáctica no llevaba como fin la obtención de datos cuantitativos sino datos cualitativos en los alumnos de 6º de E.P.

Se puede decir que, tras el desarrollo de las actividades propuestas a lo largo de toda la unidad didáctica y tras la realización del pequeño cuestionario que han realizado los alumnos, los resultados son satisfactorios. Los alumnos se mostraban más tranquilos ante situaciones emocionales tensas, se creó un ambiente de comprensión y empatía e incluso las acciones no tan correctas que se habían venido desarrollando habían desaparecido.

Al comienzo los alumnos se encontraban desconcertados por los términos empleados, y más aún con el hecho de trabajar y desarrollar abiertamente las emociones ante sus compañeros, pero tras la primera sesión esto se normalizó e incluso al finalizar la Unidad Didáctica, los alumnos demandaban más actividades para trabajar su Inteligencia Emocional.

7. Conclusiones finales.

El desarrollo de esta unidad didáctica no llevaba como fin la obtención de datos cuantitativos sino datos cualitativos en los alumnos de 6º de E.P.

Se puede decir que, tras el desarrollo de las actividades propuestas a lo largo de toda la unidad didáctica y tras la realización del pequeño cuestionario que han realizado los alumnos, los resultados son satisfactorios. Los alumnos se mostraban más tranquilos ante situaciones emocionales tensas, se creó un ambiente de comprensión y empatía e

incluso las acciones no tan correctas que se habían venido desarrollando habían desaparecido.

Al comienzo los alumnos se encontraban desconcertados por los términos empleados, y más aún con el hecho de trabajar y desarrollar abiertamente las emociones ante sus compañeros.

El trabajo dividido en dos partes bien diferenciadas, una primera, teórica, en la que se dan los preceptos para poder llevar a cabo la segunda parte práctica. Esta segunda parte siempre ha estado basada en los conceptos teóricos relacionados con el tema de la IE, está apoyada en actividades y diferentes dinámicas realizadas dentro del aula.

La realización de las diferentes dinámicas y actividades están encaminadas a conseguir una mayor inteligencia emocional y una vez conseguida, los resultados académicos mejorados. Esto a través de la consecución de un mayor grado de convivencia y una mayor tranquilidad frente a las diferentes situaciones que se estaban encontrando en la nueva etapa de la vida, los alumnos casi pre-adolescentes.

Tras haber elaborado y desarrollado con los alumnos las actividades y dinámicas se muestran en las conclusiones los resultados obtenidos, evaluados tanto por los mismos alumnos como por la maestra como muy positivos.

La IE es un concepto relativamente reciente que no ha sido todavía explotado en las aulas y que tras la realización de este trabajo considero que se debe empezar a trabajar desde edades muy tempranas con las familias y en el primer año de escolarización en la escuela.

Estas propuestas que se han planteado pueden desarrollarse, acomodándolas a las edades y entornos de los alumnos, para mejorar la expresión de los diferentes fenómenos emocionales; ya que la buena consecución de los objetivos planteados en el currículo de Educación no depende sólo de los contenidos que se den, sino también, e incluso con mayor importancia, dependerán de la habilidad que se tenga para afrontar las diferentes emociones en un entorno social tan heterogéneo como el que nos encontramos hoy en día.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Araujo, J. (Ed.) (2009). Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional. Barcelona: Parramón
- Araujo, J.(Ed.). (2009). Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños. Barcelona: Parramón.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional: Propuesta para educadores y familias. Bilbao: Desclée Brouwer, S.A.
- Cincuendez Perona, A.B. (mayo, 2010) Educación y Emociones. *Cuadernos de educación y desarrollo, Vol. 2(Nº 15)*. Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/ced/15/abcp.htm>
- Goldberg, E. (2004). *El cerebro ejecutivo*. Barcelona: Crítica.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Güel Barceló, M. y Muñoz Redon, J. (2000) Desconócete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional. Barcelona: Paidós
- Mayer, J., Caruso, D. y Salovey, P. (1999). Intelligence. En *Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence*.(pp 27, 267-298). Recuperado el 20 de mayo de 2015 de http://www.gruberpeplab.com/teaching/psych3131_spring2015/documents/13.1_Mayer_2000_EmotionIntelligenceMeetsStandardsForTraditionalIntelligence.pdf
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., y Sitarenios, G. (2001). Emotion. En *Emotional intelligence as a standard intelligence: A Reply*. (pp, 232-242) Recuperado el 20 de mayo de 2015 de http://eqi.org/mayer_orig.htm .
- Moreno, F. (2010). *Cómo escribir textos académicos según normas internacionales: APA, IEEE, MLA, VANCOUVER e ICONTEC*. Barranquilla [Colombia]: Ediciones Uninorte.
- Moreno, A. (2003). *Sentir y pensar*. Madrid. SM
- Pujol i Pons, E.(2002) *Valores para la convivencia*. Barcelona: Parramon.
- Punset, E. (director). *Redes. Emociones. El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida*.(26 de mayo de 2013). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Vsg48QC1HJ8>
- Punset, E. (director). *Redes. Emociones*.(28 de octubre 2012). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=EEydoHsmrXs>
- Hein, S. (2006, 12). Historia del término "inteligencia emocional". Recuperado de <http://eqi.org/p1/spanish/historia.htm>
- Schumann, K., Zaki, J. y Dweck, C.S., (2014). *Addressing the empathy deficit: beliefs about the malleability of empathy predict effortful responses when empathy is challenging*. J Pers Soc Psychol 107,

475-93. Recuperado de
http://www.healthemotions.org/downloads/zaki_1.pdf

Silva, Daniel Marques y Duarte, João Carvalho (2012). *Sucesso Escolar e Inteligência Emocional*. Millenium, 42 (janeiro/junho). Pp. 67-84.

Tavares, J. y Santiago, R. (2001). *Ensino Superior – (In)Sucesso Académico*. Porto: Porto Editora

Tineo, A. (2013). *¿Qué es la inteligencia emocional?*. Recuperado de <http://www.alvarotineo.com/articulos/inteligencia-emocional>

Torrijos, J. (productor).(2014). *La sexta noche*[serie de televisión]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=k_iaSvjdlldw

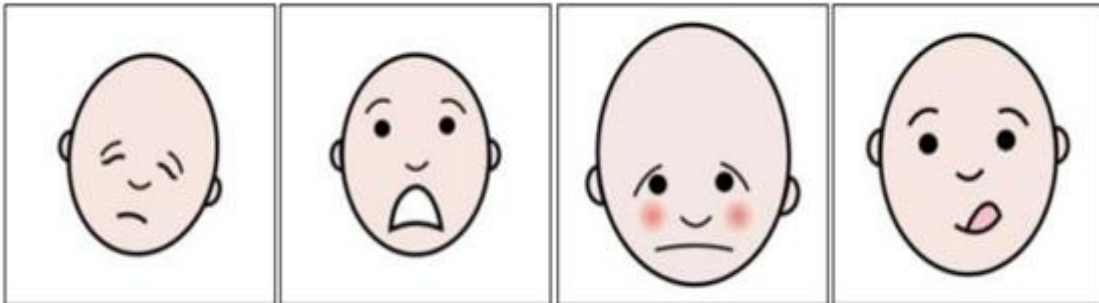
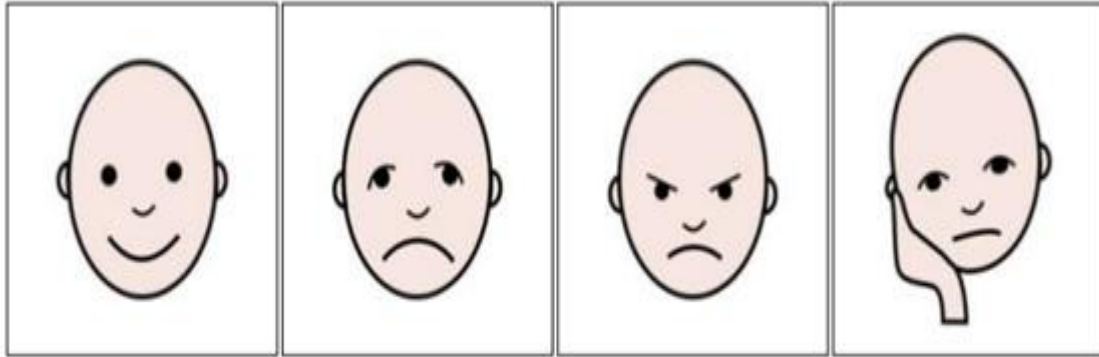
Trujillo Flores, M. M. y Rivas Tovar, L. A. (2005) . *Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional*. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/inno/v15n25/v15n25a01.pdf>

Trujillo Flores, Mara Maricela, y Rivas Tovar, Luis Arturo. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional.*Innovar*, 15(25), 9-24. Retrieved April 15, 2015, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-50512005000100001&lng=en&tlng=es.

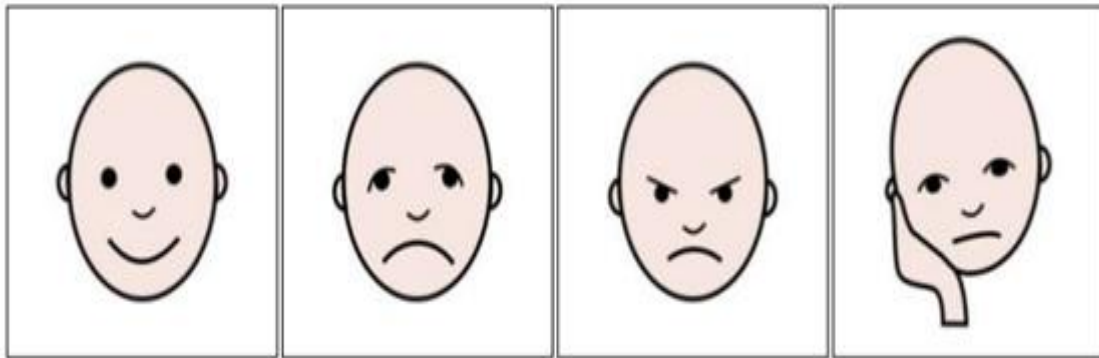
ANEXOS

ANEXO I.

Identifica las emociones .



ANEXO II



TRISTE

ENOJADO

CANSADO

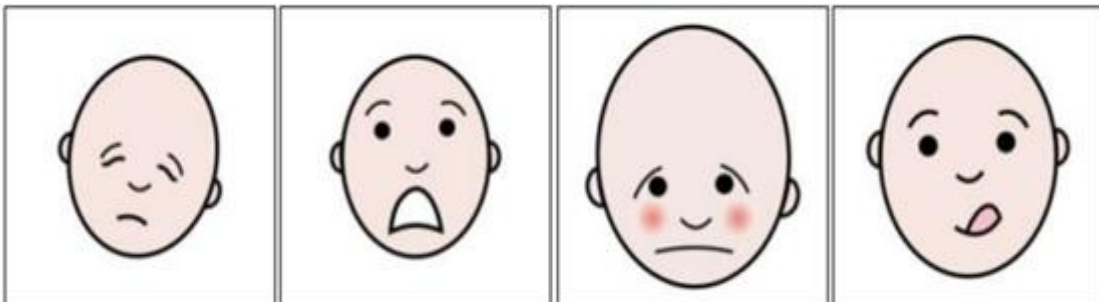
ASUSTADO

AVERGONZADO

CONTENTO

GOLOSO

ABURRIDO



ANEXO III

¿Cómo te hace sentir tu compañero?

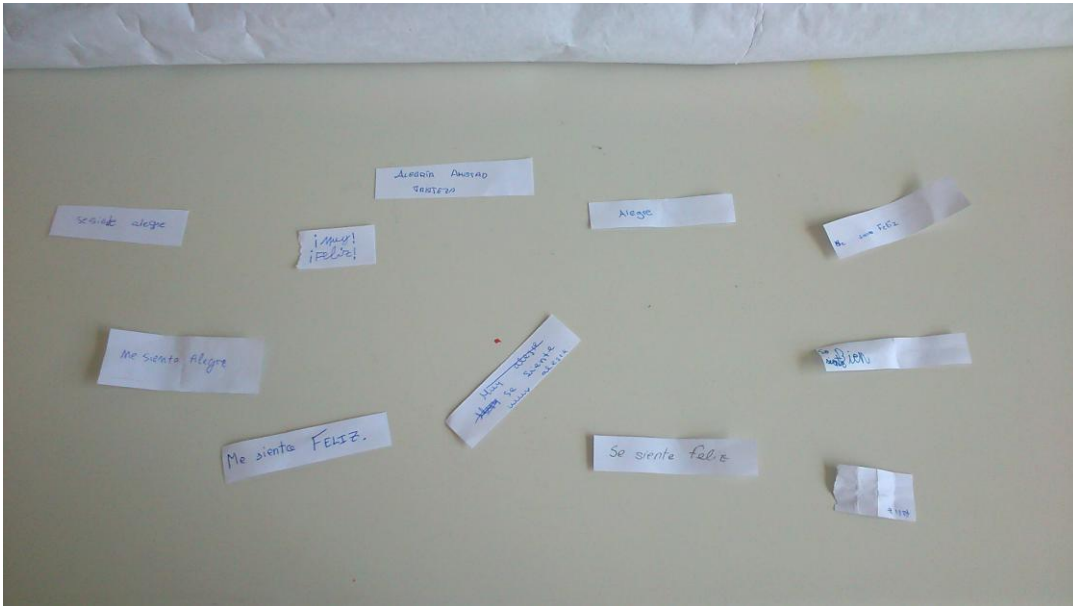


Imagen 1. ¿Cómo me siento con mi compañera/o...?

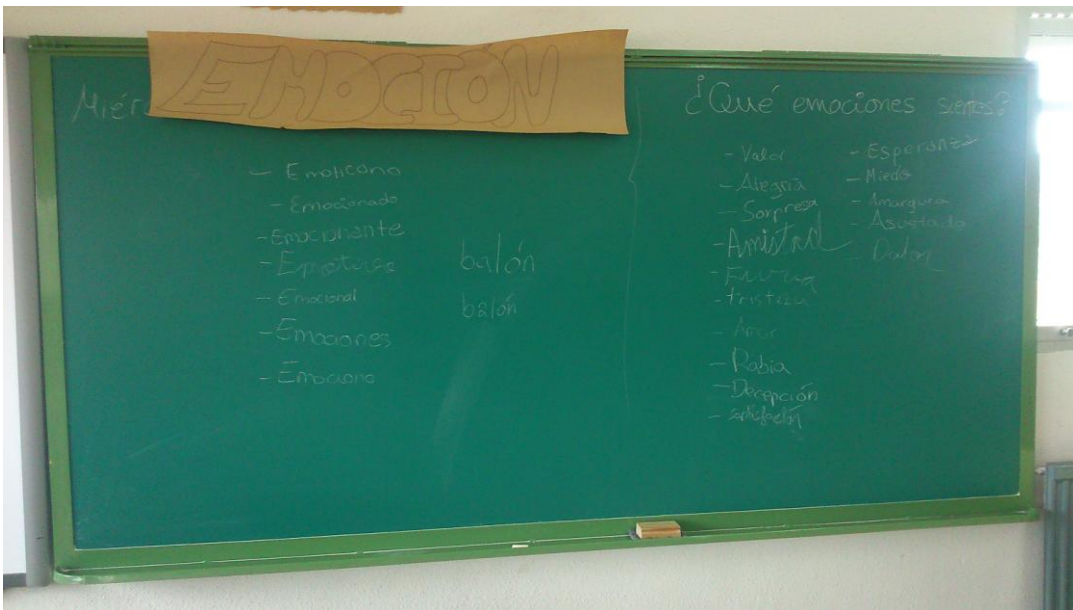


Figura 2. Brainstorming. A la derecha campo semántico de "emoción". A la izquierda emociones.



Imagen 3. Empezamos a leer las emociones que sienten nuestros compañeros hacia nosotros.



Imagen 4. Mi compañero siente...



Imagen 5. Lectura de lo que los compañeros sienten hacia nosotros.



Imagen 6. Reflexiono sobre lo que han escrito mis compañeros.

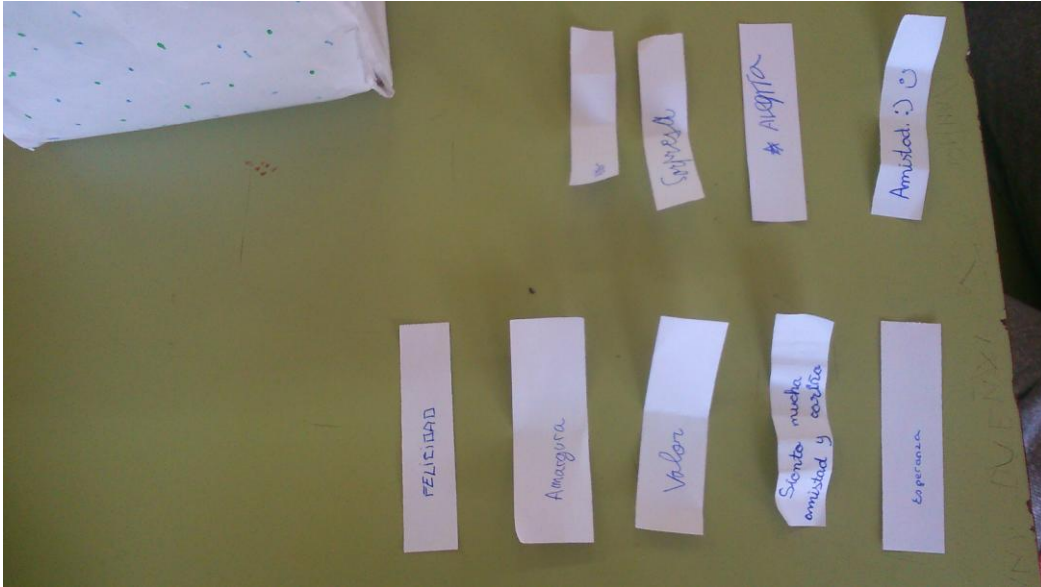


Imagen 7. Algunos ejemplos.

ANEXO IV

Lectura de un cuento. (Moreno, 2010)

LOS PORQUÉS DE CADA EMOCIÓN

● OBJETIVO

Aprender a detectar y reconocer algunas de las causas que provocan las distintas emociones y sentimientos.

● DINÁMICA

Leer la historia de Lian. Los niños escucharán atentamente la historia y contestarán a las preguntas que hará el profesor al terminar de leer. Se trata de hacer reflexionar a los niños sobre los porqués de las distintas emociones que van surgiendo en Lian y en sus compañeros: ¿Por qué estaba triste Lian?, ¿Por qué se ponía contento?, ¿Por qué se asombraron sus compañeros?, etc.

Los niños pueden completar la historia aportando posibles soluciones para que Lian se quede con ellos.

Historia de Lian: Lian era nuevo en la clase y había llegado a mitad de curso. Todos se preguntaban qué le pasaba pues no hablaba nada. La profesora nos contó que Lian acababa de llegar de un país muy lejano y no sabía nuestro idioma. Siempre le veíamos triste, pero no sabíamos qué hacer para ayudarlo hasta que Maite tuvo una idea: le enseñaríamos a hablar, a cantar y a jugar haciendo mimo.

En el recreo nos turnábamos para enseñarle palabras, aprendía rápido y cada vez que decía una bien todos aplaudíamos y él sonreía. Nos comunicábamos por gestos. Era divertido y se enteraba de casi todo.

Nuestra sorpresa fue cuando le vimos dibujar: lo hacía maravillosamente, y todos nos quedamos con la boca abierta al ver los colores tan bonitos que ponía.

Un día no vino a clase y todos nos preocupamos, ¿qué le pasaría? Al día siguiente apareció a la hora del recreo con cara de susto. Su padre decía que si no encontraba trabajo se tendrían que ir de allí a otra ciudad. Nos pusimos muy serios y se lo contamos a la seño, ella se fue a llamar por teléfono y, al volver, por su cara, nos dimos cuenta de que las cosas se estaban arreglando y Lian podría seguir con nosotros.

Pedir a los niños que dibujen su escena preferida de esta historia.

● MATERIAL

Papel y lápices de colores.

ANEXO V

¿Cómo te sientes cuando...? (Moreno, 2010)

TODOS LOS DÍAS ME EMOCIONO

● OBJETIVO

Prestar atención a los sentimientos y emociones que surgen cada día.

● DINÁMICA

Los niños se sentarán en círculo y se le hará una pregunta a cada uno:

- ¿Cómo te sientes cuando juegas con tus amigos?
- vas de viaje con tus padres?
- te quedas solo en casa?
- no te invitan a un cumpleaños?
- te pones enfermo?
- te preguntan en clase?
- te mandan recoger tu habitación?
- te peleas con tu mejor amigo?
- te culpan de algo que no has hecho?
- hay truenos y relámpagos?

Los niños deberán contestar con un adjetivo: asustado, alegre, avergonzado, contento, triste, etc.

Después de la actividad grupal, los niños formarán parejas y, por turnos, cada uno hará a otro cinco preguntas inventadas por él, comenzando siempre por la misma frase:

“¿Cómo te sentirías si...?”.



ANEXO VI

Aprendo a controlar mis emociones (Moreno, 2010)

AHORA SÍ, AHORA NO

● OBJETIVO


Comprender que la expresión de las emociones se debe controlar. No siempre se pueden expresar como queremos, ni en todo lugar, ni en todo momento.

● DINÁMICA

Se comentan las siguientes situaciones y otras que el profesor se invente.

Lo importante es que el alumno se dé cuenta a través de esta actividad de que no siempre puede expresarse de la misma manera, pues en algunos lugares o en algunos momentos nos tenemos que “aguantar” y controlar.

- Raúl está triste porque sus abuelos se han marchado al pueblo. Está en clase y tiene ganas de llorar. ¿Qué debe hacer Raúl, pensáis que debe llorar ahora?
- Tu clase tiene que hacer una pequeña representación de teatro. Daniel es un personaje del cuento pero a la hora de salir al escenario a actuar se pone muy nervioso. Cuando llega el momento no quiere salir al escenario. ¿Qué debe hacer Daniel?
- Paula no sabe si reírse o enfadarse cuando ve que su gato se ha subido al sillón y se está enredando con las lanas que mamá tiene en su bolsa de labores. ¿Qué debe hacer Paula?
- Tania está muy contenta porque se ha aprendido una nueva canción y quiere cantársela a su padre a la vuelta del cole, pero a su padre le duele mucho la cabeza. ¿Qué debe hacer Tania?
- A tu amiga le han dado una mala nota en un examen y a ti muy buena nota. ¿Qué debes hacer? ¿Lo celebras con ella?

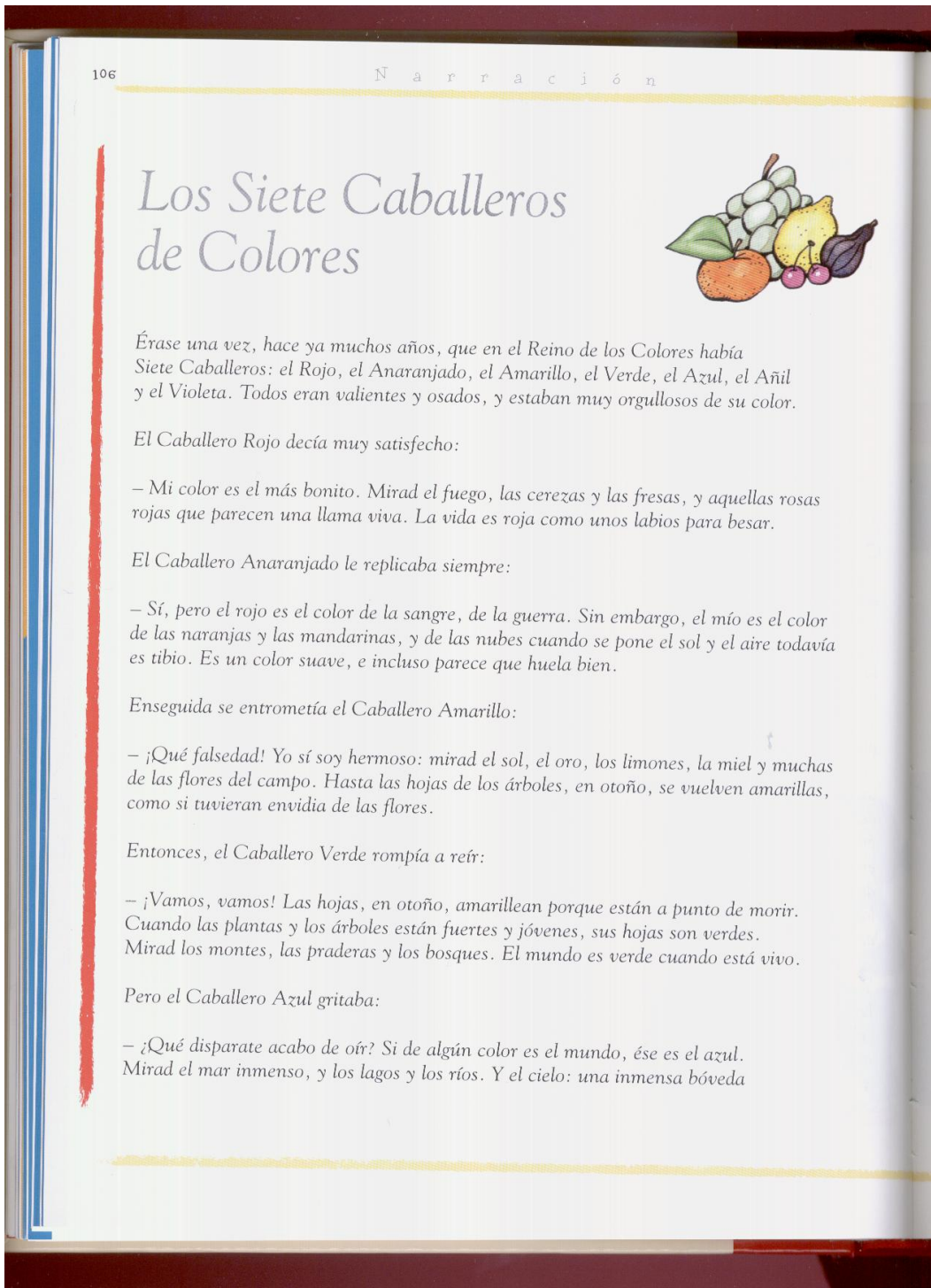


No podré ir a tu casa. Vienen mis abuelos.

No importa. Otro día podrás.

ANEXO VII

Lectura de un cuento. *Los siete caballeros de colores.*



106

N a r r a c i ó n

Los Siete Caballeros de Colores



Érase una vez, hace ya muchos años, que en el Reino de los Colores había Siete Caballeros: el Rojo, el Anaranjado, el Amarillo, el Verde, el Azul, el Añil y el Violeta. Todos eran valientes y osados, y estaban muy orgullosos de su color.

El Caballero Rojo decía muy satisfecho:

– Mi color es el más bonito. Mirad el fuego, las cerezas y las fresas, y aquellas rosas rojas que parecen una llama viva. La vida es roja como unos labios para besar.

El Caballero Anaranjado le replicaba siempre:

– Sí, pero el rojo es el color de la sangre, de la guerra. Sin embargo, el mío es el color de las naranjas y las mandarinas, y de las nubes cuando se pone el sol y el aire todavía es tibio. Es un color suave, e incluso parece que huele bien.

Enseguida se entrometía el Caballero Amarillo:

– ¡Qué falsedad! Yo sí soy hermoso: mirad el sol, el oro, los limones, la miel y muchas de las flores del campo. Hasta las hojas de los árboles, en otoño, se vuelven amarillas, como si tuvieran envidia de las flores.

Entonces, el Caballero Verde rompía a reír:

– ¡Vamos, vamos! Las hojas, en otoño, amarillean porque están a punto de morir. Cuando las plantas y los árboles están fuertes y jóvenes, sus hojas son verdes. Mirad los montes, las praderas y los bosques. El mundo es verde cuando está vivo.

Pero el Caballero Azul gritaba:

– ¡Qué disparate acabo de oír! Si de algún color es el mundo, ése es el azul. Mirad el mar inmenso, y los lagos y los ríos. Y el cielo: una inmensa bóveda

azul, un espacio infinito de color azul. Azul marino para el agua y azul celeste para el cielo.

El Caballero Añil, callado hasta entonces, decía con talante presumido:

– Pero, ¿de qué color son las montañas cuando las miramos en la lejanía a media tarde, cuando el sol les da de soslayo? Son de color añil; como el vino y la uva madura. Y como las ciruelas, las moras y los higos, más dulces que la miel. El color añil es serio, solemne, magnífico.

Para terminar, decía el Caballero Violeta:

– A ver, ¿cuál es la flor más perfumada y más delicada del bosque? Naturalmente, la violeta. Y, ¿el color de muchas piedras preciosas del corazón de la tierra? El violeta es un color lleno de sentimiento, de emoción; es el cielo en el crepúsculo, el sonido de terciopelo que producen los violines. Sólo el nombre de violeta ya es pura poesía.

Y cada uno de ellos se pasaba horas ante el espejo contemplando los reflejos de su color; porque todos se creían el mejor y sólo veían defectos en los demás.



Un día, el Rey Blanco y Negro, que era el señor de los Siete Caballeros, acompañado de la Reina Rosa, los llamó y les dijo:

– Amados y valientes Caballeros de Colores, empiezo a estar un poco harto de vuestras peleas y de vuestras vanidades. Yo, el Rey Blanco y Negro, os mando y ordeno que en adelante vayáis siempre juntos y no discutáis por vuestras diferencias. Es verdad que somos diferentes, pero... ¡qué aburrimiento si todo fuera igual!

Y, continuó:

– Mirad: pronto se casará mi hija, la Princesa Rosa-Blanca, y quiero decorar la portada de mi palacio con el adorno más bello que nadie haya visto jamás. Os lo dejo en vuestras manos, Caballeros de Colores.

Cada caballero empezó a pensar cómo contentar al rey y sólo se les ocurría adornar el palacio con un gran arco de su color. En la víspera de la boda, se reunieron y, cuando cada uno expuso su idea, empezó la misma discusión de siempre. Entonces, el Rey Blanco y Negro salió de su habitación y dijo a sus criados:

– Atrapad a esos caballeros vanidosos y mandadlos donde no pueda volver a verlos nunca jamás.

Obedeciendo las órdenes del Rey, los criados atraparon a los Siete Caballeros de Colores,



los ataron entre sí y los mandaron más allá de las nubes.

¡Oh, maravilla! Lo que ocurrió entonces fue algo que nadie podía imaginar. Allí, más allá de las nubes, formaron el arco más bonito y esplendoroso que nadie había visto jamás: el arco iris. Todos los Caballeros, cada uno

con su color, pero junto a los demás. En el país entero, los ojos embelesados de todos miraban hacia el cielo:

– ¡Oh, qué arco de colores! ¡Qué colores tan diferentes, y qué hermosos todos juntos! Parece, a la vez, una llama ardiente, una cesta de naranjas, un rayo de sol, un retazo de bosque, un sorbo de mar, una canasta de uva madura y el cielo en el crepúsculo; todo a la vez. ¡Es fantástico!



ANEXO VIII

Las siguientes preguntas son de elaboración propia aunque se ha tomado como referencia para su composición la siguiente fuente: <http://inteligencia-emocionalmarkos.blogspot.com.es/2007/08/test-de-habilidades-de-inteligencia.html>

PREGUNTAS

1. Me conozco a mi mismo, sé lo que pienso, lo que siento y lo que hago.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

2. Soy capaz de automotivarme para aprender, estudiar, aprobar, conseguir algo...

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

3. Cuando las cosas me van mal mi estado de ánimo aguanta bien hasta que las cosas vayan mejor.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

4. Llego a acuerdos razonables con otras personas cuando tenemos posturas enfrentadas.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

5. Sé qué cosas me ponen alegre y qué cosas me ponen triste.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

6. Sé lo que es más importante en cada momento.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

7. Cuando hago las cosas bien me felicito a mí mismo.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

8. Cuando los demás me provocan intencionadamente soy capaz de no responder

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

9. Mi fijo en el lado positivo de las cosas, soy optimista.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

10. Controlo mis pensamientos, pienso lo que de verdad me interesa.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

11. Hablo conmigo mismo, en voz baja claro.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

12. Cuando me piden que diga o haga algo que me parece inaceptable me niego a hacerlo.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

13. Cuando alguien me critica injustamente me defiendo adecuadamente con el diálogo.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

14. Cuando me critican por algo que es justo lo acepto porque tienen razón .

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

15. Soy capaz de quitarme de la mente las preocupaciones que me obsesiona.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

16. me doy cuenta de lo que dicen, piensan y sienten las personas más cercanas a mí
(amigos, compañeros, familiares...)

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

17. Valoro las cosas buenas que hago.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

18. Soy capaz de divertirme y pasármelo bien allí donde esté

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

19. Hay cosas que no me gusta hacer pero sé que hay que hacerlas y las hago.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

20. Soy capaz de sonreír.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

21. Tengo confianza en mí mismo, en lo que soy capaz de hacer, pensar y sentir.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

22. Soy una persona activa, me gusta hacer cosas.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

23. Comprendo los sentimientos de los demás.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

24. Mantengo conversaciones con la gente.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

25. Tengo buen sentido del humor.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

26. Aprendo de los errores que cometo.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

27. En momentos de tensión y ansiedad soy capaz de relajarme y tranquilizarme para no .

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

29. Cuando alguien se muestra muy nervioso/a o exaltado/a le calmo y la tranquilizo

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

30. Tengo las ideas muy claras sobre lo que quiero.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

31. Controlo bien mis miedos y temores.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

32. si he de estar solo estoy, y no me agobio por eso.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

33. Formo parte algún grupo o equipo de deporte o de ocio para compartir intereses o aficiones.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

34. Sé cuáles son mis defectos y cómo cambiarlos.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

35. Soy creativo, tengo ideas originales y las desarrollo.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

36. Sé qué pensamientos son capaces de hacerme sentir feliz, triste, enfadado/a, altruista, angustiado/a...

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

37. Soy capaz de aguantar bien la frustración cuando no consigo lo que me propongo.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

38. Me comunico bien con la gente con la que me relaciono.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

39. Soy capaz de comprender el punto vista de los demás.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

40. Identifico las emociones que expresa la gente de mi alrededor.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

41. Soy capaz de verme a mí mismo/a desde la perspectiva de los otros.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

42. Me responsabilizo de los actos que hago.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

43. Me adapto a las nuevas situaciones, aunque me cueste algún cambio en mi manera de sentir las cosas.

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

44. Tomo decisiones sin dudar ni titubear demasiado

NUNCA

ALGUNAS VECES

SIEMPRE

viernes, 17 de agosto de 2007

<http://inteligencia-emocionalmarkos.blogspot.com.es/2007/08/test-de-habilidades-de-inteligencia.html>

EL SIGNIFICADO DE LAS PUNTUACIONES

MUY BAJO

Con esta puntuación debes saber que todavía no conoces suficientemente qué emociones son las que vives, no valoras adecuadamente tus capacidades, que es seguro que las tienes. Son muchas las habilidades que no pones en práctica, y son necesarias para que te sientas más a gusto contigo mismo y las relaciones con la gente sean satisfactorias. Este programa de trabajo te podrá ser de gran ayuda para aumentar tus habilidades de inteligencia emocional.

BAJO

Con esta puntuación tus habilidades emocionales son todavía escasas. Necesitas conocerte un poco mejor y valorar más lo que tú puedes ser capaz de hacer. Saber qué emociones experimentas, cómo las controlas, cómo las expresas y como las identificas en los demás es fundamental para que te puedas sentir bien, y desarrollar toda tu

personalidad de una manera eficaz. Este programa tratará de ayudarte a mejorar.

MEDIO-BAJO

Casi lo conseguiste. Con esta puntuación te encuentras rayando lo deseable para tus habilidades emocionales. Ya conoces muchas cosas de lo que piensas, haces y sientes y, posiblemente, de cómo manejar tus emociones y comunicarte con eficacia con los demás. No obstante, no te conformes con estos puntos conseguidos. El programa de trabajo que ahora inicias pretende que mejores un poco más en tu INTELIGENCIA EMOCIONAL.

MEDIO-ALTO

No está nada mal la puntuación que has obtenido. Indica que sabes quién eres, cómo te emocionas, cómo manejas tus sentimientos y cómo descubres todo esto en los demás. Tus relaciones con la gente las llevas bajo control, empleando para ello tus habilidades para saber cómo te sientes tú, cómo debes expresarlo y también conociendo cómo se sienten los demás, y qué debes hacer para mantener relaciones satisfactorias con otras personas.

MUY ALTO

Eres un superhéroe de la emoción y su control. Se diría que eres número 1 en eso de la INTELIGENCIA EMOCIONAL. Tus habilidades te permiten ser consciente de quién eres, qué objetivos pretendes, qué emociones vives, sabes valorarte como te mereces, manejas bien tus estados emocionales y, además, con más mérito todavía, eres capaz de comunicarte eficazmente con quienes te rodean, y también eres único/a para solucionar posconflictos interpersonales que cada día acontecen. De todos modos, adelante con el programa Desarrollando LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.