



---

**Universidad de Valladolid**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN  
EMOCIONAL PARA ALUMNADO  
CON DIVERSIDAD FUNCIONAL**

Grado en Educación Primaria

**Alumna:** Carmen García Hernández

**Tutor académico:** Valle Flores Lucas

Curso 2015/1016

Agradecer a mi familia, a mis padres, por estar ahí cada día, apoyándome en todo y animándome a seguir.

A mis amigos, en especial a Yaiza, mi gran compañera y mi gran amiga durante estos cuatro años de carrera, en la que me he apoyado y en la que he confiado.

Pero sobre todo, para Carmen, la mejor de las abuelas, para que cuando me vea, no importa desde donde, se sienta orgullosa de su única nieta.

“No olvidemos que las pequeñas emociones son los capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin si quiera darnos cuenta”

Vincent Van Gogh.

## RESUMEN

Para favorecer la educación integral de las personas es necesaria una educación emocional desde las primeras etapas de la vida, es decir, desde la infancia, ya que las emociones juegan un papel fundamental en la configuración de la personalidad y la forma en la que nos vamos a enfrentar a las situaciones adversas. Por ello se hace necesario la incorporación en el aula de aspectos de educación emocional que se combinen con aspectos cognitivos, dándose una unión entre ambos, y educando de esta forma en estos ámbitos tan importantes para la vida.

El objetivo principal que tiene el trabajo, diseñar un programa de educación emocional. Este tiene como base el modelo de habilidad planteado por Mayer y Salovey, estructurando las actividades en cuatro bloques: percepción y expresión emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional, de esta forma se pretende mejorar en el alumnado su capacidad para reconocer emociones, las de otros, favorecer el desarrollo de su vocabulario emocional, y ser capaz de aplicar estrategias de regulación emocional, lo que indirectamente esperamos prevenga y disminuya los posibles comportamientos negativos.

**PALABRAS CLAVE:** Educación emocional, diversidad funcional, inteligencia emocional, educación integral, programa de educación emocional.

## ABSTRACT

In order to encourage holistic education of people is necessary an emotional education from the earliest stages of life, that is to say, from infancy, as emotions play a key role in the creation of personality and in the way we will deal with adverse situations. Therefore, it is necessary to incorporate in the classroom emotional intelligence in combination with cognitive aspects, and in this way, teaching these important domains for life.

The main objective of this work is design an emotional education program. The work is based on Mayer and Salovey's model structuring the activities in four parts:

perception and emotional expression, emotional facilitation, emotional comprehension and emotional regulation, for this reason the aim is enhance the ability of the student of recognize emotions, encourage the development of their emotional vocabulary and be able to apply emotional regulation techniques, which we expect will prevent and decrease the possible negative behaviours.

**KEY WORDS:** Emotional Education, functional diversity, emotional intelligence, holistic education, model of emotional education.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	5
2. OBJETIVOS .....	6
3. JUSTIFICACIÓN .....	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	9
4.1 LAS EMOCIONES .....	9
4.1.1 Concepto de emoción .....	9
4.1.2 ¿Cómo se producen las emociones? .....	10
4.1.3 Triple respuesta emocional .....	12
4.1.4 Las emociones predisponen para la acción. ....	14
4.1.5 Clasificación de las emociones .....	15
4.1.6 Desarrollo y evolución de las emociones. ....	16
4.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	17
4.2.1 Modelos de inteligencia emocional .....	19
4.2.1.1 Modelos mixtos .....	19
4.2.1.1.1 Modelo de Goleman .....	20
4.2.1.1.2 Modelo de Bar-On .....	20
4.2.1.2 Modelos de habilidades .....	21
4.2.1.2.1 Modelo de Mayer y Salovey .....	21
4.2.2 Programas de entrenamiento de la inteligencia emocional .....	23
4.2.2.1. Aprendizaje social y emocional (SEL o ASE) .....	23
4.3 IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	24
5. MÉTODO .....	27
5.1 CONSIDERACIONES GENERALES .....	27
5.2 CONTEXTO .....	28
5.3 PARTICIPANTES .....	29
5.4 PROCEDIMIENTO .....	29
5.5 PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL .....	30
5.5.1 Actividades .....	31
5.5.1.1 El termómetro emocional .....	31
5.5.1.2 Mi cara refleja .....	31
5.5.1.3 Adivinando emociones .....	32

5.5.1.4 ¿Cómo nos sentimos?.....	32
5.5.1.6 ¿Contento, triste o enfadado? .....	33
5.5.1.6 Cambio de papeles .....	34
5.5.1.7 El reloj de las emociones Actividad cogida de: López, (2003).....	34
5.5.1.8 Ruleta de las emociones .....	35
5.5.1.9 Somos un globo.....	36
5.5.1.10 ¿Qué puedo hacer cuando me sienta triste? Actividad cogida de: López,(2003).....	37
5.5.1.11 ¿Qué puedo hacer cuando me sienta enfadado? Actividad cogida de: López (2003).....	38
5.5.2 Evaluación.....	40
5.4 RESULTADOS.....	41
6. DISCUSIÓN Y RESULTADOS.....	49
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	51

# 1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo Fin de Grado tiene como tema principal la Inteligencia Emocional. Para trabajar con este tema, antes hemos tenido que abordar algunos aspectos relacionados que nos ayudan a entender y profundizar en la base en la que se sustenta este trabajo, es decir, las emociones y todo lo que estas suponen en el alumnado con diversidad funcional.

Así, lo que se pretende en este trabajo es expresar la importancia de una buena Educación Emocional tanto en aulas ordinarias como en aulas con alumnado con diversidad funcional.

Como se puede ver en el trabajo, este, está compuesto por dos grandes partes, una primera parte dedicada a aspectos teóricos y una segunda parte práctica en la que se propone un programa de Educación Emocional.

En la parte teórica del trabajo nos encontramos en primer lugar con una recopilación sobre la base en la que gira todo este trabajo, es decir, dirigido a la emociones, en esta recopilación encontramos aspectos como la definición de emociones, como se producen así como su clasificación. Otro de los apartados de la parte teórica se dedica a la inteligencia emocional, la importancia de esta y los principales modelos de inteligencia emocional. También se incluye una parte destinada a la importancia y relación de la inteligencia emocional con alumnado con diversidad funcional.

En la parte práctica del trabajo se detalla un programa de educación emocional destinado a alumnado con diversidad funcional. En este programa se incluye una evaluación, unos objetivos y unas actividades con las que lograr estos últimos.

Por último se exponen los resultados obtenidos de la puesta en marcha del programa de educación emocional y se detallan las conclusiones extraídas tras la puesta en marcha del programa así como de todo el trabajo que se ha realizado.



## 2. OBJETIVOS

A continuación se señalan los objetivos planteados en este trabajo:

- Argumentar la importancia del trabajo en el conocimiento y regulación de las emociones en alumnado con diversidad funcional
- Trabajar los sentimientos y emociones para conseguir una mayor inteligencia emocional en el alumnado.
- Identificar y reconocer los sentimientos de otros para conseguir una buena empatía.
- Reconocer y adaptar las emociones en función de lo que las situaciones requieran.

## 3. JUSTIFICACIÓN

El tema de este trabajo ha sido seleccionado por varios motivos, entre ellos el propio interés y curiosidad que me despierta este tema y la importancia que en la actualidad está cobrando.

En la actualidad este tema está tomando la importancia que años atrás solo se le daba a los aspectos más cognitivos, estos aspectos cognitivos en estos momentos no son signo de inteligencia ni garantía de éxito, es más complejo, ya que se requiere la unión de razón y emoción, es decir, se trata de unir estos aspectos cognitivos con la inteligencia emocional.

De ahí la importancia que está tomando la inteligencia emocional, tenemos que ser emocionalmente inteligentes para poder sociabilizarnos, gestionar nuestras propias emociones, que no nos sobrepasen las situaciones y ser capaces de afrontarlas de la forma apropiada.

Por todo ello no podemos dejar las emociones en un segundo plano en el ámbito de la educación. Leyes como la LOGSE o la LOE apelan a la necesidad una buena educación emocional, incluyendo así de forma tácita la Inteligencia Emocional en el sistema educativo, tratando las emociones y la afectividad para el desarrollo íntegro del alumnado y de su personalidad.

Con la actual ley, la LOMCE, supone un retroceso en este aspecto, ya que deja de lado la educación emocional dándole una mayor importancia a otras áreas como la iniciativa emprendedora.

Ya Bisquerra y López en el 2003 aluden a la necesidad de incluir programas de entrenamiento de las emociones en el currículum de la educación de los niños, por varios motivos, entre ellos:

- Las competencias socio-emocionales son un factor elemental para las personas y la forma en la que se van a enfrentar a la vida.
- Existencia de un creciente interés de los educadores sobre temas de educación emocional.
- Evitar comportamientos de peligro mediante el control y gestión de las emociones negativas.
- La necesidad de aprender a regular las emociones negativas para prevenir comportamientos de riesgo.
- La importancia de enseñar técnicas y métodos al alumnado para hacer frente a diversas situaciones y dar la respuesta adecuada.

Si como docentes queremos educar en emociones primero tenemos que ser nosotros los que tengamos una buena Inteligencia Emocional, para aportar a nuestros alumnos de las técnicas y estrategias necesarias que les permitan manejar y gestionar sus emociones de forma práctica

A continuación se detallan las competencias generales tanto de Educación Primaria como de las específicas de Audición y lenguaje relacionadas con el presente trabajo.

### **Competencias generales**

-Poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que incluya una terminología adecuada, unas características psicológicas, sociológicas y pedagógicas individualizadas, acordes con los objetivos, contenidos curriculares.

-Ser capaces de aplicar los conocimientos propios a su trabajo, reconociendo, planificando, analizando críticamente y argumentando nuestras decisiones, así como gestionar la información siendo capaces de coordinarse y cooperar con otras personas con el objeto de favorecer un trabajo interdisciplinar.

-Ser capaces de reunir e interpretar datos de una forma coherente, utilizando procedimientos eficaces de búsqueda de información, para emitir juicios que inviten a la reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.

-Transmitir información, ideas, problemas y soluciones utilizando y desarrollando así habilidades de comunicación tanto oral como escrita y habilidades interpersonales que incluyan la capacidad de relación con otras personas.

- Desarrollar un compromiso ético fomentando valores como la tolerancia, solidaridad, justicia... favoreciendo una realidad intercultural, en igualdad de trato y de oportunidades para todos.

### **Competencias específicas**

-Aplicar procesos de interacción y comunicación en el aula y desarrollar destrezas y habilidades sociales facilitando así un clima de convivencia y aprendizaje.

-Aprender a saber hacer, actuando desde la práctica, para innovar y mejorar la labor docente.

-Regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de estudiantes de 6-12 años.

-Colaborar con distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social.

-Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en los estudiantes.

### **Competencias de Audición y Lenguaje**

-Conocer las terminologías propias del ámbito AL, así como saber identificar y analizar los trastornos y cuáles son las estrategias, métodos y técnicas para su intervención y evaluación.

-Ser capaz de crear un plan de intervención acorde a las características del alumnado, incluyendo cuales son los objetivos, métodos, pautas a seguir y criterios de evaluación.

-Saber determinar las necesidades educativas del alumnado, incluyendo cuál es su grado de afectación y duración, siendo capaz de emplear nuevos métodos e innovaciones, así como un trabajo colaborativo que favorezcan una mejora en su aprendizaje.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1 LAS EMOCIONES

#### 4.1.1 Concepto de emoción.

Definir el concepto de emoción es algo que resulta complicado, ya que existe una gran variedad de definiciones aportadas por diversas fuentes y autores. Desde que Williams James (1884) (cit en Herrador, 1991, p.66) afirmará que “la emoción es básicamente la percepción de cambios psicológicos, cambios que son definidos como alteraciones de las estructuras viscerales y de la musculatura estriada, siendo estos cambios fisiológicos los que provocan esos sentimientos etiquetados como <<emociones>>”, no se ha encontrado una definición completa.

Antes de comenzar con las definiciones, es importante incluir la procedencia del concepto, lo cual nos aporta Goleman (1996) en su libro *Inteligencia emocional*. Dividiendo el término en lexema “moción” que proviene del verbo latino “moveré” que significa moverse, y en el prefijo “-e”, lo que nos indica que estos impulsos van dirigidos a la acción.

El Diccionario de la Real Academia Española (2001) define emoción como “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. Podemos encontrar una definición distinta en el Diccionario de Neurociencia de Mora y Sanguinetti (2004) que la definen de la siguiente forma: “Toda reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo que se acompaña de fenómenos neurovegetativos. El sistema límbico es parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de las conductas emocionales” (Mora, 2013, párr.7).

A continuación vamos a destacar a diversos autores y especialistas por su aportación en este campo.

Bisquerra (2000) aporta una definición más elaborada, definiendo emoción como “un estado complejo del organismo por una excitación o perturbación que predisponen a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.” (p.66)

Por su parte y aportando una definición de emoción teniendo en cuenta componentes psicofisiológicos Vallés y Vallés (2000) aportan:

Una emoción es una respuesta somática caracterizada por alteraciones en la temperatura de la piel, cambios en la distribución de la sangre, alteración del ritmo cardíaco, modificación de la respiración, respuesta pupilar lenta, secreción salivar anormal, respuesta pilomotoriz, movilidad gastrointestinal, tensión muscular y sudor helado. (p.28)

Otras definiciones en cambio, inciden en una mayor importancia de las estructuras cerebrales. Como la que podemos encontrar de Iglesias (1989) (cit en Vallés y Vallés, 2000, Pág. 65) que aporta que “las emociones básicas son estados discretos del organismo, determinados genéticamente y regulados por estructuras nerviosas subcorticales, que tienen un valor adaptativo para los individuos bajo determinadas circunstancias estimulares”.

#### **4.1.2 ¿Cómo se producen las emociones?**

A menudo experimentamos emociones, a lo largo de un día podemos sentir todo tipo de emociones, pero no nos paramos a pensar que es lo que nos está pasando o porque lo estamos sintiendo. De ahí la necesidad de definir una emoción. ¿Qué son las emociones? ¿Por qué las experimentamos? ¿Sabemos que estamos sintiendo en cada momento?

El estado emocional de cada persona, como nos enfrentamos a las diferentes situaciones o si le plantamos cara a los problemas determina la forma que tenemos de percibir el mundo en el que vivimos, de tal forma que cada uno tendrá una visión distinta de este. Por esto es muy importante trabajar las emociones y tener una buena educación emocional, ya que pueden llegar a condicionar nuestra vida.

Según Bisquerra (2000) una emoción se produce de la siguiente manera:

1. Informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.
2. Ante esto, se produce una respuesta neurofisiológica.
3. El cerebro interpreta esta información y prepara al organismo para responder.

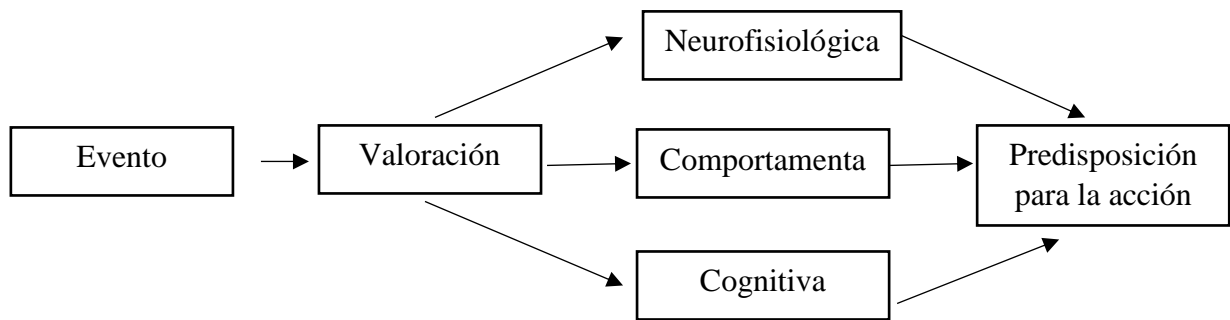


Figura 1: modelo de emoción (Bisquerra, 2000)

Una emoción se activa a partir de un acontecimiento o estímulo, estos puede que sean externos o internos; actuales, pasados o futuros; reales o imaginarios, etc.

¿Cómo reaccionamos ante uno de estos estímulos? Según la teoría de la valoración automática de Arnold (1960) Existe un mecanismo innato que valora cualquier estímulo que llega a nuestros sentidos, es decir, valoramos de forma automática todos los estímulos que nos llegan a través de los sentidos, estos pueden ser o bien positivos o bien negativos (dificultades, peligros...). En la valoración de estos acontecimientos influyen muchos factores, por lo que también es valorado de forma distinta por cada persona, cada uno tenemos nuestro propio estilo valorativo. Tal y como dijo Epicteto “*el hombre no está perturbado por las cosas, sino por la visión que tiene de las cosas*”.

Scherer (1999) aporta que esta valoración automática tiene en cuenta diversos factores como: la novedad del suceso, si nos resulta agradable o por el contrario negativo, la relevancia y repercusión en relación a nuestras metas, familiaridad del estímulo, su predecibilidad, etc. En estas evaluaciones influyen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, etc. Una emoción va a depender de la relevancia que tiene para nosotras y nosotros.

Tras esta primera valoración automática se produce una valoración cognitiva o secundaria donde valoramos como vamos a abordar la situación y si estamos capacitados para hacerlo, esta valoración cognitiva va a depender del estilo valorativo de cada persona, unas personas abordaran la situación desde una perspectiva más negativa, otros más optimista, estos últimos se les suponen unas mejores condiciones para que las emociones negativas les afecten menos.

Mediante una buena educación emocional se puede cambiar el estilo valorativo de cada persona, lo que nos ayuda a reducir los efectos negativos que tengan sobre nosotros los estímulos, nos ayuda a la construcción de nuestro propio bienestar y nos hace ver y enfrentarnos a las cosas de forma distinta.

#### 4.1.3 Triple respuesta emocional

Como hemos visto anteriormente en las definiciones de emoción, la mayoría de los autores coinciden en señalar la emoción como un fenómeno multidimensional que hace referencia a un estímulo desencadenante y un triple sistema de respuesta, este sistema de respuesta, incluye al pensamiento, al estado psicológico del organismo, y a la reacción expresiva.

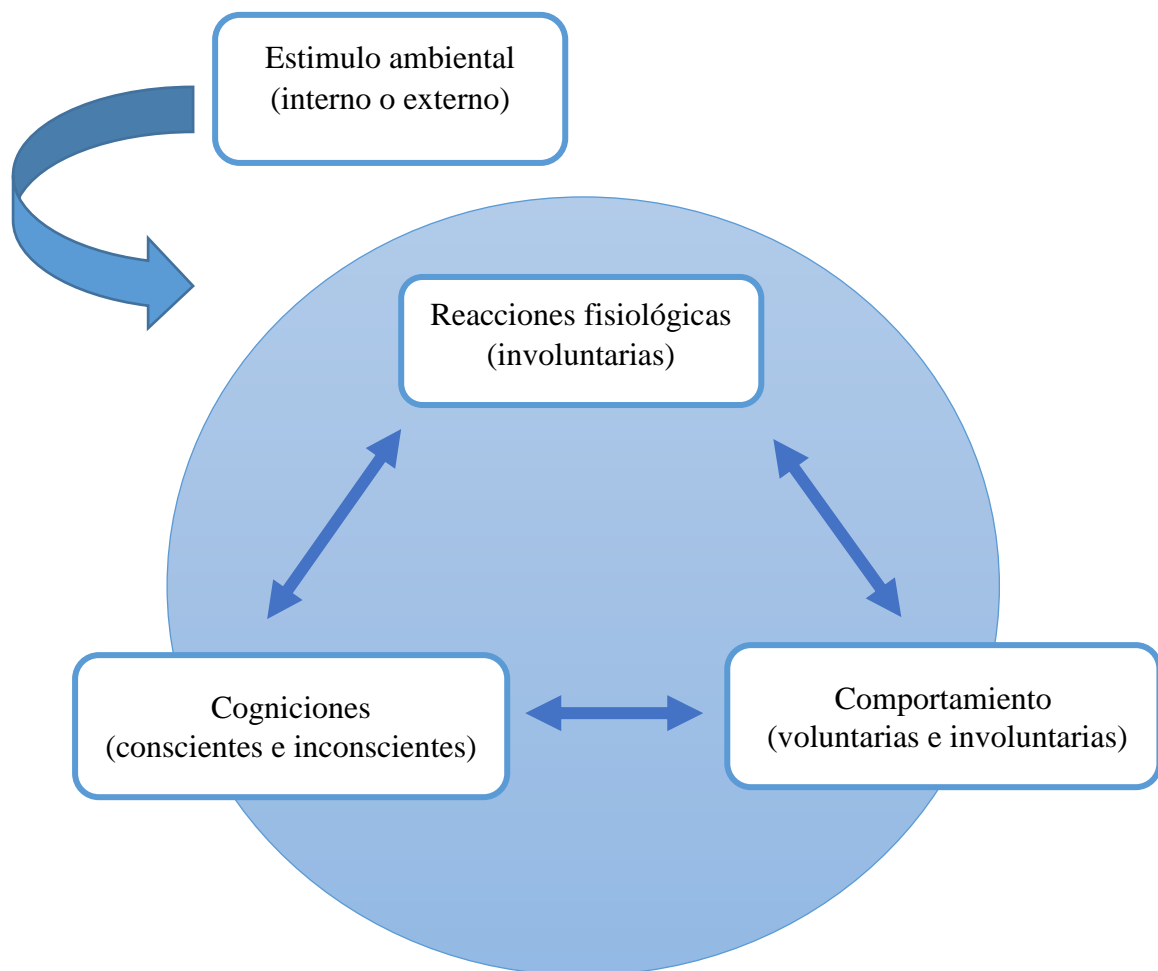


Figura 2: Triple sistema de respuesta emocional. (Bradley 2000)

Lang (1994) señaló que las respuestas emocionales se pueden considerar como un conjunto, esto es, una reacción multidimensional, en el que actúan tres sistemas distintos de respuesta: fisiológica o psicofisiológica, comportamental y cognitiva.

Estas tres respuestas son elementos imprescindibles para saber y entender que es una emoción.

La respuesta psicofisiológica consiste en cambios orgánicos, reacciones corporales, pudiendo producir cambios en otros sistemas como el respiratorio (respiración agitada y entrecortada...), gastrointestinal (nauseas o vómitos), dermatológico (rubor facial, sudoración). Se sabe que experimentamos una emoción porque hay una reacción psicofisiológica. Sin reacción psicofisiológica no hay emoción. Sabemos que estamos sintiendo vergüenza cuando nos entra calor y nos ponemos rojos.

Todos estos cambios que se producen en nuestro organismo, tendrán una mayor afluencia en función del impacto que nos produzca el estímulo y de nuestra capacidad para gestionar esas emociones que nos produce, y preparan al organismo para iniciar de forma rápida y efectiva una acción, que puede ser de huida o de enfrentamiento

La respuesta comportamental, hace referencia a los componentes observables de la conducta, como expresamos y exteriorizamos las emociones. De esta forma podemos llegar a saber qué tipo de emociones se están experimentando. La expresión facial, el lenguaje no verbal o en el tono de voz que se utilicen en cada momento son ejemplos de respuesta comportamental. En definitiva, podemos decir que una respuesta comportamental es una forma de sacar fuera lo que nos está pasando dentro.

La respuesta cognitiva supone tener conciencia de la experiencia emocional, esto quiere decir, que somos capaces de identificar y dar nombre a la emoción que estamos experimentando. El componente cognitivo de las emociones son los sentimientos, estos hacen referencia a experiencias que nos aportan información acerca del comportamiento de nuestros planes o pretensiones en relación con la realidad. En el momento en el que los sentimientos nos informan incorrectamente, de manera sesgada y falsa dejan de cumplir su función. Estos, a diferencia de las emociones, y junto con la voluntad, se pueden alargar o acortar en el tiempo.

Por tanto, las emociones, son un conjunto de reacciones fisiológicas, comportamentales y cognitivas que se relacionan entre sí y que se pueden llegar a controlar, pero, ¿Cómo? Se sabe que la respuesta fisiológica es automática y difícil de controlar, actualmente hay entrenamientos de relajación y autocontrol con objetivo de disminuir la intensidad esta respuesta emocional; en la respuesta conductual se puede evitar que los demás



descubran lo que realmente se está sintiendo mediante el entrenamiento en observación de las expresiones faciales y los gestos propios y ajenos, etc. Por último para la educación del componente cognitivo, se ha de dominar el vocabulario de las emociones, interpretar y analizar las situaciones y pensamientos, etc.

#### 4.1.4 Las emociones predisponen para la acción.

Una de las funciones de las emociones es la función adaptativa, facilitan la adaptación de la persona a su ambiente, en definitiva, preparan para la acción.

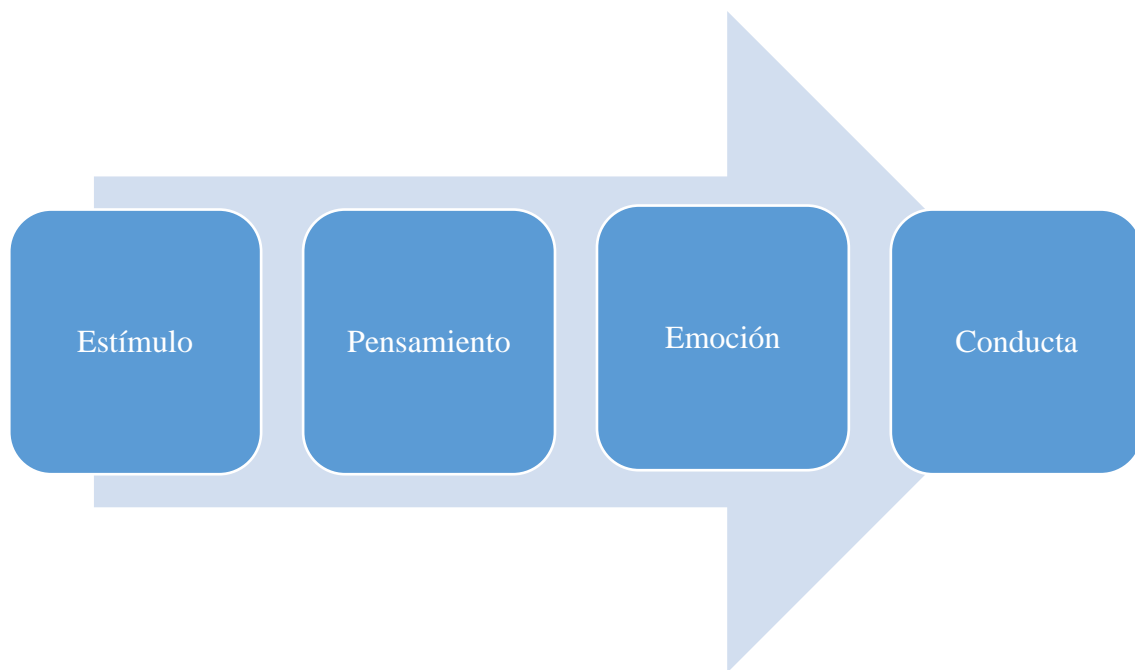


Figura 3: Valoración cognitiva de Lazarus

¿Qué nos pasa cuando experimentamos una emoción fuerte? Depende de la emoción que estemos sintiendo así actuaremos, cada emoción predispone a un determinado comportamiento. Goleman (1997) afirma que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción, cada emoción predispone al cuerpo a un tipo diferente de respuesta. En caso de estar ante una situación de miedo intenso, la parte biológica es la que actúa y manda órdenes de huir, se prepara para el peligro enviando sangre a las extremidades para correr más rápido por ejemplo.

Goleman (1997) nos habla de que estas dos mentes- la mente emocional y la mente racional- operan conjuntamente para guiarnos adecuadamente, están en equilibrio una se alimenta de la otra, sin embargo, la mente emocional y la mente racional constituyen, dos facultades en parte autónomas que reflejan el funcionamiento de circuitos cerebrales

distintos aunque interrelacionados. Muchas veces ambas mentes tiene que actuar de forma conjunta, han de estar en equilibrio, ya que lo que sentimos influye en el pensamiento y viceversa, pero cuando entran en juego otros factores como las pasiones, este equilibrio, cede, se rompe y la mente emocional sobrepasa y “secuestra” a la mente racional.

Todos sabemos por experiencia que nuestra forma de actuar y las decisiones que tomamos, dependen tanto de nuestros sentimientos como de nuestros pensamientos.

#### **4.1.5 Clasificación de las emociones**

Uno de los autores que podemos encontrar es Bisquerra, que basándose en la clasificación de Lázarus (1991) afirma que es posible distinguir entre emociones positivas o agradables y emociones negativas o desagradables. Bisquerra (2000) sostiene que las emociones positivas se experimentan con la consecución de un objetivo, que proporciona un placer. (p.91). Estas emociones positivas son: alegría, humor, amor, felicidad y otras muchas.

Estas emociones positivas nos pueden ayudar a cambiar la forma de pensar, a resolver problemas y afrontar dificultades, e incluso puede contribuir a la mejora de nuestra salud.

Aparte de estas emociones, Bisquerra (2000), presenta una tercera categoría: las emociones ambiguas, estas pueden ser valoradas como positivas y negativas dependiendo de las circunstancias. Estas son: sorpresa, esperanza y compasión. Por último incluye una cuarta categoría: emociones estéticas, que son producidas por manifestaciones artísticas. (p.92)

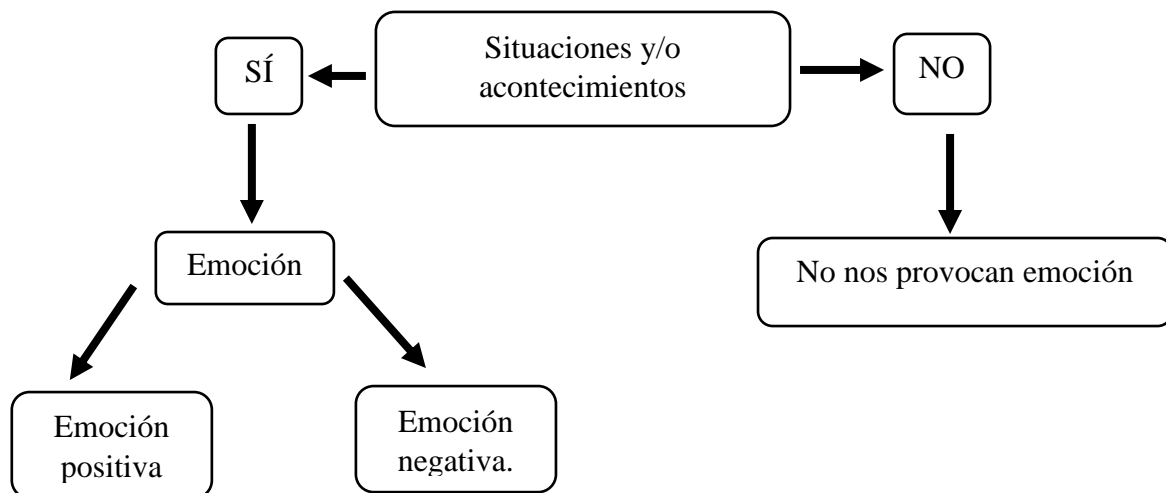


Figura 4: Clasificación de las emociones. (Adaptado de Bisquerra, 2000)

#### 4.1.6 Desarrollo y evolución de las emociones.

El desarrollo y adquisición emocional influye de una forma significativa en la evolución de los niños, ya que según Sánchez (2009) “si se produce falta de afecto y bloqueo emocional durante la infancia, puede tener importantes efectos negativos en aspectos del desarrollo intelectual” (p.145). Por otro lado, un desarrollo adecuado de las capacidades emocionales tiene efectos beneficiosos, como un aumento de la motivación, de las ganas de adquirir nuevos conocimientos, ver cosas nuevas, una mayor seguridad y autoestima en sí mismo y autoestima, etc.

En los primeros años de vida del niño, las habilidades y competencias emocionales que se deben desarrollar son las siguientes:

**Tabla 1**

*Habilidades emocionales en la infancia. Fuente: Sánchez (2009)*

<b>Habilidades emocionales en la infancia</b>
-Conocimiento de uno mismo: expresión emocional.
-Control del comportamiento impulsivo: Autorregulación.
-Motivación.
-Empatía: comprensión emocional.
-Habilidades sociales de cooperación y respeto.

Para la correcta evolución de estas habilidades emocionales, el niño ha de contar con el apoyo de las personas y entorno que le rodea, ya sea la familia o el contexto escolar. Ambas han de tener en cuenta estas competencias.

Para Sánchez (2009) se debe prestar especial atención a las necesidades emocionales dentro del contexto familiar, escolar y social, ya que es allí donde se aprenden importantes habilidades emocionales en los primeros años de vida del niño, que van a suponer una garantía de éxito en el futuro desarrollo escolar y social.

A continuación, en la tabla 2, se detalla el desarrollo evolutivo de las emociones según Vidal (2003).

**Tabla 2**

*Desarrollo evolutivo de las emociones. Fuente: Vidal (2003)*

<b>Edad</b>	<b>Desarrollo de las emociones</b>
0-24 meses	Discrimina y expresa emociones básicas: alegría, tristeza y ansiedad.
24 meses	Identifica las condiciones que las desencadenan.
36 meses	Ajuste a las normas sociales.
4-5 años	Aparecen emociones complejas.
5 años	Conciencia y diferenciación entre emociones reales y expresadas.
7-8 años	Conciencia y comprensión de las emociones contradictorias.
8 años	Estrategias cognitivas para controlar las emociones.

## **4.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

Cuando hablamos de Inteligencia emocional hemos de hacer mención a Howard Gardner, autor de la teoría de las inteligencias múltiples, la cual supone un antecedente cercano a la inteligencia emocional.

La primera vez que Gardner formula su teoría en 1983 se proponen un total de siete inteligencias en vez de ocho: lógico-matemática, lingüística, espacial, musical, cenestésica-corporal, interpersonal e intrapersonal. Años más tarde, realizó una reformulación incluyendo alguna más, finalmente solo fue aceptada una de ellas, la inteligencia naturalista.

Entre estas inteligencias y en relación con el tema que estamos tratando solo nos interesan dos de ellas: la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal, ya que la unión de ambas inteligencias conforman la Inteligencia Emocional.

Para Gardner (1995) “La inteligencia interpersonal es la capacidad para entender a las otras personas: lo que les motiva, cómo trabajan, cómo trabajar con ellos de forma cooperativa” (p.26), por su parte “la inteligencia intrapersonal es una capacidad correlativa, pero orientada hacia dentro, Es la capacidad de formarse un modelo ajustado y verídico, de uno mismo y de ser capaz de usar este modelo para desenvolverse eficazmente en la vida” (p.26)

Gardner (cit en Goleman, 1996,) afirma que la inteligencia interpersonal supone “la capacidad de discernir y responder apropiadamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de las demás personas”, mientras que la inteligencia intrapersonal supone “la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta.

Otro de los autores que cabe destacar es Goleman (1995), quien define la Inteligencia Emocional como:

Una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimiento, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social. (p.82)

Por su parte otros autores como Mayer, Salovey y Caruso (2000) certifican que es la facultad que tenemos para descubrir y expresar emociones, de integrar esas emociones en el pensamiento, de entender y razonar con las emociones, así como de controlar las emociones propias y ajenas.

Sterret (2002) la define como al “conjunto de destrezas de gestión de personal y destrezas sociales que nos permiten triunfar en el puesto de trabajo y en la vida en general”. Y para Fernández-Berrocal (2004) la inteligencia emocional es la “capacidad de percibir, comprender y regular emociones propias y las de los demás”.

Daniel Goleman afirma que la inteligencia emocional está estructurada y formada por cinco competencias que se han de ir adquiriendo, desarrollando y potenciando para ser emocionalmente inteligente, estas son:

1. Habilidad para conocer las propias emociones.
2. Autocontrol de sentimientos, para saber adecuarlos al momento.
3. Auto-motivación para alcanzar las metas.
4. Reconocimiento de emociones ajenas.
5. Destreza para relacionarnos adecuadamente con las emociones de los demás.

En el informe a la UNESCO la educación encierra un tesoro (Delors, 1996) se establecen cuatro pilares básicos para la educación en el siglo XXI: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir.

Con la adquisición y el desarrollo de estas competencias emocionales, el alumnado aprende a manejar estrategias emocionales, como la regulación emocional, empatía, resolución de conflicto, etc. Estas, serán de ayuda para poder hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles, tanto en el ámbito familiar y social.

#### **4.2.1 Modelos de inteligencia emocional**

En la literatura científica se alude a la existencia de dos grandes modelos de IE: modelos mixtos y modelos de habilidades. A parte de estos dos modelos existen otros modelos que complementan a ambos. A continuación se especifican las bases en las que se asientan ambos.

##### **4.2.1.1 Modelos mixtos**

Los modelos mixtos combinan rasgos de personalidad como pueden ser el optimismo y la capacidad de automotivación, con habilidades emocionales. Según García- Fernández y Giménez-Mas (2010)“El control del impulso, la motivación, la tolerancia a las frustración, el manejo del estrés, la ansiedad, la asertividad, la confianza y/o la persistencia” (p.46) son algunos de los rasgos de personalidad que nos caracterizan.

A continuación se exponen dos de los modelos más relevantes: el modelo de Goleman (1995) y el modelo de Bar-On (1997).

#### **4.2.1.1.1 Modelo de Goleman**

Según Goleman existe un Cociente Emocional y un Cociente Intelectual, estos no se contradicen, sino que se complementan. El modelo de Goleman se estructura de la siguiente forma:

- Conciencia de uno mismo: capacidad para reconocer de qué forma nos afectan nuestras propias emociones y estados de ánimo, así como saber de qué recursos y técnicas son necesarios para resolver problemas o tomar decisiones.
- Autorregulación: capacidad para gestionar de forma adecuada nuestras emociones, nuestros impulsos para afrontar los problemas que se nos puedan presentar.
- Motivación: capacidad para aprovechar las tendencias emocionales propias para lograr guiarnos hasta conseguir nuestros objetivos. Esto supone iniciativa y persistencia.
- Empatía: capacidad de tomar conciencia tanto de los sentimientos, necesidades, preocupaciones y motivaciones de los demás.
- Habilidades sociales: capacidad para activar emociones e incitar respuestas deseables en otros.

#### **4.2.1.1.2 Modelo de Bar-On**

Este modelo de inteligencia emocional (1997) es uno de los que más influencia ha tenido en este contexto. Según este modelo, la inteligencia emocional se divide en cinco grandes áreas de inteligencia emocional, integrado cada una de ellas por varios subcomponentes:

**Tabla 3**

*Áreas y subcomponentes de la inteligencia emocional*

1. Inteligencia intrapersonal	-Autoconciencia emocional, asertividad, autoaprecio o autoestima, autorrealización, independencia.
2. Inteligencia interpersonal	-Empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social.

---

3. Adaptabilidad	-Solución de problemas, prueba de realidad, flexibilidad
4. Gestión de estrés	-Tolerancia al estrés, gestión de impulsos
5. Estado de ánimo	-Felicidad, optimismo.

---

Bar-On considero que esta inteligencia emocional influía en el éxito, la salud y el bienestar psicológico.

#### **4.2.1.2 Modelos de habilidades**

Estos modelos no incluyen rasgos de personalidad y se centra en el procesamiento emocional de la información y el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento. En este sentido, desataca el modelo de Mayer y Salovey (1997).

##### **4.2.1.2.1 Modelo de Mayer y Salovey**

Para estos autores la inteligencia emocional estaba relacionada “con la manera en que las personas procesan la información de las emociones y las respuestas emocionales” (Goleman y Cherniss, 2005, p.42)

Mayer y Salover (1997) definieron la inteligencia emocional como:

La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. (p.10).

El modelo ha sido reformulado en varias ocasiones desde 1990, en el que se introdujo la empatía como componente, en este primer modelo Mayer y Salovey (1990) definen la inteligencia emocional como el “subconjunto de la inteligencia social implicando capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo/a y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propio” (pág. 189)

En 1997, Mayer y Salovey proponen un segundo modelo de inteligencia emocional, diferenciándose del primero en la inclusión de un cuarto componente: la comprensión de las emociones. Así las cuatro principales dimensiones del modelo son las siguientes:



- Percepción emocional: capacidad para expresar e identificar las emociones propias y de los demás, y la capacidad de discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, y entre hipócritas y sinceras.
- Facilitación emocional del pensamiento: crear sentimientos que promuevan el pensamiento, es decir, utilizar la emoción para facilitar el razonamiento, dirigiendo y proyectado la atención a lo prioritario.
- Comprensión emocional: supone integrar las emociones dentro de nuestros pensamientos, con el objetivo de poder interpretarlos y etiquetar esas emociones.
- Regulación emocional: implica gestionar las emociones de uno mismo y de los demás, para potenciar el crecimiento personal, emocional e intelectual. Implica también la capacidad de estar aceptar los sentimientos, tanto a los agradables como a los desagradables.

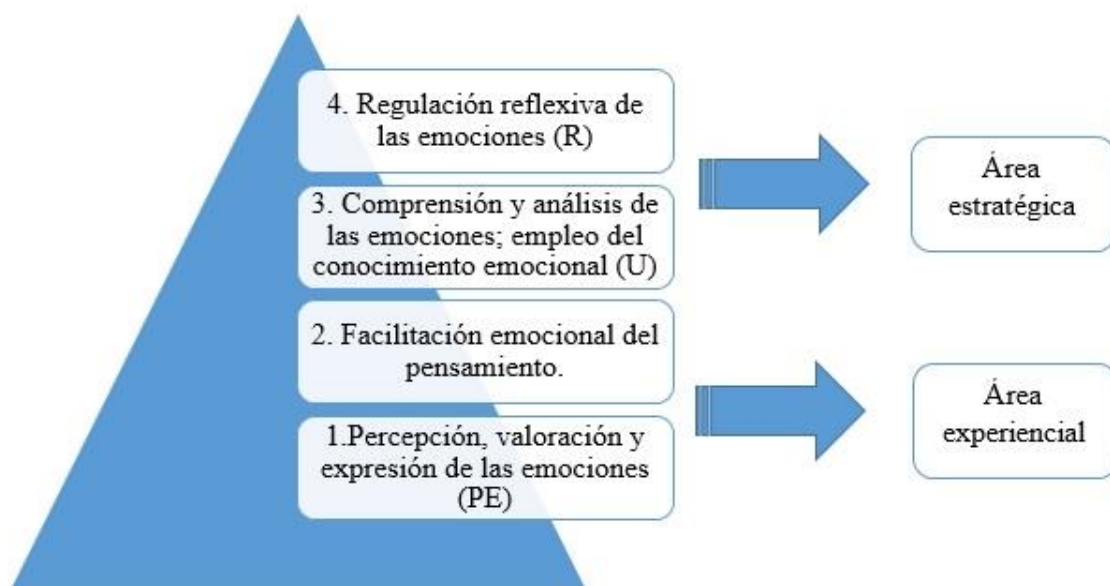


Figura 5: Modelo piramidal de la inteligencia emocional.

En este modelo piramidal, las cuatro “ramas” están organizadas jerárquicamente de acuerdo con una secuencia de procesamiento de información emocional, en el que la adquisición y desarrollo de las “ramas” situadas más arriba exigen una base previa en las dimensiones que se encuentran en los niveles inferiores. La subdivisión en las áreas experiencial y estratégica no pertenece al modelo original, fue añadido posteriormente por Mayer, Salovey y Caruso (2000). Adaptado de Mayer y Salovey, 1997, p.7)

#### 4.2.2 Programas de entrenamiento de la inteligencia emocional

Tras la realización de un total de 300 estudios, Durlack y Weissberg (2005) pudieron extraer que los programas dedicados a mejorar el aprendizaje social y emocional hicieron que las competencias socioemocionales y el rendimiento académico también lo hicieran

Teniendo en cuenta estos resultados debemos, como profesionales de la educación, dar respuesta a las demandas y necesidades de los alumnos, incluyendo aspectos sociales y emocionales en el currículo, dotando a estos elementos de la misma importancia que otras asignaturas consideradas “tradicionalmente” esenciales como lo son las matemáticas o la lengua.

Es conveniente que estas intervenciones se realicen de una manera reiterada desde las primeras etapas de primaria, ya que luego resulta complicado implementar estos nuevos contenidos. Por ello el programa de intervención que en este trabajo se lleva a cabo está enmarcado en las primeras etapas escolares, realizando las actividades con los más pequeños.

A continuación se explican algunos modelos y programas de intervención sobre educación emocional enmarcados en el concepto SEL o ASE

##### 4.2.2.1. Aprendizaje social y emocional (SEL o ASE)

Para hablar de modelos y programas de intervención hay que mencionar y conocer el concepto SEL “*social and Emotional Learning*” o “aprendizaje social y emocional” (ASE) que se crea como una estructura para tratar las necesidades y problemas de los estudiantes causados por factores de riesgo emocional y social. Con estos programas, en los que potencian las habilidades emocionales y sociales del alumnado, desde un ambiente positivo y motivador, se intenta evitar y dar respuesta a estos problemas.

Los programas SEL están fundamentados, inspirados y asentados en la idea de inteligencia emocional desarrollada por Peter Salovey y John Mayer en 1990.

A continuación se detallan algunos de los programas SEL:

- *The Promoting Alternative Thinking Strategies Curriculum, PATH*: desarrollado por Greenberg, Kusché y Riggs (2004) con el objetivo de mejorar la competencia social y emocional mediante el desarrollo del autocontrol, la

conciencia emocional y la comprensión de las emociones y las relaciones y la resolución de problemas interpersonales.

- Brackett, Alster; Wolfe, Katulak y Fale (2007) proponen un modelo en el que incluyen dos formaciones para profesores. En la primera formación se aprenden estrategias y modelos para tomar conciencia de la relevancia que tienen las habilidades emocionales y aumentar sus destrezas cuando hay que utilizar estas habilidades en sus relaciones sociales y personales. En la segunda formación se entrena a los profesores para que los conceptos que hayan aprendido en la primera formación los puedan aplicar con el alumnado.

En España, también comienzan a surgir programas de aprendizaje emocional y socio-afectivo, que para Bisquerra (2000) tienen la misión de educar al alumno en una serie de capacidades elementales y necesarias para el bienestar individual.

El GROPE (grupo de investigación en Orientación Psicopedagógica) propone un programa sobre la formación del profesorado en educación emocional en la provincia de Lleida, en el que el objetivo del programa es incrementar el desarrollo personal a nivel emocional de los profesionales, siendo así unos buenos educadores emocionales para el alumnado.

### **4.3 IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Ya hemos mencionado anteriormente la importancia que adquieren en nuestras vidas las emociones, estas influyen en las personas, actuamos movidas por ellas, nos predisponen a tomar una determinada postura ante los sucesos que nos acontecen. La inteligencia emocional, por su parte, permite manejar estas emociones de forma eficiente, nos insta a utilizar la razón, inculcando en nosotros un mayor autoconocimiento y autocontrol.

Fernández-Berrocal y Ruiz-Aranda (2008) mantiene que la Inteligencia Emocional posee grandes beneficios: Por un lado, mejora las relaciones interpersonales, es decir, permite al alumnado compartir con otras personas información sobre nuestro estado psicológico, capacitándonos así para comprender y manejar las emociones de los demás. Y por otro lado, mejora el bienestar psicológico del alumnado.

A parte de estos beneficios, diversos autores consideran que la IE es un factor importante para el éxito académico, laboral y para la vida cotidiana general (Goleman,

1998). El desarrollo de las habilidades relacionadas con la IE ha demostrado una influencia positiva no solo en el ámbito académico, sino también en la dimensión social, creando alumnos con mayor autoestima, bienestar y satisfacción emocional.

Extremera y Fernández-Berrocal (2004) aseguran que todos estos factores incrementan su rendimiento escolar debido a que son capaces de afrontar adecuadamente situaciones de estrés académico.

Goleman (1995) también hace referencia a esta relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico:

La investigación científica ha demostrado que la autoconciencia, la confianza en uno mismo, la empatía y la gestión más adecuada de las emociones e impulsos perturbadores, no sólo mejoran la conducta del niño, sino que también inciden muy positivamente en su rendimiento académico (p.12).

Fernández-Berrocal y Ruiz Aranda (2008) concluyen que el déficit en habilidades de IE afecta al alumnado tanto dentro como fuera del aula, en cuatro áreas: rendimiento académico, bienestar y equilibrio emocional, el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales y en el surgimiento de conductas disruptivas.

Estas conductas disruptivas, antisociales y destructivas de algunos alumnos están asociadas a un déficit emocional, mostrando un mayor desajuste psicológico y mayor tendencia hacia prácticas negativas (violencia, autolesiones, etc.)

Si extrapolamos todo lo expuesto anteriormente al ámbito que a este trabajo le incumbe, es decir, Inteligencia Emocional y diversidad funcional, nos damos cuenta de la gran importancia que adquiere la IE en este alumnado.

En este sentido educar en emociones y potenciar la IE en alumnado con diversidad funcional es de vital importancia. Ya que en muchas ocasiones, estos tienen buenas habilidades sociales, pero no saben cómo gestionarlas, tampoco saben cómo enfrentarse a determinadas situaciones, dando lugar a comportamientos inadecuados, que no se ajustan a la situación e incluso dando lugar a comportamientos disruptivos.

De ahí la necesidad de educar la inteligencia emocional, promoviendo habilidades necesarias como: establecer y mantener relaciones interpersonales, enseñando a respetar turnos de palabra, a reconocer emociones en los demás y generar una empatía en ellos,

para saber enfrentarse a las situaciones. Enseñar a reconocer las propias emociones, saber gestionarlas y expresarlas de forma adecuada, evitando de esta forma posibles actuaciones negativas.

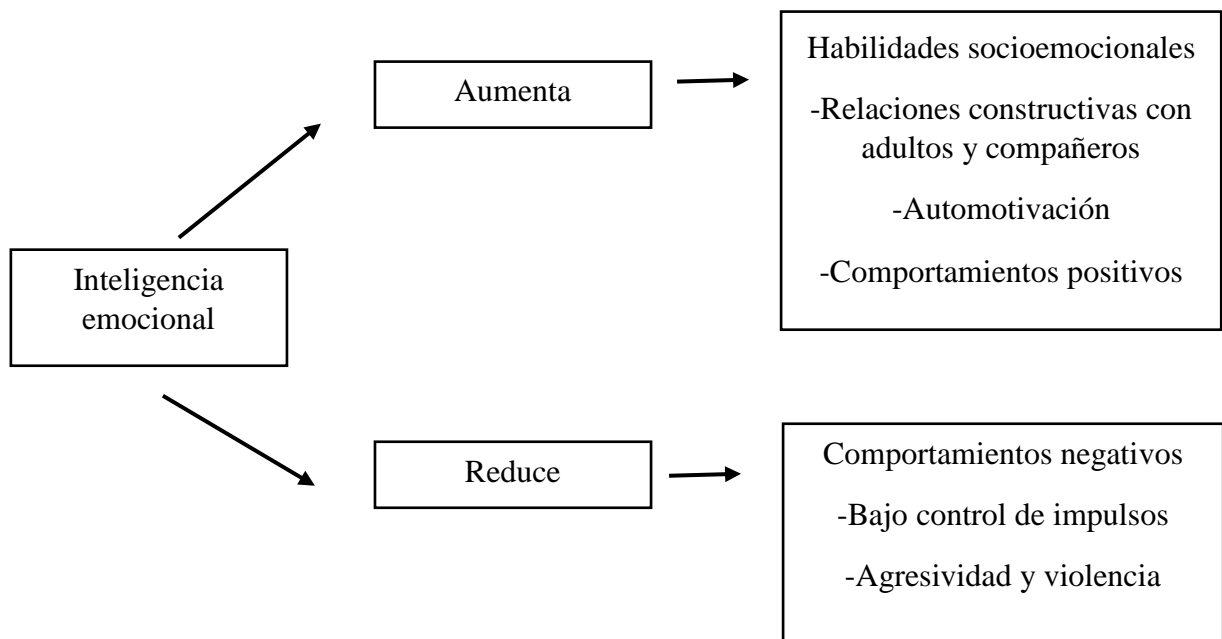


Figura 6: Comportamientos derivados de la inteligencia emocional. (Adaptado de Sánchez, 2009)

Según Fernández-Berrocal y Ruiz-Aranda (2008) la enseñanza de estas habilidades depende la práctica, el entrenamiento y su mejora. Si se quiere lograr un óptimo desarrollo evolutivo y socioemocional es de vital importancia ejercitar y practicar estas habilidades emocionales y convertirlas en una respuesta adaptativa.

## 5. MÉTODO

### 5.1 CONSIDERACIONES GENERALES

Vamos a partir del nivel de desarrollo del niño y de sus conocimientos previos, por lo que anteriormente se debe realizar una evaluación inicial para comprobar cuáles son los conocimientos que los participantes poseen y de donde debemos partir con cada uno de ellos. En este caso vamos a realizar una evaluación inicial para ver cuáles son las emociones que los participantes tienen asentadas, sobre cual debemos partir y cual debemos reforzar. Trabajaremos con actividades de fácil comprensión teniendo en cuenta cuáles son sus dificultades y adaptándonos a su ritmo de aprendizaje.






Hemos de tener en cuenta que estamos trabajando con alumnado con diversidad funcional por lo que muchas de las actividades realizadas con ellos están modificadas y adaptadas así como los objetivos. También se debe tener en cuenta que no todos los alumnos son iguales ni presentan las mismas características, por lo que las actividades que a unos les resulta fácil a otros les presenta mayores dificultades.

Se ha trabajado las emociones utilizando como referencia “el monstruo de los colores” de Anna Llenas, que identifica y clasifica las emociones con unos colores concretos.

Había una vez un monstruo que no sabía lo que sentía, a veces sentía rabia y miedo o rabia y tristeza, o calma y alegría, o calma y tristeza, ¡o todo a la vez! Se sentía hecho un lío...Hasta que aprendió a distinguir que cada hilo tenía un color, y que cada color...perteneía a una emoción diferente, así si podía separarlas era capaz de ponerle un nombre a cada cosa, y puso cada cosa en su sitio y saber por tanto que sentía en cada momento. (Llenas. (2012).

En este libro se trabaja con cinco emociones básicas: alegría, tristeza, enfado o rabia, miedo y calma. En este caso y para la realización de las actividades únicamente nos vamos a servir de las cuatro primeras, dejando fuera la calma, ya que requiere de una mayor dificultad para su comprensión.

**Tabla 4***Emociones básicas. Fuente: Llenas (2012)*

<b>Color</b>	<b>Emoción</b>	<b>Definición</b>
	Alegría	-Cuando estás alegre, ríes, saltas, bailas, juegas...y quieres compartir tu alegría con los demás
	Tristeza	-Cuando estás triste, te escondes y quieres estar solo...y no te apetece hacer nada.
	Rabia	-Cuando estás enfadado, sientes que se ha cometido una injusticia y quieres descargar la rabia en otros.
	Miedo	-Cuando tienes miedo, te vuelves pequeño y poca cosa..., y crees que no podrás hacer lo que se te pide.
	Calma	-Cuando estás en calma, respiras poco a poco y profundamente. Te sientes en paz.

## 5.2 CONTEXTO

El programa de Educación Emocional que a continuación se presenta, fue realizado como alumna de prácticas en un colegio público de Educación Especial en la provincia

de Valladolid. Este colegio acoge a un alumnado comprendido entre los 3 y 21 años con Diversidad funcional

Como ya hemos dicho anteriormente es favorable y preferible que estos programas de Educación Emocional se realicen de una manera reiterada desde las primeras etapas del colegio, ya que luego resulta complicado implementar estos nuevos contenidos, y más en alumnado con diversidad funcional, a los que la comprensión e identificación de las emociones y todo lo que estas conllevan les resulta más complicado de asimilar.

### **5.3 PARTICIPANTES**

Por todo esto, el programa que a continuación se concreta, está destinado a un alumnado que se encuentra en las primeras etapas, es decir, los participantes están en una edad comprendida entre los 6 y los 12 años. Únicamente dos de los participantes tienen una escolarización combinada.

Todos los participantes del programa tienen una Discapacidad Intelectual entre leve y moderada, a este diagnóstico primario, se le añaden otras deficiencias asociadas, como dificultades en el lenguaje, trastornos por déficit de atención e hiperactividad, dificultades motrices o problemas de conducta.

La mayor parte de los participantes presentan una buena comprensión y una peor expresión del lenguaje, debido a que la mayoría de los casos presentan problemas de lenguaje asociados, pero con una buena intención comunicativa, que apoyada con sistemas alternativos/ aumentativos de comunicación hacen que sus interacciones comunicativas sean mucho más amplias.

### **5.4 PROCEDIMIENTO**

Antes de comenzar a llevar a cabo el programa se realizó una evaluación inicial, con objetivo de comprobar los conocimientos previos y de donde se debía partir con cada alumno. Esta evaluación inicial que consta de un total de 13 ítems, fue pasada a los tutores de los participantes en el programa.

Una vez comprobado los conocimientos previos, en lo que a emociones se refiere de cada participante, se procedió a la puesta en marcha del programa.



Este fue realizado con un total de 8 participantes, con los que se trabajaba individualmente en sesiones de 30 minutos, tres veces por semana. Estas sesiones se realizaban en el aula específica de Audición y Lenguaje.

Todas las sesiones combinan ejercicios y actividades encaminadas a conseguir uno o dos objetivos, que posteriormente, en el apartado de las actividades se podrán observar.

## 5.5 PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Dado de la gran importancia del tema que estamos tratando, así como sus beneficios antes comentados, se propone y lleva a la práctica un programa de educación emocional.

Este programa parte del modelo de habilidad, ya antes explicado, de Mayer y Salovey, el cual se conceptualiza en torno a cuatro habilidades básicas, a las que ya hemos hecho referencia anteriormente. De acuerdo con estas bases, giran tanto los objetivos, como las actividades del programa, tratando de dar como resultado un crecimiento emocional en el alumnado destinatario.

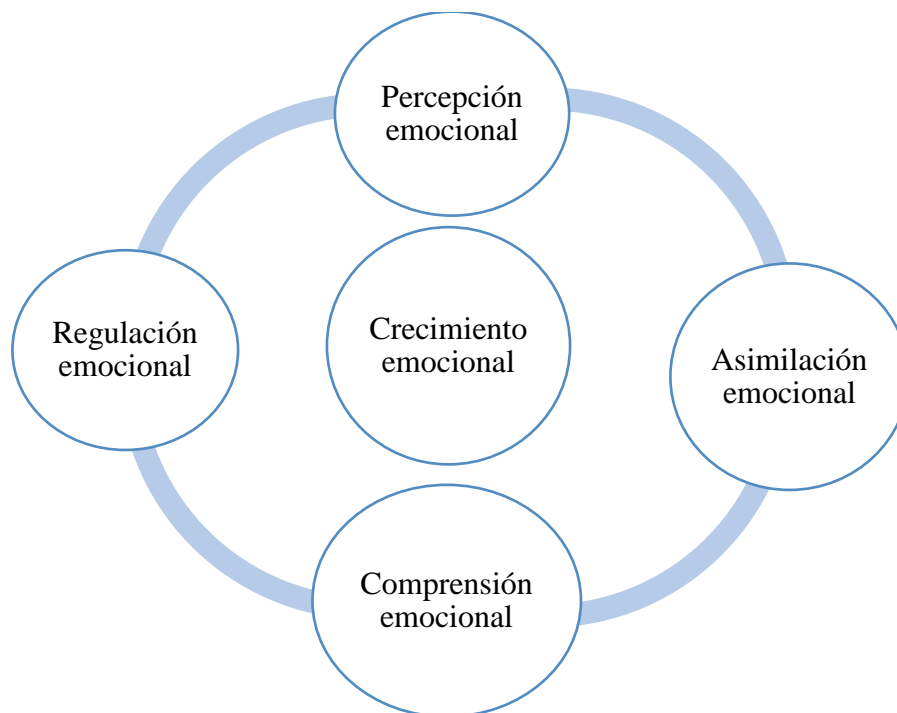


Figura 7: Habilidades básicas de Mayer y Salovey.

### **5.5.1 Actividades**

#### **5.5.1.1 El termómetro emocional.**

Procedimiento:

1. Todos los días, al comienzo de la sesión se pregunta al alumno o alumnos como se sienten. El propio educador es el que comenzará realizando el ejercicio y comentando cómo se siente  
¡Buenos días!, hoy me siento...porque..., y tú, ¿Cómo te sientes?
2. Una vez que el alumno nos explique cómo se siente y por qué, colocará su fotografía en el “termómetro emocional”, este contiene láminas con diferentes estados de ánimo (triste, contento o enfadado), el alumno deberá colocar su fotografía en la lámina que refleje su estado emocional.

Objetivos:

- Reconocer el propio estado emocional.
- Identificar cual es el origen de ese estado emocional.

Duración: 10 minutos.

Recursos: emiconometro y fotografías del alumno o alumnos

#### **5.5.1.2 Mi cara refleja**

Procedimiento:

1. El niño se coloca delante del espejo observando su cara mientras mueve las distintas partes de esta. Posteriormente el alumno o alumnos deberán poner la cara que el maestro les indique. Este realizara previamente una expresión facial y el alumno deberá identificarla, una vez identificada la expresión el alumno o alumnos deberán reproducir esa expresión facial delante del espejo.
2. Tras esto, proporcionaremos al alumno o alumnos la silueta de una cara de un niño o una niña y diferentes elementos que componen la expresión facial como una boca con una sonrisa hacia arriba y otra hacia abajo, unos ojos, lágrimas, unas cejas juntas, separadas o hacia arriba. (ver anexo I) Con estos elementos el alumno o alumnos deberán ir construyendo la cara en función del estado de ánimo en el que se encuentren. En caso de que se sientan tristes construirán la cara con una sonrisa hacia abajo y unas lágrimas.

Objetivos:

- Imitar y representar estados emocionales mediante la expresión facial.
- Identificar sus estados emocionales.

Duración: 15 minutos.

Recursos: espejo, silueta de una cara y elementos como cejas, lágrimas, sonrisas...

### **5.5.1.3 Adivinando emociones**

Procedimiento:

En esta actividad pondremos a los alumnos una fotografía o la escena de una película en la que se esté experimentando un estado emocional, que a ellos les resulte fácil de identificar.

Para que a los alumnos les resulte más fácil comenzaremos presentándoles escenas de películas, series de dibujos animados o alguna fotografía que a ellos les familiar y que les sea conocida. Podemos ir subiendo aumentando la dificultad de la actividad utilizando, por ejemplo, fragmentos de música. El alumno debe reconocer e identificar las emociones que transmite ese fragmento.

Objetivos:

- Identificar estados emocionales en otros.

Duración: 15 minutos

Recursos: Láminas o fotografías de series o películas.

### **5.5.1.4 ¿Cómo nos sentimos?**

Procedimiento:

El maestro se sitúa en frente del alumno y les muestra una serie de cartulinas. En estas cartulinas aparecen dibujos o fotografías de caras que reflejan diferentes estados emocionales: alegría, tristeza y enfado. Para comenzar con la actividad y para que esta les resulte más fácil, se analizaran las cartulinas de forma conjunta realizando algunas preguntas como:

¿Qué hay en este dibujo o fotografía? ¿Cómo está la cara que aparece en la cartulina? ¿Cómo tienes las cejas? ¿Cómo tiene los labios? Haremos estas preguntas para que el alumno se fije en los detalles expresivos. A continuación se detalla algún ejemplo.

En esta fotografía aparece una persona con las cejas juntas, los ojos cerrados y los labios muy apretados. (ver anexo II)

Esta persona está enfadada, lo sabemos por qué tiene la frente arrugada, los labios apretados y los brazos cruzados. ¿Por qué puede estar enfadada? Yo me enfado cuando me rompen un juguete. ¿Qué puedo hacer cuando me rompen un juguete?

Objetivos:

- Nombrar y reconocer diferentes emociones por la expresión facial.
- Describir las expresiones faciales de alegría, tristeza y enfado.

Duración: 20 minutos.

Recursos: cartulinas o láminas con imágenes o fotografías con expresiones faciales que denoten un estado emocional.

#### **5.5.1.6 ¿Contento, triste o enfadado?**

Procedimiento:

Primeramente se presenta al alumno o alumnos diferentes pictogramas que representan una acción concreta, estas acciones se pueden ver en el anexo III.

Tras analizar los pictogramas el alumno o alumnos deberán identificar como se sienten cuando viven esas situaciones. “¿Cómo te sientes cuando te tiran del pelo?” “¿Cómo te sientes cuando te quitan un juguete sin tu permiso?” “¿Qué podemos hacer cuando nos tiran del pelo y nos sentimos tristes o enfadados?” El alumno tendrá que colocar el pictograma según lo que les provoque la situación presentada. (Ver anexo III)

Objetivos:

- Reconocer los sentimientos y emociones propios.
- Relacionar diferentes emociones con contextos conocidos y cotidianos.

Duración: 20 minutos

Recursos: pictogramas de diferentes situaciones que puedan crear alguna emoción y sentimiento y los pictogramas de triste, contento y enfadado.

#### **5.5.1.6 Cambio de papeles**

Procedimiento:

En esta actividad se va a producir un cambio de papeles entre los alumnos. Vamos a introducir en una bolsa los nombres de los alumnos, de forma que cada uno sacará un papel con el nombre de alguno de sus compañeros. Lo que tendrá que hacer es decir y exponer al resto de la clase como cree que se siente su compañero y por qué. “Creo que mi compañero hoy se siente triste porque el profesor o profesora le ha reñido” o “Creo que mi compañero está contento porque se ha reído mucho durante todo el día”

Esta actividad también se puede realizar con la propia familia, ¿Cómo se ha sentido hoy papa? ¿Por qué crees que se ha sentido así?

Esta actividad se puede realizar una vez a la semana, sustituyéndola por la del “termómetro emocional”, en la que en vez de decir ellos mismos como se sienten tienen que identificar como se sienten otros, ya sea de algún compañero o de algún miembro de su familia.

Objetivos:

- Identificar estados emocionales en los demás.
- Identificar el porqué de los estados emocionales en los demás.

Duración: 10 minutos

Recursos: papeles con el nombre de los alumnos.

#### **5.5.1.7 El reloj de las emociones** Actividad cogida de: López, (2003).

Procedimiento:

Se tendrá colgado en el aula un reloj al que daremos en nombre de “reloj de las emociones”. En este reloj habrá diferentes dibujos que expresen un estado emocional diferente. (Ver anexo IV)

El maestro será el encargado de leer en voz alta pequeñas historias, pudiéndose ayudar de alguna imagen o lámina que apoye la historia que estamos contando, esta será breve y con unos protagonistas niños.

Según la historia que le hayamos contado deberán poner las agujas del reloj en el dibujo que ellos creen que refleja el estado emocional de los protagonistas de las historias.

Puede que la situación vivida de lugar a emociones confusas, que provoquen más de una emoción, por lo que se dispondrá de otra aguja.

A continuación se detallan algunas de las historias que podemos contar a los alumnos:

“Clara estaba haciendo un dibujo muy bonito cuando una niña de su clase le cogió el dibujo y se le rompió ¿Cómo se sentía clara?” (Triste o enfadada) (Ver anexo V)

“La enfermera pinchó a Clara para ponerle una vacuna. Clara no paraba de... (llorar) porque se sentía... (triste) (Ver anexo VI)

“Pablo se puso el pijama para irse a dormir. Cuando se metió dentro de la cama se encontró una araña y a él no le gustan nada. ¿Cómo se sentirá Pablo? (Asustado) (Ver anexo VII)

Objetivos:

- Relacionar las diferentes emociones a situaciones vividas.
- Identificar los sentimientos y emociones en los demás.

Duración: 20 minutos.

Recursos: cartón (para el reloj y las agujas), dibujos de expresiones emocionales, láminas, historias.

#### **5.5.1.8 Ruleta de las emociones**

Procedimiento:

En primer lugar presentamos al alumno nuestra ruleta, en este caso, la ruleta estará compuesta por cuatro emociones básicas: alegría, tristeza, enfado y miedo. El alumno hará girar la ruleta cayendo en una de estas cuatro emociones.

Dependiendo de la emoción que le haya tocado el alumno tendrá que, en primer lugar, reconocer cual es la emoción que le ha tocado e imitar la expresión facial correspondiente.

En segundo lugar, el alumno, dependiendo de la emoción que le haya tocado, deberá pensar una situación en la que se haya sentido triste, alegre, enfadado o con miedo. Puede que esto les resulte algo más complicado, por lo que les podemos ayudar

mediante preguntas ¿Cómo te sentiste cuando te fuiste de vacaciones con mamá y papá?, ¿Cómo te sentiste cuando mamá y papá te riñeron por no ordenar tu habitación? O ¿Cómo te sentiste cuando tu compañero te rompió el juguete? A partir de estas situaciones, se les irán ocurriendo más, de forma que podemos ir recopilando todas estas situaciones.

Si se han sentido contentos cuando se han ido de vacaciones con su familia o en alguna les podemos pedir que nos traigan una foto de esas vacaciones o de esa excursión y colocarlo dentro del cajón “alegre”.

Si se han sentido enfadados cuando un compañero les ha roto algo, como no se puede tener una foto, podemos meter dentro del cajón “enfadado” una lámina que refleje esa situación.

Objetivos:

- Identificar situaciones en las que sentimos alegría, tristeza, enfadado o miedo.
- Recordar situaciones y estados emocionales ya vividos.

Duración: 20 minutos.

Recursos: cartón y expresiones emocionales para realizar la ruleta, cajas o cajones para clasificar las emociones, láminas o fotos.

#### **5.5.1.9 Somos un globo**

Procedimiento:

Comenzamos explicando a nuestro alumno o alumnos que nos vamos a convertir en un globo, y nos vamos a ir inflando y desinflando como el, para ello tenemos y cogemos y expulsamos aire. Vamos a explicar que vamos a hincharnos como un globo.

“Vamos a llenar nuestros pulmones de aire, haciendo nuestra barriga muy grande y levantando los brazos, nos hacemos grandes, grandes, grandes como un globo lleno de aire”

Cuando el alumno o alumnos hayan cogido todo el aire mantendremos la posición tres o cuatro segundos, después se expulsará el aire poco a poco.

“Ponemos la mano en nuestra barriga para dejar salir el aire como un globo que se desinfla, entonces tu barriga se queda plana como un globo desinflado”.

Objetivos:

- Inculcar un patrón respiratorio correcto.
- Enseñar a utilizar este tipo de patrón en las situaciones que lo requieran.

Duración: 10 minutos.

**5.5.1.10 ¿Qué puedo hacer cuando me sienta triste?** Actividad cogida de: López,(2003).

Procedimiento:

El educador les contará una historia en la que interviene un personaje que es un niño. Esta historia se puede ir acompañando por láminas con imágenes que sirvan como un apoyo visual.

1. “Pablo, es un niño muy alegre, pero hay algunas cosas que le entristecen, entonces en su cara se dibuja una sonrisa hacia abajo y en alguna ocasión alguna lágrima. Pablo se pone triste cuando se le rompe o pierde algún juguete, cuando no le compran caramelos o cuando nadie quiere jugar con él.  
¿Cuándo os ponéis tristes vosotros?
2. “Pablo cuando se siente triste por estas cosas, tiene algunas fórmulas mágicas para que desaparezca su tristeza. Estas le ayudan a sentirse mejor, y entonces de nuevo aparece su sonrisa y se lo borran las lágrimas.  
Cuando se le rompe algún juguete se dice a sí mismo que pronto tendrá uno nuevo y que lo cuidará mucho para que no se le rompa o para no perderlo.  
Cuando no le compran caramelos y se pone triste sus padres le dicen que si come tantos caramelos le pueden hacer daño a la barriga y luego se pondrá más triste por el dolor de barriga.
3. Pablo nos dice que lo más importante es que cuando nos sintamos tristes expliquemos a las personas que nos quieren que es lo que nos pasa, y ello nos ayudará a sentirnos mejor.

Objetivos:

- Identificar y reconocer diferentes situaciones que nos pueden entristecer.
- Conocer formas para cambiar las emociones y pensamientos desagradables.

Duración: 20 minutos.



Recursos: historia, imágenes de soporte visual.

**5.5.1.11 ¿Qué puedo hacer cuando me sienta enfadado?** Actividad cogida de: López (2003)

Procedimiento:

El procedimiento es el mismo que en la anterior actividad, pero en esta ocasión trabajamos con el enfado, una emoción que en muchos de los alumnos les cuesta más reconocer que la tristeza. Por ello, aunque el procedimiento sea el mismo, la historia que se cuenta está adaptada y modificada para que les resulte más fácil, partiendo de situaciones más próximas a ellos y que les resulten conocidas.

“Hoy Roberto ha estado molestando a Clara, Roberto le ha roto sus dibujos y le ha pegado. ¿Cómo creéis que se ha sentido Clara? ¿Triste, enfadada o contenta? Entonces Clara ha ido a buscar a la profesora y se lo ha contado todo. La profesora y Clara han ido a buscar a Roberto para hablar con él. Roberto le ha pedido perdón y le ha dado un abrazo y ahora vuelven a ser amigos. ¿Cómo creéis que se siente ahora Clara? ¿Triste, enfadada o contenta?

Además, podemos hacer otras preguntas como: ¿Os gusta que os peguen? ¿Os gusta que os rompan vuestros juguetes o dibujos? ¿Cómo os sentís cuando ocurre esto?

Objetivos:

- Identificar y reconocer diferentes situaciones que nos pueden hacer enfadar.
- Conocer formas para cambiar las emociones y pensamientos desagradables

Duración: 20 minutos.

Recursos: Historia, imágenes de soporte visual.

La tabla 5, que a continuación se presenta refleja la clasificación de las actividades llevadas a cabo en el programa de educación emocional, según el modelo de habilidad de Mayer y Salovey.

**Tabla 5**

*Clasificación de las actividades según el modelo de Mayer y Salovey.*

<b>PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL</b>	<b>FACILITACIÓN EMOCIONAL</b>	<b>COMPRENSIÓN EMOCIONAL</b>	<b>REGULACIÓN EMOCIONAL</b>
Actividad 1: termómetro emocional	Actividad 4: ¿Cómo nos sentimos?	Actividad 6: ¿Cambio de papeles!	Actividad 9: ¿Somos un globo!
Actividad 2: mi cara refleja.	Actividad 5: ¿Contento, triste o enfadado!	Actividad 7: El reloj de las emociones.	Actividad 10: ¿Qué puedo hacer cuando me sienta triste?
Actividad 3: Adivinando emociones.		Actividad 8: Ruleta de las emociones.	Actividad 11: ¿Qué puedo hacer cuando este enfadado?

Estas actividades están agrupadas en un total de 8 sesiones, se realizarán 3 sesiones semanales, por lo que el programa de educación emocional tendrá una duración de tres semanas. Cada una de las sesiones tiene una duración de 30 minutos. En la tabla 6 que a continuación se presenta se puede observar la distribución de las sesiones y actividades.

**Tabla 6**

*Distribución de sesiones y actividades.*

<b>Sesiones</b>	<b>Actividades</b>	<b>Duración</b>
Sesión 1	Actividad 1: termómetro emocional.	10 minutos
	Actividad 9: ¿Somos un globo!	10 minutos
Sesión 2	Actividad 2: Mi cara refleja	15 minutos
	Actividad 3: Adivinando emociones	15 minutos

---

	Actividad 1: termómetro emocional	10 minutos
Sesión 3	Actividad 4: ¿Cómo nos sentimos?	20 minutos
	Actividad 9. ¡Somos un globo!	10 minutos
Sesión 4	Actividad 5: ¿Contento, triste o enfadado?	20 minutos
	Actividad 6: Cambio de papeles	10 minutos
Sesión 5	Actividad 7: El reloj de las emociones	20 minutos
	Actividad 1: termómetro emocional	10 minutos
Sesión 6	Actividad 8: ruleta de las emociones.	20 minutos
	Actividad 1: termómetro emocional	10 minutos
Sesión 7	Actividad 10: ¿Qué puedo hacer cuando me sienta triste?	20 minutos
	Actividad 9: ¡somos un globo!	10 minutos
Sesión 8	Actividad 11: ¿Qué puedo hacer cuando me sienta enfadado?	20 minutos

---

### 5.5.2 Evaluación

Inicialmente se realizará una primera evaluación antes de comenzar con la puesta en práctica del programa de educación emocional, esta primera prueba trata de un checklist realizado a los tutores del alumnado participante en el programa. El checklist consta de un total de 13 ítems y tiene como objetivo, hacer un estudio previo sobre los

conocimientos del alumnado en lo que se refiere a emociones y su reconocimiento. Esta tabla de evaluación inicial se puede ver en el anexo XIII

Tras esta primera prueba se plantea la forma en la que vamos a evaluar el programa, en este caso, se va a realizar una evaluación continua, analizando cada una de las actividades planteadas, si se han logrado cumplir y en qué medidas los objetivos que estaban propuestos, para ello, se ha procedido a la realización de una tabla de evaluación. (Ver anexo IX)

Esta tabla tiene como objetivo el valorar el grado de cumplimiento de los objetivos de cada actividad.

Para la evaluación continua también se procede a la recogida de datos mediante una tabla de registro anecdótico, esta se puede ver en el anexo X, y tiene como objetivo ir recabando información del día a día e ir anotando aspectos que se produzcan y que nos parezcan relevantes, en lo que al tema se refiere.

## 5.4 RESULTADOS

A continuación vamos a analizar los resultados obtenidos tras realizar el checklist realizado a los tutores de los alumnos participantes en el programa de Educación Emocional.

Vamos a comenzar analizando el reconocimiento de emociones en ellos mismos, para ello vamos a conocer los resultados obtenidos en cada una de las emociones básicas, es decir, alegría, tristeza, enfado y miedo.

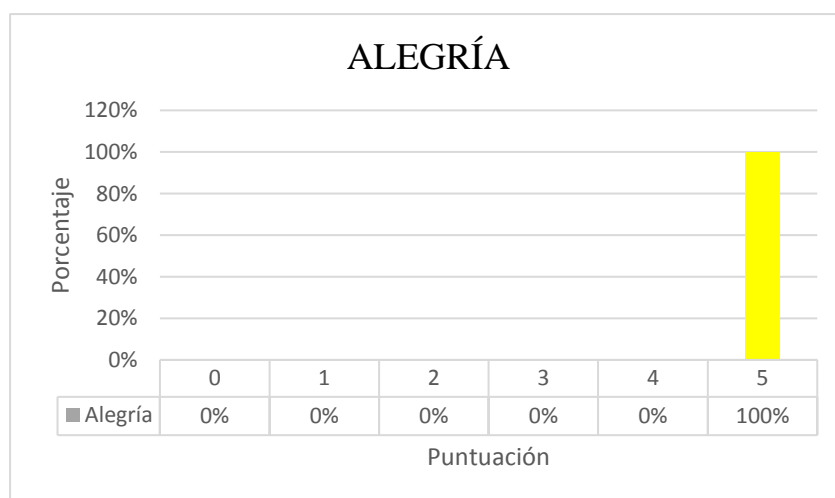


Figura 8: Reconocimiento de la alegría

En el gráfico podemos observar que en el eje de abscisas aparece la puntuación y en el eje de coordenadas se observa el porcentaje que ha recibido cada puntuación, en el caso de este gráfico se ve claramente como todos los participantes han obtenido una puntuación máxima de 5 en el reconocimiento de la alegría, es decir, el 100% de los participantes reconoce la emoción de alegría.

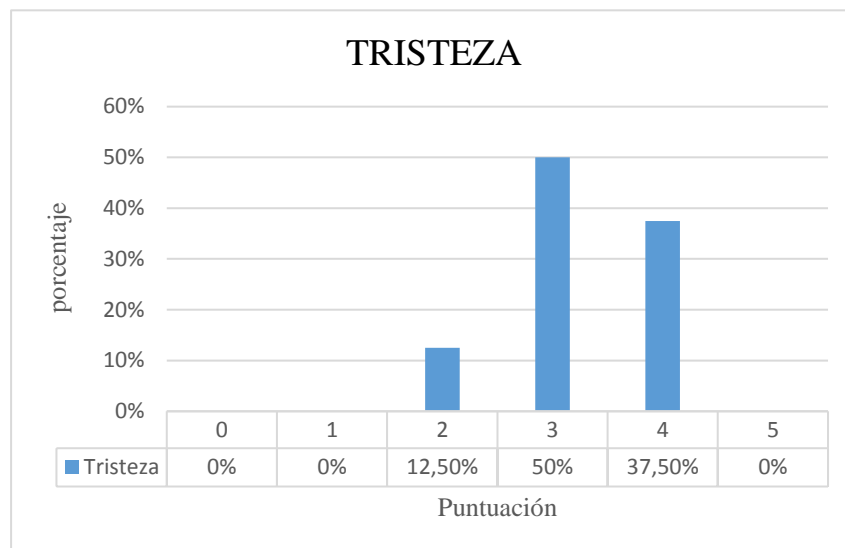


Figura 9: Reconocimiento de la tristeza

En este caso la puntuación máxima no la ha conseguido ninguno de los 8 participantes, la puntuación más repetida en este caso es la de 3, con un porcentaje del 50%, es decir, la mitad de los participantes, seguida por el 4 lograda por 3 participantes y por último 1 de los participantes obtuvo una puntuación de 2.

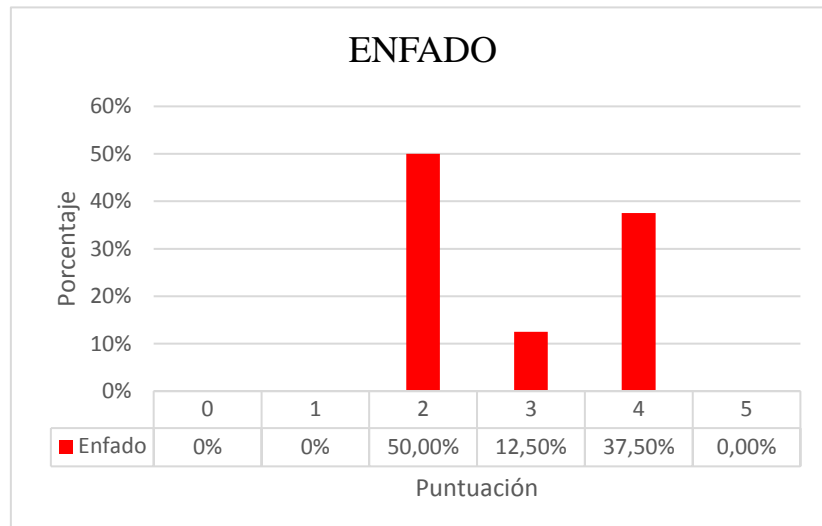


Figura 10: Reconocimiento del enfado

En el caso del reconocimiento del enfado se obtienen unas puntuaciones más bajas, siendo el 2 la puntuación más repetida entre los participantes, un 50%, es decir, la mitad de los participantes. El resto se mueve entre las puntuaciones de 3 y 4, logrando el 37,5% la puntuación de 4 y un 12,5% la puntuación de 3, es decir.

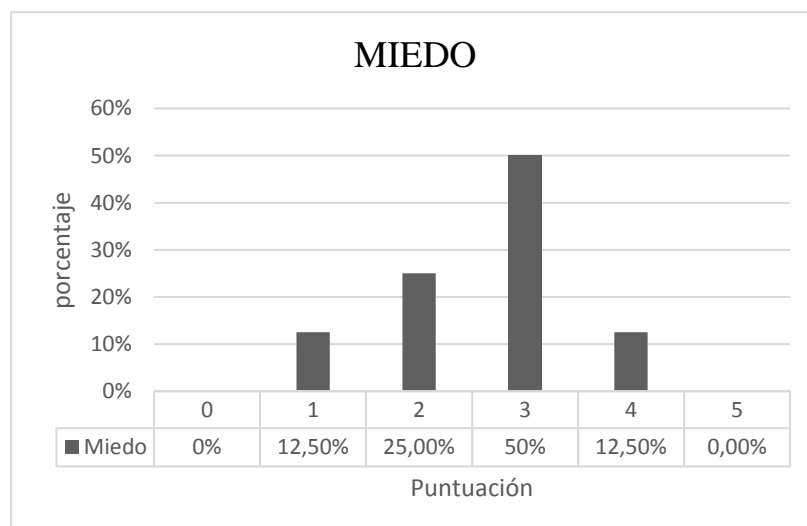


Figura 11: Reconocimiento del miedo

Si observamos la puntuación que los participantes han obtenido en reconocimiento del miedo, podemos ver valoraciones más repartidas, destacando la puntuación de 3 obtenida por la mitad de los participantes, el resto de participantes se mueven por las puntuaciones más bajas de 1 y 2, a excepción de un único participante obtiene una puntuación d 4.

Si finalmente hacemos una comparativa, obteniendo las medias de reconocimiento de cada una de las emociones, podemos observar como claramente la emoción que mayores puntuaciones obtiene es la alegría, seguido por la tristeza, y tras esta el enfado y el miedo, aunque estas últimas con puntuaciones muy cercanas.

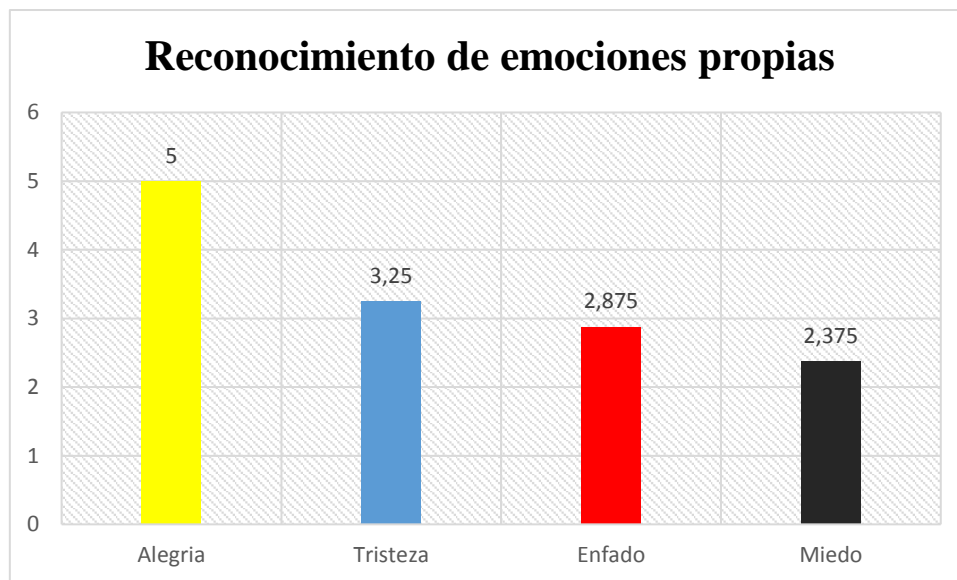


Figura 12: Reconocimiento de las emociones propias.

Tras analizar los resultados de reconocimiento de emociones en sí mismos, vamos a proceder a analizar los resultados obtenidos en la categoría de reconocimiento de emociones ajenas.

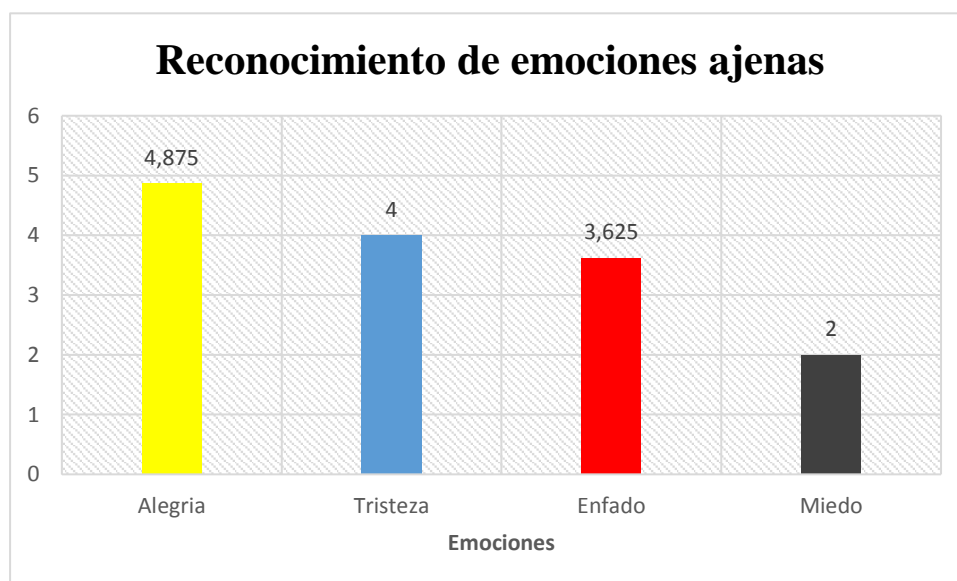


Figura 13: reconocimiento de emociones ajenas

Observando el gráfico podemos ver que el orden que se sigue en el reconocimiento de las emociones propias y reconocimiento de emociones ajenas es el mismo: alegría, seguido de tristeza y enfado y por último el miedo.

Si comparamos en un gráfico ambas categorías, es decir, reconocimiento de emociones propias y reconocimiento de emociones ajenas, obtenemos datos que pueden resultar interesantes: el reconocimiento de la alegría resulta similar en ambas categorías, siendo ligeramente inferior en las ajenas, pero si nos fijamos en la tristeza observamos una diferencia significativa entre los datos, se ve como hay un mayor reconocimiento de la tristeza en personas ajenas, que en ellos mismos. Lo mismo ocurre con el enfado, donde se observa una diferencia de casi un punto entre ellas, reconociendo mejor el enfado en los demás que en ellos mismos, esto puede ser debido a indicadores como la expresión facial y el tono de voz que emplean los demás en un estado de enfado.

Sin embargo si nos dirigimos al miedo, observamos lo contrario, les resulta más complicado reconocer el miedo en otros que en ellos mismos.

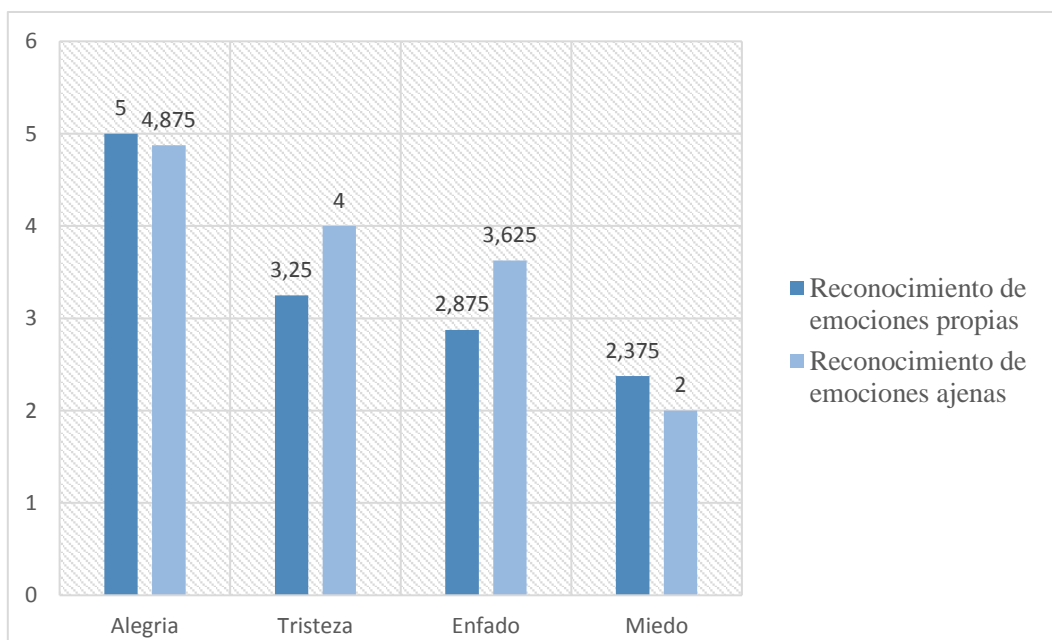


Figura 14: Comparativa de reconocimiento de emociones propias y ajenas.

La siguiente categoría a analizar es sobre el reconocimiento de estados emocionales de alegría, tristeza, enfado y miedo a través de indicadores como la expresión facial y el



tono de voz. Para ello se ha realizado una comparativa, desglosando por una parte el reconocimiento de emociones según la expresión facial y por otra parte el reconocimiento de emociones por el tono de voz. El resultado es el siguiente

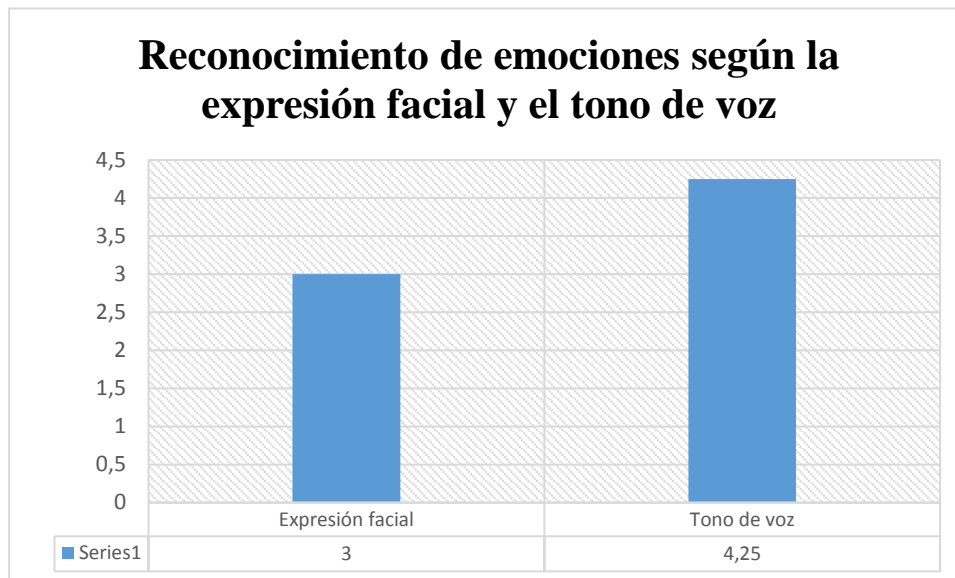


Figura 15: Reconocimiento de emociones según expresión facial y tono de voz

En la figura se aprecia de forma clara como la media de reconocimiento de emociones por el tono de voz es significativamente más elevada que la media obtenida en reconocimiento de emociones según la expresión facial. Entre ellas existe una diferencia de más de un punto, con lo que podemos concluir que el reconocimiento de emociones por el tono de voz que empleamos guía al alumno y ayuda en mayor medida que la expresión facial, en el reconocimiento de emociones.

A continuación se analizan los resultados obtenidos en tres categorías del checklist: habilidades sociales, es decir, el mantenimiento de buenas relaciones con sus compañeros y adultos de su entorno, la capacidad de adaptación a los cambios y la capacidad de empatía.

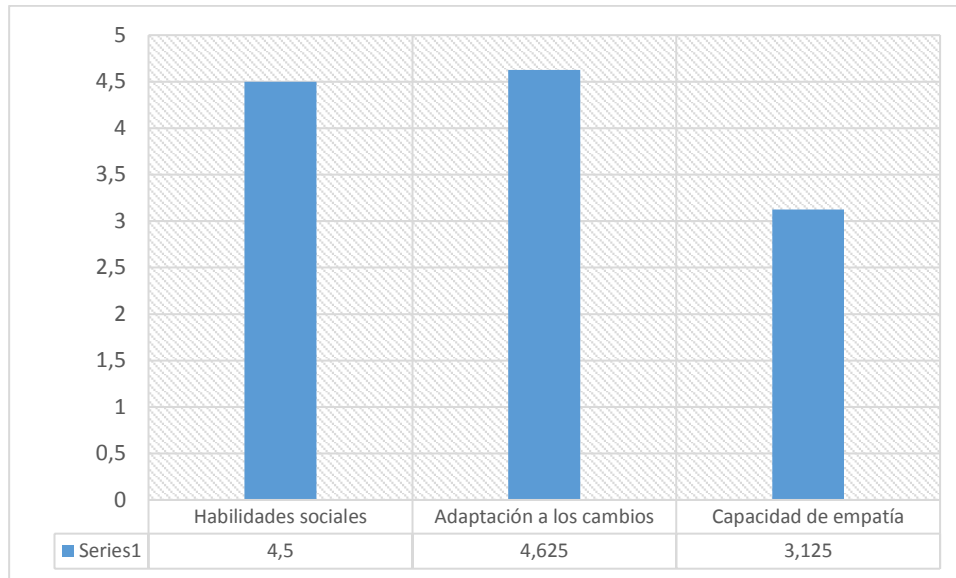


Figura 16: Habilidades sociales, adaptación a los cambios y capacidad de empatía.

Los resultados obtenidos en las categorías de habilidades sociales y adaptación a los cambios son altos. Aunque observamos ambas medias son muy elevadas, la adaptación a los cambios es ligeramente superior. En cambio si nos fijamos en la media obtenida en la categoría de capacidad de empatía, es claramente más baja.

Para finalizar, se van a analizar los resultados obtenidos en la categoría “expresa de forma adecuada las emociones y sentimientos de alegría, tristeza, enfado y miedo. La media obtenida en esta categoría es de 2,875, un resultado medio bajo.

A continuación se observa un gráfico con la media de cada una de las emociones, conociendo así cual es la emoción que mejor expresan y cual la que peor.

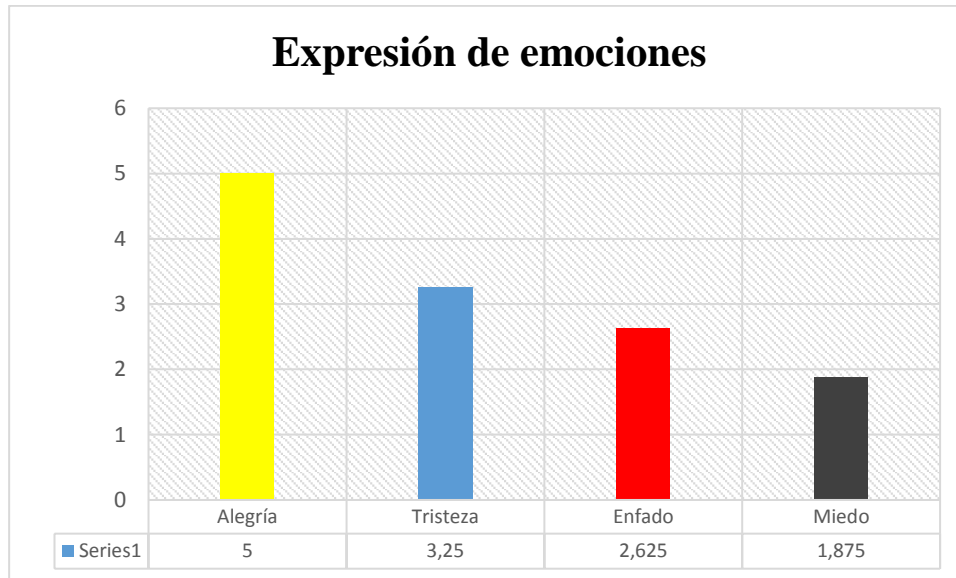


Figura 17: Expresión de emociones básicas.

Una vez más los resultados nos deja ver como la alegría es la emoción que mejor dominan los participantes, ya que la expresión de esta emoción obtuvo la nota media máxima, seguida de lejos por la tristeza, el enfado y el miedo. En esta ocasión el enfado y el miedo han dado una valoración media muy baja, al igual que la tristeza, que aunque ligeramente superior, no ha obtenido puntuaciones muy altas.

## 6. DISCUSIÓN Y RESULTADOS

Tras la realización de este trabajo podemos resaltar como las emociones y la inteligencia emocional nos ayuda a la formación de nuestra personalidad, a desarrollar unas habilidades sociales, a controlar nuestros impulsos y cambiar nuestra forma de pensar y actuar ante diversas situaciones.

Por todo ello, es primordial reconocer la importancia que tienen la inteligencia emocional, aportar estrategias necesarias que ayuden a manejar y controlar las emociones, que permitan desarrollar y mantener buenas relaciones sociales. Esta importancia se hace más relevante en alumnado con diversidad funcional, ya que en muchos casos, sus competencias en este ámbito de las emociones, pueden estar limitadas, influyendo así en sus relaciones, su capacidad para expresar sus sentimientos y emociones de forma adecuada, en el control sobre sí mismos, que muchas veces les lleva a caer en comportamientos negativos y disruptivos.

De ahí la relevancia de desarrollar con este alumnado programas de educación emocional, con el objetivo de incrementar su inteligencia emocional.

Tras la puesta en marcha del programa de educación emocional que en el presente trabajo se expone, se pueden resaltar algunos datos y conclusiones, así como algunos aspectos a mejorar.

En vistas de los resultados obtenidos podemos decir que la alegría es la emoción básica que más se reconoce, seguido de la tristeza, el enfado y por último el miedo, que son las emociones básicas con las que se ha trabajado a lo largo de todo el programa.

La alegría es la emoción que más fácil les resulta de reconocer tanto en ellos mismos como en los demás. Además es la emoción que mejor expresan.

En cambio si nos fijamos en la tristeza vemos como es una emoción que les resulta fácilmente identificable siempre y cuando existan indicadores, el llanto, el escuchar el lloro o ver las lágrimas les pone en situación de tristeza, en cambio sin la existencia de esos indicadores les resulta mucho más difícil de identificar.

En este sentido destacar que la tristeza es una emoción que reconocen más fácilmente en otras personas que en ellos mismos.

Al igual que ocurre con la tristeza, el enfado es una emoción que reconocen mejor en otros que en ellos mismos. Saben perfectamente cuando una persona está enfadada guiándose por la expresión facial tan característica del enfado, pero sobre todo, por el tono de voz que se emplea cuando se está enfadado. En cambio no saben expresarse de forma adecuada ante una situación de enfado, normalmente lo expresan o bien a través del llanto o bien mediante comportamientos negativos que indican un escaso autocontrol.

En cuanto al miedo, decir que es la emoción que más dificultades les supone, tanto para reconocimiento y para su expresión. A diferencia de la tristeza y el enfado, el miedo es algo que identifican mejor en ellos mismos que en los demás, aun así, el miedo es algo ante lo que no saben cómo actuar y que en muchos casos se expresa a través de llanto. Como se puede ver, el llanto, es la forma que utilizan para expresarse ante situaciones a las que no saben cómo responder, por lo que muchas veces expresan distintas emociones de la misma forma, a través del llanto.

Tras valorar los resultados y como propuesta de mejora, aportar que sería conveniente trabajar más sobre emociones como el enfado o el miedo, ya que les resultan más difíciles de comprender. Solo y cuando se hayan dominado estas emociones básicas podremos ir avanzando hacia otras emociones como la calma.

También sería conveniente enfatizar en aspectos de regulación emocional, aportando las estrategias y herramientas necesarias para poder tener un autocontrol y saber cómo afrontar diferentes situaciones. Este es un aspecto de vital importancia, por ello, una vez que sean capaces de reconocer y expresar sus propias emociones, lo idóneo sería aplicar actividades encaminadas al logro de una buena regulación emocional.

El programa de educación emocional que en este trabajo se presenta, va destinado, casi en su totalidad a los campos de percepción emocional, comprensión emocional y facilitación emocional, el desarrollo de estos campos y habilidades es esencial para posteriormente poder comprender y adquirir habilidades de regulación emocional.

Se ha de tener en cuenta para las futuras líneas de actuación las dificultades que se han presentado a la hora de la puesta en práctica del programa, en este caso, destacar la dificultad que se ha presentado en cuanto a la organización, tanto de la duración de las actividades como de las sesiones. Estas han de depender de las características

personales de cada participante. Por lo que sería conveniente plantear una temporalización flexible, pudiendo alargar la duración de las actividades o del programa, en caso de que fuera necesario.

Para finalizar, volver a incidir en la importancia de desarrollar, desde la infancia, programas de educación emocional en alumnado con diversidad funcional, ya que estos, contribuyen a la adquisición de hábitos de expresión y comprensión de emociones y habilidades sociales, que supondrán una mejora de su autocontrol y de su comportamiento.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, (54), 63-94.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (Coord.) (2011). *Educación emocional*. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Cabello, R., Ruiz-Aranda, D., & Fernández-Berrocal P. (2009). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13 (1), 41-49.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2004). La Importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-9.
- Fernández-Berrocal, P. & Ruiz-Aranda, D. (2008). La inteligencia emocional en la Educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. 6(15), 421-436.
- García-Fernández, M. & Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Revista Digital Espiral. Cuadernos del Profesorado* [en línea], 3(6), 43-52.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples*. La teoría en la práctica. Barcelona: Paidós.

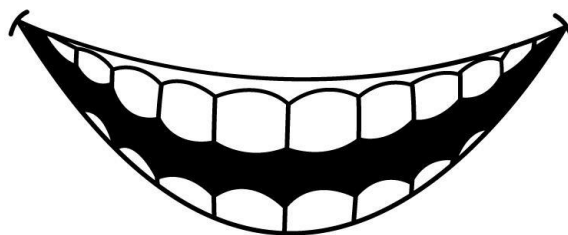
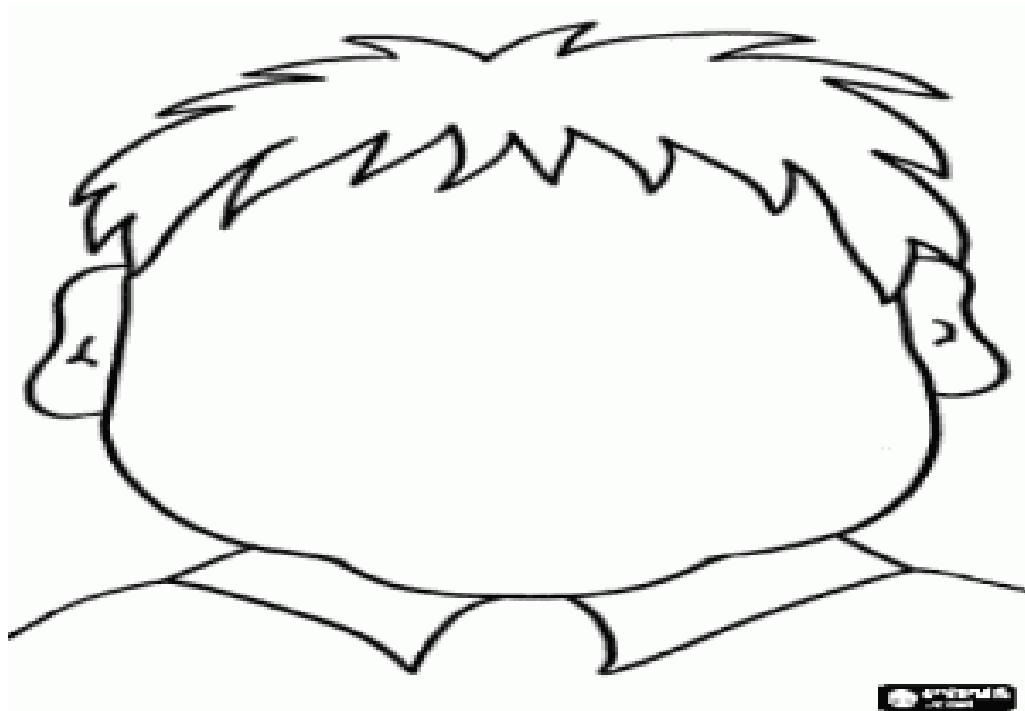
- Goleman, D. & Cherniss, C. (2005). *Inteligencia emocional en el trabajo. Cómo seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *La Práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Herrador, J. (1991). Las emociones y su expresión en la primera infancia. Las vías facial y vocal. *Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, (4), 65-82.
- Lang, P. J. (1995). The emotion probe. Studies of motivation and attention. *American Psychologist*, 50, 372-385. doi:10.1037//0003-066X.50.5.372
- López Cassá, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, 19(3), 153-163
- López Cassá, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona, España: Praxis.
- Mora Teruel, F. (2013). ¿Qué es una emoción?. *Arbor*, 189(759), doi: 10.3989/arbor.2013.759n1003
- Mora, F. y Sanguinetti, A. (2004). *Diccionario de neurociencia*. Madrid: Alianza editorial.
- Punset, E. (2008). *Brújula para navegantes emocionales*. Madrid, España: Aguilar.
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22ª ed.). Madrid: Espasa-Calpe.
- Redorta, J., Obiols, M., Bisquerra, R.(2009). *Emoción y conflicto*.
- Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., Martín, J. (2008). Educando la inteligencia emocional en el aula: Proyecto Intemo. *Revista de Investigación Psicoeducativa*, 6 (2), 241-251.
- Sánchez, A. (2009). *El valor de la inteligencia emocional*. Jaén, España: Formación Alcalá.

Vallés, A. & Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.

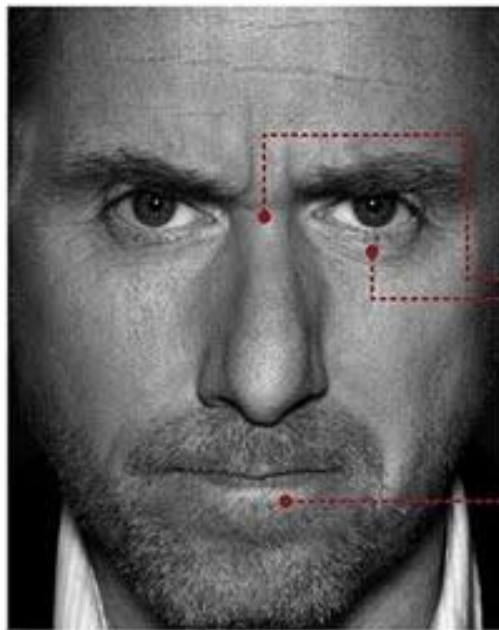


# ANEXOS

## ANEXO I: MI CARA REFLEJA



## ANEXO II: ¿CÓMO NOS SENTIMOS?



### enfado

- ① Las cejas bajan y se juntan
- ② La mirada se enfurece
- ③ Los labios se estrechan

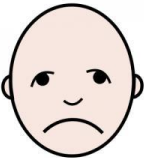
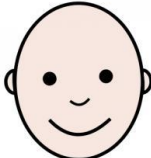
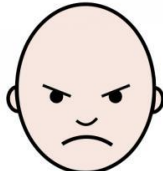


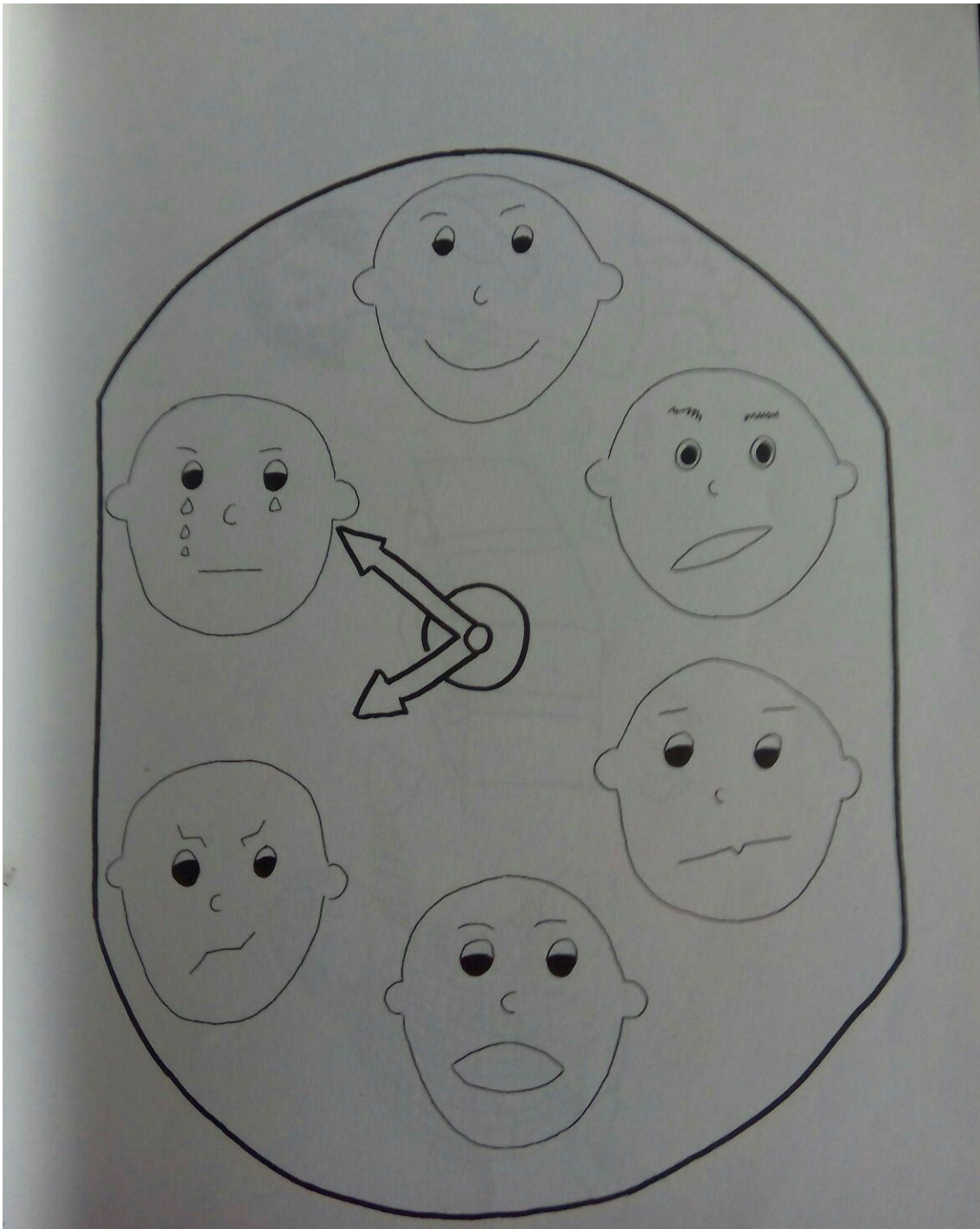
### Miedo

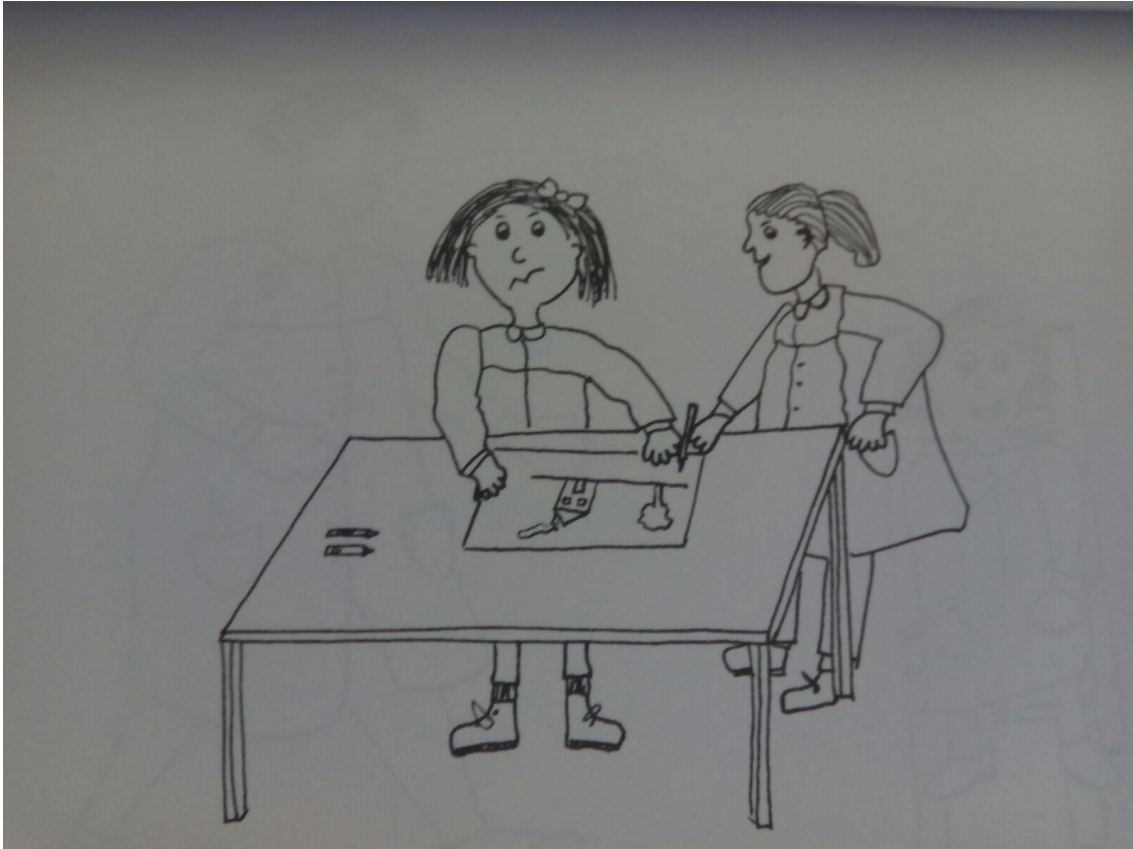
- ① Cejas bajas y juntas
- ② Párpado superior elevado
- ③ Párpado inferior tenso
- ④ Labios ligeramente estirados

### ANEXO III: ¿CONTENTO, TRISTE O ENFADADO?



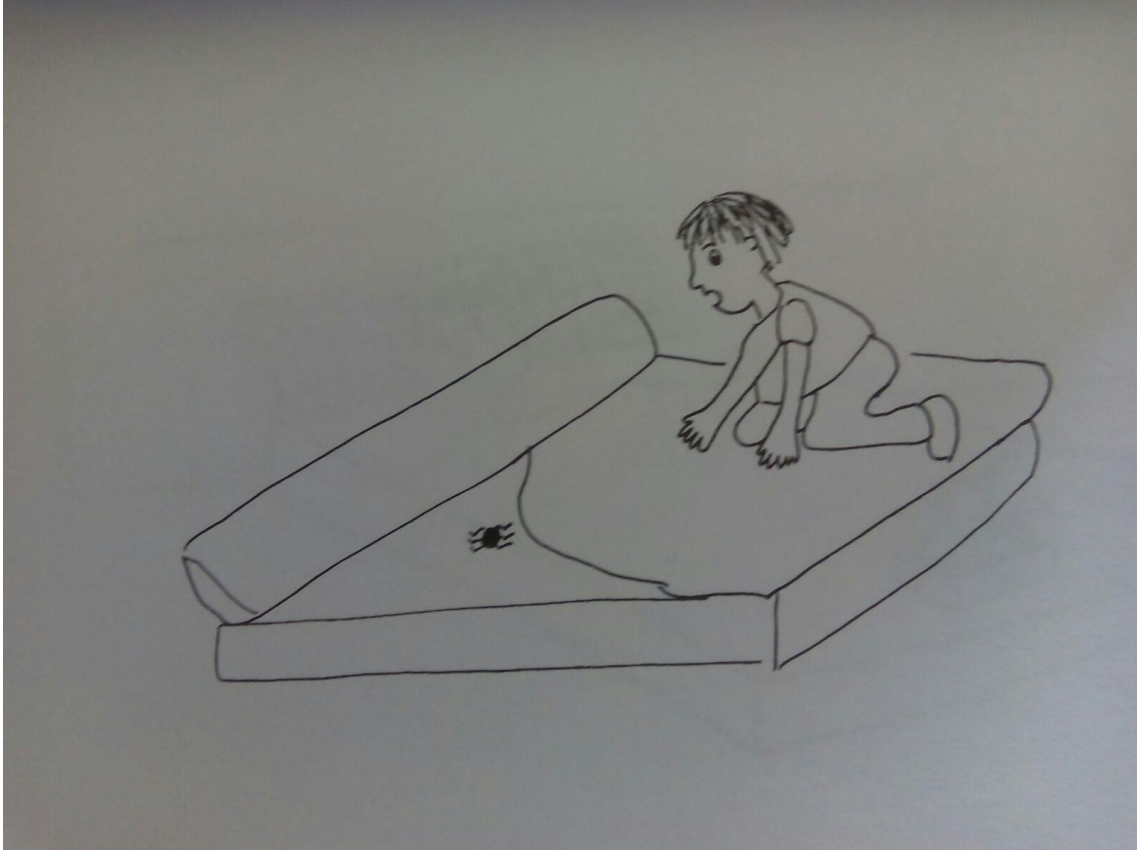
TRISTE	CONTENTO	ENFADADO
		

**ANEXO IV: EL RELOJ DE LAS EMOCIONES**

**ANEXO V: LÁMINA 1- CLARA ESTA TRISTE/ENFADADA.**

**ANEXO VI: LÁMINA 2- CLARA ESTA TRISTE.**



**ANEXO VII: LÁMINA 3-PABLO TIENE MIEDO.**





alegría, tristeza, enfado y  
miedo.

13. Cambia su expresión facial en  
función de lo que está  
sintiendo.
-

## ANEXO IX: TABLA DE EVALUACIÓN CONTINUA

Alumno:	Edad:		
Fecha:			
0 puntos: no ha logrado el objetivo			
1 punto: ha logrado parcialmente el objetivo.			
2 puntos: ha logrado totalmente el objetivo.			
Actividad 1: <b>El termómetro emocional</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
-Objetivo 1: Reconocer el propio estado emocional.			
Objetivo 2: Identificar cual es el origen de ese estado emocional.			
Actividad 2: <b>¿Cómo nos sentimos?</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Objetivo 1: Nombrar y reconocer diferentes emociones por la expresión facial.			
Objetivo 2: Describir las expresiones faciales de alegría, tristeza y enfado.			
Actividad 3: <b>Mi cara refleja</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Objetivo 1: Imitar y representar estados emocionales mediante la expresión facial.			
Objetivo 2: Identificar sus estados emocionales			
Actividad 4: <b>¿Contento, triste o enfadado?</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Objetivo 1: Reconocer los sentimientos y emociones propios.			
Objetivo 2: Relacionar diferentes emociones con contextos conocidos y cotidianos.			
Actividad 5: <b>El reloj de las emociones</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Objetivo 1: Relacionar las diferentes emociones a situaciones vividas.			
Objetivo 2: Identificar los sentimientos y emociones en los demás.			
Actividad 6: <b>Cambio de papeles</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Objetivo 1: Identificar estados emocionales en los demás.			

Objetivo 2: Identificar el porqué de los estados emocionales en los demás.

---

<b>Actividad 7: Ruleta de las emociones</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
---	----------	----------	----------

---

Objetivo 1: Identificar situaciones en las que sentimos alegría, tristeza, enfadado o miedo.

Objetivo 2: Recordar situaciones y estados emocionales ya vividos.

---

<b>Actividad 8: Somos un globo</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
------------------------------------	----------	----------	----------

---

Objetivo 1: Inculcar un patrón respiratorio correcto.

Objetivo 2: Enseñar a utilizar este tipo de patrón en las situaciones que lo requieran.

---

<b>Actividad 9: ¿Qué puedo hacer cuando me sienta triste?</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
---	----------	----------	----------

---

Objetivo 1: Identificar y reconocer diferentes situaciones que nos pueden entristecer.

Objetivo 2: Conocer formas para cambiar las emociones y pensamientos desagradables.

---

<b>Actividad 10: ¿Qué puedo hacer cuando me sienta enfadado?</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
--	----------	----------	----------

---

Objetivo 1: Identificar y reconocer diferentes situaciones que nos pueden hacer enfadar

Objetivo 2: Conocer formas para cambiar las emociones y pensamientos desagradables

---

**ANEXO X: TABLA DE REGISTRO ANECDÓTICO**

---

Observador:	Fecha:	Hora:	Curso:	Nivel:
-------------	--------	-------	--------	--------

---

Registro anecdótico

Alumno/a:

Conducta:

Causas:

Consecuencias:

Aspectos a considerar:

---