



---

**Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO

# **¿Cómo trabajar las emociones en Educación Artística?**

Presentado por: Andrea Marina García

Tutelado por: Inés Ortega Cubero

Soria, 19 de junio de 2018

## RESUMEN

El tema principal de este TFG es el desarrollo y expresión de las emociones, siendo muy importante el trabajo de las mismas dentro del aula y fuera de ella para que los niños aprendan a controlarlas, conozcan sus emociones y las de los demás, y sepan adaptarse a diferentes situaciones. Para ello, se lleva a cabo una propuesta didáctica durante la asignatura de Educación Artística en Educación Primaria. En las distintas sesiones, se trabaja con los colores y los significados de los mismos, tanto a nivel general como los propios de cada alumno, también se trabaja con la expresión de las emociones tanto en dibujos como a través del baile. Esta propuesta se ha llevado a cabo para desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes. La metodología empleada para elaborar el marco teórico ha sido la investigación crítica, mientras que para trabajar la propuesta didáctica se ha seguido el método de investigación en la acción. Los principales resultados que se han obtenido han sido comprobar la capacidad de influencia en la motivación del alumnado que tienen las emociones y, a su vez, el miedo a ser juzgados a la hora de expresarlas.

**Palabras clave:** emoción, inteligencia emocional, educación emocional, educación artística, color.

## ABSTRACT

The main topic of this project is the development and expression of the emotions, being very important the work of them inside and outside the classroom so the children can learn to control them, know their emotions and those of others, and know how to adapt to different situations. To do this, we are going to carry out a didactic proposal during Arts in Primary Education. In the different lessons, working with colors and the meanings of them, both general and those relating to each student. We are also going to work with the expression of emotions through dance both drawings. This proposal has been carried out to develop emotional intelligence in our students. The methodology used in this project was critical research joined to historical research to develop the theoretical framework. To develop the didactic proposal, we have applied the method of research in action. The main results we have obtain, have been the ability to influence

on the motivation of the students who have their emotions and, at the same time, the fear to be judged at the time they have to express them.

**Key Words:** emotion, emotional intelligence, emotional education, Arts, color.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	p.5
2. OBJETIVOS.....	p.5
3. HIPÓTESIS DE TRABAJO.....	p.6
4. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	p.6
5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	p.7
5.1 DEFINICIÓN DE EMOCIÓN.....	p.7
5.2 TIPOS DE EMOCIONES.....	p.8
5.3 INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	p.12
5.4 LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	p.22
5.5 LA EXPRESIÓN ESPONTÁNEA Y LAS EMOCIONES DEL NIÑO...p.27	
5.6 RELACIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA.....	p.30
6. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	p.34
7. EXPOSICIÓN DE DATOS DE LA INTERVENCIÓN.....	p.37
8. ANÁLISIS DE DATOS.....	p.42
9. CONCLUSIONES.....	p.48
10. BIBLIOGRAFÍA.....	p.50
11. ANEXOS.....	p.52
11.1INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.....	p.52

# 1. INTRODUCCIÓN

El aula es un espacio dónde los niños pasan mucho tiempo, por lo que dentro de ella experimentan muchos tipos de emociones. Uno de los papeles del docente es enseñar a los niños a desarrollarse emocionalmente y que alcancen una inteligencia emocional que les permita adaptarse a diferentes situaciones y controlar sus impulsos.

Educar a los niños emocionalmente resulta muy complicado, ya que los profesores no reciben la formación específica para llevar a cabo ese tipo de educación. Debemos dejar de infravalorar la importancia de las emociones y de su trabajo en el aula, consiguiendo un peso en el currículo de educación primaria mayor que el que este asunto tiene en la actualidad.

No todo en la escuela es enseñar conceptos, los alumnos tienen que crecer felices, tener confianza en ellos mismos y conseguir relacionarse con los demás de manera correcta, y todo esto se consigue desarrollando su coeficiente emocional.

A continuación, se muestran una serie de conceptos que debemos tener en cuenta a la hora de trabajar las emociones, como el propio concepto de emoción, las diferentes clasificaciones de las emociones según autores, la inteligencia y la educación emocional y la relación de éstas con la Educación Artística, siendo esta asignatura un potencial de motivación con sus actividades plásticas, lo que serviría para trabajar con los alumnos en temas que, en principio, no les resulten tan motivadores. Junto a estos conceptos, podemos encontrar un resumen de las expresiones del niño y del papel que desempeña la familia a la hora de desarrollar la inteligencia emocional. Para finalizar, también se incluirá un análisis de la propuesta didáctica que se incorpora en el apartado de anexos y que ha sido llevada a cabo en un aula de 3º de primaria para trabajar con las emociones desde la Educación Artística.

## 2. OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean a la hora de la realización de este trabajo son los siguientes:

- Conocer la importancia de las emociones y de la educación emocional en los alumnos.

- Saber trabajar en un aula el desarrollo de la inteligencia emocional.
- Analizar la importancia de la inclusión de la educación emocional en el currículo.
- Conocer la influencia de las emociones en los alumnos.
- Realizar una intervención didáctica para trabajar las emociones en el ámbito de la Educación Artística.
- 

### **3. HIPÓTESIS DE TRABAJO**

A continuación se presenta la hipótesis fundamental de este trabajo, que servirá para guiarnos en el análisis y originar los principales resultados que arroje la investigación:

El trabajo de las emociones a través de una propuesta fundamentada arroja resultados positivos con el alumnado de primaria, pues los alumnos aprenden a reconocer las emociones, a expresarlas y a empatizar con las de sus compañeros.

### **4. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA**

El tema elegido ha sido el trabajo de las emociones en Educación Artística durante la etapa de primaria, siendo una cuestión muy importante para comprender el comportamiento de los niños y su desarrollo. La inteligencia emocional es un asunto del que no se habla mucho, ya que aunque aparezcan algunos apartados en el currículo referidos a ella, generalmente, en la práctica, no se le da toda la importancia que necesita, quedando relegado a un segundo plano ante la importancia que se otorga a los contenidos de las programaciones.

Como docentes tenemos que acercarnos a los alumnos para conseguir su mejor desarrollo, tanto intelectual como emocional. Se tienen que tener en cuenta las emociones de los niños, ya que de esta manera comprenderemos mejor su comportamiento y las relaciones con sus compañeros. Así, para ayudar a que los niños se desarrollen totalmente, se necesita conocer todos los aspectos que influyen en ellos, y entre ellos se encuentran las emociones.

Las emociones están presentes en nosotros desde el momento en el que nacemos y durante todos los momentos de día. A lo largo del día se experimentan muchos tipos de emociones, como alegría, enfado, tristeza, vergüenza... Estas emociones hacen que una persona actúe de una u otra manera, por lo que los niños tienen que aprender a controlarlas y así relacionarse positivamente con el resto de las personas.

Con este trabajo se pretende demostrar los efectos positivos de una de las numerosas propuestas que puede haber para el trabajo de las emociones y lograr, de esta manera, que los niños las expresen, sepan controlarlas y tengan confianza en ellos mismos sin tener miedo a ser juzgados por lo que piensen los demás, para que todo esto pueda servirles en el futuro.

## **5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **5.1. DEFINICIÓN DE EMOCIÓN**

La emoción es un término muy ambiguo, ya que han sido numerosas las teorías que se han encargado de definir lo que son las emociones, marcando cada una de esas teorías algún aspecto concreto.

Las teorías evolucionistas ponen énfasis en que las emociones desempeñan un papel muy importante para la supervivencia. Según Bisquerra, Pérez y García (2015), las teorías cognitivas señalan que las emociones son la consecuencia de las evaluaciones que nos hacemos a nosotros mismos. Los mismos autores consideran que el psicoanálisis define las emociones como las expresiones de los deseos que aparecen en nosotros de manera inconsciente. Por su parte, el construccionismo social ve las emociones como una reconstrucción social.

Bisquerra, Pérez y García definen emoción como:

Una reacción compleja del organismo, que se entiende mejor cuando podemos pensar en alguna emoción fuerte que hayamos experimentado. Si la emoción es fuerte ayuda a comprender mejor lo que son los fenómenos afectivos. Una emoción fuerte puede ser un miedo intenso cuando uno va en una montaña rusa, ante el peligro de accidente, la ira ante una injusticia, el gozo por el nacimiento de un hijo, etc. (2015, p.133).

Según Bisquerra, se puede concluir que una emoción “es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción” (en Bisquerra et al., 2015, p. 137). Las emociones surgen como respuesta a un acontecimiento externo o interno.

Las funciones de las emociones son numerosas, y pueden ser, por ejemplo, el motivo que lleve a la persona a hacer algo. También tienen funciones como la de información, pues mediante las emociones podemos informar a los demás sobre nuestro estado de ánimo, por lo que éstas tienen una vertiente social, y a su vez nos sirven para ser conscientes nosotros mismos de cómo nos encontramos.

## **5.2. TIPOS DE EMOCIONES**

A la hora de hacer un listado sobre emociones, la mayoría de los autores las dividen en positivas y negativas, ya que consideran que las emociones se encuentran en un eje que va del placer al displacer. Podemos encontrar emociones como la sorpresa, que pueden ser ambiguas, es decir, tienen aspectos positivos y otros negativos. También tenemos que remarcar que tener emociones negativas no significa que sean malas, pues hemos establecido, erróneamente, que lo negativo es igual a malo y lo positivo es igual a bueno. Sin embargo para Bisquerra, Pérez y García (2015), es inevitable tener emociones negativas, mientras que las emociones malas son negativas en el caso de que el comportamiento que causa esta emoción no sea bueno.

La “ley de asimetría hedónica” de Frijda (1998) se puede expresar diciendo que las emociones negativas son más intensas y de mayor duración que las positivas. Podemos concluir que, a lo largo de la vida, pasamos más tiempo con emociones negativas que con emociones positivas. Sin embargo, esto sería algo erróneo, creemos que esto es así por la hipersensibilidad que tenemos hacia lo negativo, lo que nos lleva a estar pendientes siempre de un estímulo negativo. Nuestra supervivencia depende de la capacidad para reaccionar ante estímulos negativos, por eso ocurre lo apuntado anteriormente.

### **a. Las emociones básicas**

Las emociones básicas son aquellas que han tenido un papel esencial en la adaptación al entorno. Están presentes desde el nacimiento en todas las culturas, y son aquellas que se



aprecian en numerosas ocasiones, por lo cual son las más conocidas. No existe un listado fijo de emociones básicas, ya que esto depende de cada autor, al igual que ocurre con la clasificación de las emociones.

En el libro *Inteligencia emocional en educación* de Bisquerra, López y García se definen las emociones básicas como:

Un conjunto reducido de emociones que constituyen los elementos fundamentales de la vida emocional y que se pueden combinar para producir otras emociones más complejas, de forma similar a como se pueden combinar los colores. Esto da lugar a las emociones secundarias y a las familias de emociones. (2015, p. 142).

Algunos autores contemplan la existencia de emociones discretas, aquellas emociones que no pueden dividirse en otras. Para estudiar correctamente las emociones, es interesante conocer aquéllas a partir de las cuales derivan las demás. Al igual que se pueden identificar los colores primarios, de los cuales derivan los colores secundarios, podemos identificar unas emociones que serían una unidad mínima, conocidas como emociones básicas. Las emociones secundarias (al igual que en el caso de los colores) se derivan, por tanto, de las primarias, siendo esta derivación generalmente una combinación entre ellas.

#### **b. Clasificación de emociones**

No existe una clasificación de las emociones que haya sido aceptada de forma general. Algunos autores como Descartes han destacado “las tres grandes”, que son el miedo, la ira y la tristeza; otros autores como Ekman, han hecho referencia a “las seis básicas” que son el miedo, la ira, la tristeza, la alegría, la sorpresa y el asco (Bisquerra et al., 2015, p.146).

Como se ha explicado a lo largo del apartado, la clasificación de las emociones depende del autor que la realice. En el caso de Descartes, en su libro *Tratado de las pasiones del alma* (1649), la clasificación que ofrece gira entorno a la experiencia emocional como criterio clasificatorio, definiendo las siguientes emociones: alegría, tristeza, amor, odio y deseo. En el caso de Arnold, en el libro *Emoción y personalidad* (1969), la clasificación que realiza es más extensa que la de Descartes y el criterio clasificatorio

que sigue es el de afrontamiento, siendo las emociones que clasifica las siguientes: amor, aversión, desaliento, deseo, desesperación, esperanza, ira, miedo, odio, tristeza, valor (*Inteligencia emocional en educación* de Bisquerra, López y García). Goleman (2011) es otro de los autores que ha llevado a cabo una clasificación sobre las emociones. En su caso, sigue el criterio de emociones primarias y sus emociones familiares, siendo las emociones destacadas las siguientes: ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión y vergüenza.

Bisquerra, Pérez y García (2015) realizan un cuadro resumen de las familias de emociones que han sido tratadas anteriormente: emociones negativas, emociones positivas, emociones ambiguas, emociones sociales y emociones estéticas. El cuadro, reelaborado por la autora de este trabajo, es el siguiente:

EMOCIONES NEGATIVAS	
Miedo	Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.
Ira	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, irritabilidad, celos, rechazo...
Tristeza	Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, desgana, desaliento, disgusto...
Asco	Aversión, repugnancia, rechazo, desprecio.
Ansiedad	Angustia, desesperación, inquietud, preocupación, nerviosismo...
EMOCIONES POSITIVAS	
Alegría	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, diversión, placer, humor, satisfacción, éxtasis...
Amor	Aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, afinidad, respeto, devoción, adoración, enamoramiento...

Felicidad	Bienestar emocional, armonía, equilibrio emocional, paz interior, tranquilidad, satisfacción...
<b>EMOCIONES AMBIGUAS</b>	
La sorpresa puede ser positiva o negativa dependiendo de la causa que la provoque. La anticipación y expectativa pueden estar relacionadas con la sorpresa, ya que estas ayudan a prevenir sorpresas desagradables. Lázarus (1991) incluye esperanza y compasión.	
<b>EMOCIONES SOCIALES</b>	
Vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, celos, indignación, desprecio... Simpatía, orgullo, gratitud, admiración.	
<b>EMOCIONES ESTÉTICAS</b>	
Estas emociones podemos experimentarlas mediante el arte y la belleza.	

Tabla 1: Clasificación de las emociones.

Podemos observar que, dentro de las emociones negativas, aparecen “las tres grandes” nombradas anteriormente y a éstas se añade el asco, considerada como una de las emociones básicas por muchos autores. Asco puede ser también una emoción social cuando la usamos para referirnos a alguien: “me das asco”. En este caso, cuando el asco se atribuye a las personas, es semejante a la ira. Con el miedo o la ansiedad ocurre algo parecido, ya que pueden pertenecer a la misma categoría o a una distinta.

Podemos pasar de una emoción a otra de forma que la frontera entre ellas no quede clara, a esto se le conoce como un “continuum”, por ello el miedo y la ansiedad pueden pertenecer a la misma familia y/o a una distinta.

En las emociones positivas, muchos son los autores que solamente sitúan a la alegría, por eso ésta es una de las clasificaciones más importantes, ya que debemos sacar lo máximo de las emociones positivas, incluyéndose en esta categoría la felicidad, el humor y el amor.

En las emociones ambiguas nos encontramos la sorpresa y ciertos matices de la misma. Lázarus (1991) coloca dentro de las emociones ambiguas a la compasión y a la esperanza, ya que podemos tener compasión de una persona que está sufriendo

(sufrimiento-negativa), pero también se le tiene amor (positiva), por esto se les considera ambiguas, ya que experimentan aspectos negativos y positivos.

Las emociones sociales son características de las personas y, a su vez, son fenómenos afectivos. Se pueden considerar emociones básicas, ya que son muy importantes en la vida de los individuos. En esta categoría también se distingue entre emociones positivas y negativas.

Las emociones estéticas son la respuesta que genera en nosotros la belleza. El objetivo del arte es activar las emociones estéticas, este objetivo no debería de olvidarse, ya que en muchos casos solo hacemos hincapié en la vida u obra de un autor, pero no en la emoción que supone observar una catedral, por ejemplo.

Existen tantas clasificaciones como autores han investigado sobre ellas, por eso, no podemos considerar ninguna clasificación como correcta o incorrecta, sino que tenemos que disponer de buenos argumentos que nos ayuden a defender nuestra propia clasificación, ya que esa que desarrollemos será la que consideraremos como verdadera o adecuada para nuestros fines.

### **5.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL**

#### **Orígenes del concepto de inteligencia emocional.**

Desde los tiempos de Platón se considera que la mente humana está formada por el intelecto, la motivación y la emoción, las tres relacionadas entre sí e influyéndose mutuamente. Estudios realizados hoy en día demuestran que la emoción condiciona el intelecto y la motivación en algunas situaciones. A su vez, numerosos estudios demuestran que, cuando somos conscientes de nuestras emociones y de nuestras motivaciones, podemos adaptarnos a cualquier situación más rápidamente.

La educación emocional recoge aportaciones de otras ciencias, por eso se dice que tiene un marco teórico integrador (Bisquerra, Pérez y García, 2015). Los fundamentos teóricos más importantes son el concepto de emoción y las emociones básicas, la inteligencia emocional, las inteligencias múltiples... Los contenidos incluyen el concepto de emoción, los fenómenos afectivos, los tipos de emociones, las

características de las emociones, el conocimiento de las emociones principales y los efectos de las mismas.

Según Bisquerra et al., Mora (2012) identificó cuatro conceptos anteriores a la inteligencia emocional: oréctica (apetito, deseo), empatía, afrontamiento y autoestima.

Como precursores de la inteligencia emocional podemos señalar a Binet y Simon en la *Revista de Historia de la Psicología* de Mora y Martín, analizando la *Escala de Inteligencia* de estos mismos autores (1905). Ambos definieron dos tipos de inteligencia: la ideativa y la instintiva. La inteligencia ideativa se asemeja al concepto de inteligencia racional. Según su artículo *El concepto de inteligencia racional* (2015), publicado por la Universidad de Valencia, “la inteligencia racional sería la capacidad psicológica de cada individuo medida por los tests de inteligencia y que se asocia a un coeficiente intelectual (CI)”. La instintiva, en cambio, se guiaría por los sentimientos y se relaciona más con la intuición que con la cognición, ya que se manifiesta a través de las emociones pero no se vincula directamente con los procesos cognitivos implicados en la inteligencia racional.

Otra idea que parece germen de la inteligencia emocional y que aparece reflejada en el libro de Bisquerra et al., es la inteligencia social. Thorndike (1920), en este sentido, diferencia tres tipos de inteligencia: abstracta/académica, mecánica/visoespacial y social. La inteligencia social queda definida como “la capacidad para comprender y dirigir a las personas” y también como “sabiduría en contextos sociales” (2015, p.24).

Las inteligencias múltiples de Gardner son los conceptos más próximos al concepto de inteligencia emocional, ya que se alejan de la concepción de inteligencia racional. Gardner propone siete tipos de inteligencias (lingüística, lógico matemática, corporal-kinestésica, espacial, musical, interpersonal e intrapersonal). Estos dos últimos tipos de inteligencia guardan relación con la capacidad de comprender las emociones, por ello Goleman los engloba dentro del concepto de inteligencia emocional, siendo ésta la capacidad de conocer las emociones de los demás y las nuestras propias.

La primera vez que apareció el concepto de inteligencia emocional de manera formal fue en un artículo de la revista *Praxis del Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie* (2017), en el cual aparecía una investigación realizada a una muestra de mujeres, quienes rechazaban sus roles sociales debido a una baja inteligencia emocional

(Bisquerra, Pérez y García, 2015). Esto hizo que fueran sometidas a un tratamiento que combinaba psicoterapia y farmacoterapia (basada en el consumo de sustancias estupefacientes como el LSD). En este artículo, el término de inteligencia emocional fue usado para representar la relación entre el desarrollo de la inteligencia y de la emoción.

Más tarde, el término de inteligencia emocional es utilizado en una tesis doctoral escrita por Payne (1985) y de la que se hace referencia en el libro *Inteligencia emocional en educación* de Bisquerra, Pérez y García (2015). Este autor reivindicaba el tratamiento educativo del crecimiento emocional, afirmando que ‘llegará una era en la que emoción e inteligencia estarán integradas en el sistema educativo, y que los gobiernos serán responsables de los sentimientos del individuo’ (en Bisquerra, Pérez y García, 2015, pág.36)

La tercera vez que aparece este término es en el libro *The Six Experiences That Create Intelligence and Emotional Growth in Babies and Young Children* de Stanley Greenspan (2000), en un capítulo titulado con el propio nombre: *Inteligencia emocional*. Aquí se enfatiza la importancia de los factores intelectuales y emocionales en los procesos de aprendizaje. Destaca el papel de las relaciones entre cognición y emoción en situaciones de aprendizaje y, además, su autor comenta una serie de implicaciones para la educación preventiva y la comprensión del desarrollo de capacidades adaptativas (Greenspan, 2000). Actualmente, sigue destacando la importancia de la relación entre inteligencia y emociones, considerando que una de las principales limitaciones de las teorías piagetianas es la falta de integración de la afectividad en los procesos cognitivos y de desarrollo. Así pues, Greenspan, empleó el término “inteligencia emocional” en su trabajo para defender el papel que las emociones desempeñan en el desarrollo de la inteligencia.

Según Bisquerra, Pérez y García (2015), existen dos tipos de modelos de inteligencia emocional: los modelos estructurales, aquellos que explican la estructura de la inteligencia emocional, y los modelos dinámicos, que explican el funcionamiento de la inteligencia emocional. Estos últimos han sido poco estudiados, por lo que a continuación se abordará el estudio de algunos modelos de inteligencia emocional estructurales.

Salovey y Mayer, en el libro *Inteligencia emocional* de Peter Salovey (2004), definen inteligencia emocional como:

El subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y pensamientos propios. (2004, p.53)

Destacan que tanto la percepción como la expresión emocional se producen a nivel no-verbal, teniendo ambos procesos mucha relación con la empatía. Según estos autores, la utilización de las emociones para solucionar problemas puede manifestarse a través de cuatro vías:

- a) Planificación flexible: los cambios emocionales ayudan a crear diferentes puntos de vista sobre un problema.
- b) Pensamiento creativo: los estados de ánimo positivos pueden alterar el uso de la información en nuestra memoria.
- c) Atención redirigida: algunos estados de ánimo pueden dirigir nuestra atención ante cuestiones que requieren cierta urgencia.
- d) Emociones motivadoras: consistiría en el uso de emociones positivas para tener más confianza en las capacidades de uno mismo.

En definitiva, podemos concluir que conociendo nuestras emociones podemos adaptarnos de una forma más sencilla a cualquier situación. La inteligencia emocional es aquella que se guía por los sentimientos y está relacionada con la intuición. Los conceptos más próximos al de inteligencia emocional son las inteligencias múltiples de Gardner, concretamente la inteligencia interpersonal e intrapersonal. El concepto de inteligencia emocional ha ido evolucionando a lo largo de la historia y cada vez son más los autores que hacen referencia al mismo, ya que, poco a poco, se va conociendo su importancia.

## **Inteligencia emocional y educación:**

Según Bisquerra, Pérez y García en el libro *Inteligencia emocional en educación* (2015), los autores Hunter y Kress, y Pérez-González señalan lo siguiente:

Para que se produzca el aprendizaje óptimo, los estudiantes han de ser emocionalmente competentes. Esto incluye ser capaces de contenerse y refrenar las reacciones impulsivas ante sucesos; tratar con entornos educativos, docentes y temas nuevos; y colaborar con los maestros y otros estudiantes. De modo que ser emocionalmente inteligente presumiblemente sería una buena ayuda para lograr todo esto. (2015, p.192).

Actualmente, numerosos programas de educación emocional han dado resultados positivos en el rendimiento académico de los estudiantes, lo que hace que se refuerce la relación entre éxito escolar e inteligencia emocional. Goleman establece que “ayudar al niño a manejar mejor tanto su mundo interno como sus relaciones también contribuye a estimular su aprendizaje” (Bisquerra et al., 2015, p.192)

Además, Goleman, en el libro *Inteligencia emocional*, añade que:

La angustia mata el aprendizaje. Los científicos ahora creen que mejorar la atención y la memoria, junto con la liberación de la mente de la impulsividad y de la angustia, pone la mente del niño en la mejor zona para el aprendizaje. Y el aprendizaje socioemocional hace precisamente eso. (2011, p.192)

Los niños deberían tener estrategias para reducir su ansiedad y su impulsividad para que, de esta manera, cuenten con recursos tanto para prestar atención como para aprender, y de esta manera no ser vulnerables. Los estudiantes con mayores niveles de inteligencia emocional han demostrado tener un estilo de aprendizaje más amplio que aquellos alumnos con bajos niveles de inteligencia emocional. Además, la inteligencia emocional aumenta las habilidades socioemocionales, lo que favorece el aprendizaje en el aula, las relaciones con los adultos y con otros estudiantes, la automotivación...y a su vez reduce los comportamientos autodañinos, como el bajo control de los impulsos, las agresiones, etc.



Por su parte, Bisquerra, Pérez y García (2015) hacen referencia a Matthews, Zeidner y Roberts, los cuales han observado que los beneficios de la inteligencia emocional son consecuencia de dos efectos:

- De que la inteligencia emocional aumenta la probabilidad de desplegar diversas habilidades socioemocionales.
- De que la inteligencia emocional reduce la probabilidad de comportamientos contraproducentes o inconvenientes para el aprendizaje escolar.

En consonancia, según Bisquerra et al., Pérez y Sánchez afirman que: “La inteligencia emocional es un instrumento de autorregulación emocional que favorece la atención y el establecimiento y mantenimiento de buenas relaciones interpersonales” (2015, p.196).

El aprendizaje cooperativo favorece el desarrollo de la inteligencia emocional, tanto en grupo como individual. La inteligencia emocional se va desarrollando con la interacción social, donde se pueden encontrar situaciones como la solución de conflictos, regular las emociones en esa situación, crear situaciones de cooperación, etc. Darwin, en su libro *La expresión de las emociones* (2009), ya señaló que las emociones son esenciales para adaptar el organismo al medio; de esta manera no actuamos impulsivamente, sino que existe cierta regulación. Es importante que la expresión de las emociones sea de forma adaptativa, ya que debemos actuar con inteligencia emocional para adecuar las respuestas que damos a los estímulos que recibimos.

A ello se suma que numerosas investigaciones indican que cuanto mayor sea la cantidad de inteligencia emocional, mayor será la probabilidad de tener un buen estado de salud, tanto mental como física, ya que las personas con mayor cantidad de inteligencia emocional son menos propensas a relacionarse con conductas adictivas o problemáticas. Una investigación de Mikolajczak, Menil y Luminet, recogida por Bisquerra, Pérez y García en el libro *Inteligencia emocional en educación* (2015), demostró que aún existen razones para pensar que la inteligencia emocional tiene efectos positivos en la salud de las personas, ya que aquellos individuos con mayor nivel de inteligencia emocional tenían una menor secreción de la hormona del estrés como respuesta ante una situación estresante.

El estado en el que una persona experimenta la mayor parte del tiempo emociones positivas se conoce como “bienestar hedónico”. Este bienestar se basa en la idea de que

disminuir el dolor y aumentar el placer nos hace llegar a la felicidad. Cuando una persona está satisfecha con su vida y tiene un afecto positivo alto, es cuando puede alcanzar el bienestar hedónico.

Según Bisquerra, Pérez y García (2015) lo que caracteriza a los grandes líderes es su capacidad para gestionar las emociones. Su éxito depende del modo en el que hacen algo, no de lo que hacen. La forma de comunicar, atendiendo a la dimensión emocional, es lo que los distingue, así que las claves del liderazgo se basan en el modo en el que gestionan las emociones tanto con ellos mismos como con los demás.

En definitiva, el desarrollo de las competencias emocionales es clave para el logro del bienestar, por ello, es necesario que la educación emocional aparezca dentro de los currículos educativos. La finalidad del proceso educativo debería de ser el desarrollo integral de la persona. Las conductas de riesgo y los comportamientos violentos indican que hay una necesidad de integrar la vertiente emocional en las escuelas. La aplicación de programas de educación emocional en las escuelas favorece la relación en la misma y mejora la convivencia, siendo las relaciones con los demás positivas y más efectivas. Con el fin de poder llevar a cabo una educación emocional en la escuela, también es necesario potenciar el desarrollo emocional de los docentes, lo que incidirá en que los alumnos consigan ser más competentes emocionalmente. Para Bisquerra, Pérez y García (2015) existen diez aspectos fundamentales a tener en cuenta a la hora de promover el desarrollo emocional de los docentes:

1. Conciencia emocional → Conocimiento de las propias emociones y de las emociones de los demás.
2. Contagiar entusiasmo e interés → Las emociones se contagian; desarrollando la competencia emocional conocemos mejor las emociones que estamos transmitiendo a las personas. Transmitir emociones positivas a los alumnos puede tener los siguientes beneficios: fomentar pensamientos positivos y creativos, alcanzar una mejor solución de los problemas, aumentar la motivación intrínseca...
3. Entender las emociones → Conocer las causas de nuestras emociones y de las emociones de los demás. Entendiendo las emociones podemos explicar lo que nos pasa y porqué nos pasa de una manera más sencilla.

4. Escucha empática→ Ser empático es tener la capacidad de ponernos en la piel de otra persona y entender qué emoción experimenta ante una determinada situación. Con la escucha empática se presta atención tanto desde el oído como desde el corazón.
5. Regulación emocional→ Gestionar de manera adecuada las emociones en el aula contribuye a una mejora de las relaciones interpersonales y al clima emocional que se respira en ella. Un profesor con inteligencia emocional tendrá recursos para gestionar las emociones de los estudiantes.
6. Expresión apropiada de las emociones→ Esto genera un clima de confianza dentro del aula y, si el docente expresa sus emociones, anima a los alumnos a que también lo hagan.
7. Educar desde la compasión, la confianza y la esperanza→ La emoción desde la que la persona se relaciona con alguien influye en los pensamientos sobre la otra persona y también en la propia actitud y comportamiento respecto a ella. Confiar en los alumnos hace que puedan conocerse mejor y crezcan como personas. A su vez, podemos detectar sus errores y ayudarles a mejorar.
8. Autoestima→ Esto hace referencia a lo que el individuo piensa o siente sobre sí mismo. Tener una alta autoestima nos permite afrontar mejor las adversidades, tener relaciones más positivas y vivir con más felicidad.
9. Tolerancia a la frustración→ La frustración es la emoción que surge cuando no se cumple una expectativa. La tolerancia a la misma se refiere a la capacidad de afrontamiento ante esa situación que no es como esperábamos. En la docencia aparecen numerosas situaciones en las que se tiene que poner en práctica la tolerancia a la frustración del profesor y el manejo de esta emoción negativa.
10. Gozar de bienestar→La felicidad es una valoración subjetiva que hace una persona sobre la satisfacción de su vida. Hay que tratar de gozar del bienestar de manera consciente y transmitirlo al resto de personas con las que el sujeto tiene relación.

En Europa, por desgracia, no aparece casi el tema de las emociones dentro del currículo de formación del profesorado, por lo que aún queda camino por recorrer ya que es un tema que se debería tratar de forma más amplia en las aulas debido a las mejoras que supone el trabajo del mismo en la inteligencia de las personas.

## **Inteligencia emocional en las familias.**

En el libro de Bisquerra, Pérez y García (2015) aparecen una serie de propuestas para lograr ser un padre/madre emocionalmente inteligente. Estas propuestas son las siguientes:

1. ¿Cómo estás? → Hay que tener constancia de nuestras propias emociones para así desarrollar la autoconciencia emocional. A su vez es importante conocer las emociones que vivimos más. Conocer las emociones que más se desarrollan en tu familia indica el clima emocional que hay en ella.
2. Cultivar la empatía → Cuando la persona conoce sus propios sentimientos le resulta más fácil reconocer los de los demás. Conocer el punto de vista de los hijos y conectar emocionalmente con ellos permite que la relación entre padres e hijos sea más positiva.
3. Gestión adecuada de las emociones → Prevenir emociones negativas y promover de forma consciente las emociones positivas.
4. Cuidarse para cuidar → Cuidar la autoestima como padres o madres es importante. Esto se consigue confiando en nosotros mismos para educar a los hijos. Esta confianza y seguridad se transmitirá a nuestros hijos.
5. Vivir en positivo y contagiar positividad → Tener emociones agradables incrementa el bienestar personal y social, por ello el clima del hogar será un clima positivo, y estas emociones positivas se contagiarán de unas personas a otras.

Para Pérez-González y Pena (2011), los padres son la pieza fundamental en el desarrollo emocional de los niños y es importante que adquieran esta conciencia y responsabilidad respecto a la educación de sus hijos. Desde la escuela, es deseable conseguir que los padres se impliquen en el aprendizaje emocional y no solo en el académico. Los padres pueden implicarse en el desarrollo emocional apoyando dicho aprendizaje en el hogar, manteniendo una comunicación fluida, supervisando las actividades que hace el niño, o participando en reuniones o eventos de la escuela.

### **La educación emocional en las familias:**

La familia es la primera escuela de la educación emocional y la inteligencia emocional que en ella se crea es sumamente importante. Los estilos parentales pueden fomentar determinadas actitudes, comportamientos y competencias en los niños. Así, los niños de padres autoritarios/democráticos son más maduros y competentes que los niños de padres autoritarios/permisivos (Torío, recogido en el libro de Bisquerra, Pérez y García., 2015).

Existen diferentes estilos parentales para educar a los niños, pero se ha demostrado que el estilo democrático es el más adecuado para promover el desarrollo saludable de los niños, las habilidades sociales y comunicativas y su autoestima. El equilibrio entre afecto y autoridad es la clave de este estilo parental que ayuda a crecer en positivo a los hijos.

Evitar que los niños se sientan mal tiene efectos negativos como:

- Los niños aprenden a que no pueden confiar en sus propias emociones.
- Es posible que no quieran apoyarse en los padres cuando vuelvan a sentir una emoción negativa.
- No aprenden cómo gestionar sus emociones y no saben cómo actuar para sentirse mejor.

En el caso de los padres desaprobadores, las emociones negativas son castigadas, por lo que los niños pueden sentirse culpables por tener este tipo de emociones, no saben cómo gestionarlas o les cuesta poder solucionar sus problemas.

Lo más positivo de los padres permisivos es que aceptan los sentimientos de los niños sean como sean.

Gottman y DeClaire (1999) proponen cinco pasos a seguir para llegar a ser “preparadores emocionales” (pág.309):

1. Aprender a percibir las emociones propias y las emociones de los hijos.
2. Reconocer que las emociones son una oportunidad para conectar con los hijos y construir una relación más profunda con ellos.
3. Escuchar con empatía legitimando los sentimientos que expresan los hijos.

4. Ayudarles a dar nombre y a verbalizar estos sentimientos.
5. Poner límites y, al mismo tiempo, ayudar a los hijos a resolver los problemas.

Cuando observamos que los jóvenes tienen una mayor inteligencia emocional, sabemos que los padres han sido personas emocionalmente inteligentes y que les han ayudado a desarrollar su inteligencia emocional motivándoles a aprender y regular sus emociones (Martínez-Pons, recogido por Bisquerra, Pérez y García, 2015).

Los estilos parentales pueden ejercer alguna influencia en el desarrollo emocional de los hijos, pero no al nivel global que alcanzan en la adolescencia. Las niñas suelen recibir una educación emocional distinta a la que reciben los niños (Bisquerra, Pérez y García, 2015).

Según Goleman:

La vida en familia supone nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional: en tan íntimo caldero aprendemos qué sentimientos abrigar hacia nosotros mismos y cómo reaccionarán otros a tales sentimientos; cómo pensar acerca de esos sentimientos y qué elecciones tenemos a la hora de reaccionar; cómo interpretar y expresar esperanzas y temores. Esta escuela emocional funciona no solo a través de lo que los padres dicen o hacen directamente a los niños, sino también en los modelos que ofrecen a la hora de manejar sus propios sentimientos y aquellos que tienen lugar entre marido y mujer. (2011, p.301).

## **5.4. EDUCACIÓN EMOCIONAL**

La educación emocional se entiende como un proceso educativo, continuo y permanente a lo largo de toda la vida, que se propone el desarrollo de competencias emocionales (Bisquerra, Pérez y García, 2015).

Consiste en adquirir competencias que se puedan aplicar a numerosas situaciones, reduciendo así la vulnerabilidad de las personas ante determinadas disfunciones (depresión, agresividad...), o previniendo su aparición. El desarrollo de estas competencias es una práctica continuada; se debe empezar por las emociones básicas y después pasar a las emociones sociales, ya que se encuentran presentes en nuestra vida

(académica y después). La competencia emocional depende de las experiencias de cada uno, por lo tanto será de una manera u otra, pero debemos potenciarla mediante procesos educativos.

La metodología que sigue la educación emocional es una metodología práctica, cuyo objetivo es favorecer el desarrollo de las competencias emocionales. El modelo de GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universidad de Barcelona, establece que hay cinco grandes competencias emocionales:

- Conciencia emocional → sirve para conocer las emociones de los demás y las emociones propias. Podemos trabajarla mediante actividades como la autoobservación o la observación de otras personas.
- Regulación emocional → sirve para no dejarse llevar por la impulsividad y dar una respuesta apropiada al contexto. Es un equilibrio difícil entre la represión y el descontrol. La regulación emocional necesita una práctica continuada, por ello debe empezar a trabajarse desde los primeros años de vida.
- Autonomía emocional → sirve para que los estímulos que provienen del entorno no nos afecten seriamente, por ello se necesita tener una autoestima sana y autoconfianza. Se trata de un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.
- Competencia social. → permite tener buenas relaciones con otras personas, esto significa controlar las emociones a la hora de relacionarte.
- Habilidades de vida para el bienestar → facilitan las relaciones interpersonales. Gracias a estas habilidades, los trabajos en grupo se desarrollan en un clima agradable, dando resultados productivos y satisfactorios.

Las competencias para la vida y el bienestar, según Bisquerra, Pérez y García (2015), “son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas” (p.237).

Para que los alumnos aprendan a desarrollar las competencias de las que hablábamos anteriormente, es necesario crear un clima emocional positivo. Martínez-Muñoz (2000) ha presentado un programa para mejorar el clima emocional en el aula de un modo fácil y eficaz. Algunos ejemplos de las actuaciones que establece son los siguientes: valorar

las aportaciones del alumnado para manifestar interés en la persona (aunque no sean correctas), intentar que las decisiones se tomen por consenso mejor que por mayoría, relacionar los temas tratados en la clase con las experiencias o situaciones próximas a los alumnos, intentar que todos tengan experiencias de éxito en lo que se hace, buscar el modo de afrontar un problema y promover los procesos de mediación entre iguales.

Las emociones tienen un papel importante dentro del aula, por ello conviene planificar su presencia dentro de la misma. Para ello, podemos conectar los temas que se estén llevando a cabo con experiencias emocionales de los alumnos.

### **Tipos de educación emocional:**

Existen dos tipos de educación emocional, pues ésta puede tener un sentido amplio (laxo) y un sentido restringido. Decimos que puede ser de sentido restringido cuando mediante la educación emocional pretendemos mejorar solamente la inteligencia emocional, por eso en este caso inteligencia emocional y educación emocional serían la misma cosa (Pérez-González, 2012).

Cuando nos referimos al sentido amplio o laxo, la educación emocional trataría diversos aspectos, como pueden ser conciencia emocional, control de la impulsividad, bienestar... Es posible que también se ocupe de otros aspectos sin referirse específicamente a la inteligencia emocional.

### **Programa de educación emocional.**

Pérez-González y Pena (2011) han sintetizado en diez las recomendaciones internacionales para diseñar, implementar y evaluar un programa de educación emocional:

1. Basar el programa en un marco conceptual sólido y en la investigación previa, haciendo explícito cuál es el modelo de inteligencia emocional o de competencias socioemocionales que se adopta.
2. Especificar los objetivos del programa en términos evaluables, y haciéndolos también comprensibles para los alumnos, de modo que puedan comprometerse en la consecución de los mismos.



3. Realizar esfuerzos coordinados que impliquen a toda la comunidad educativa (familias, profesores, alumnos, personal no docente del centro) en el desarrollo de algún aspecto del programa, teniendo como meta el desarrollo de una comunidad de aprendizaje.
4. Asegurar el apoyo del centro previamente a la aplicación del programa.
5. Impulsar una implantación sistemática a lo largo de varios años, con una programación coordinada, integrada y unificada con el resto de actividades y programas del centro.
6. Emplear técnicas de enseñanza-aprendizaje activas y participativas, que, además, promuevan el aprendizaje cooperativo y sean variadas, para así atender a los diversos estilos de aprendizaje del alumnado. Dos ejemplos recurrentes y destacados de actividades propias de la educación emocional son el *role-playing* y el diario emocional.
7. Ofrecer oportunidades para practicar todas las facetas de la inteligencia emocional y favorecer su generalización a múltiples situaciones, problemas y contextos cotidianos.
8. Incluir planes de formación y de asesoramiento del personal responsable del programa.
9. Incluir un plan de evaluación del programa antes, durante y después de su aplicación.
10. Usar diseños experimentales o casi experimentales rigurosos, donde los indicadores de logro estén basados en pruebas de evaluación sólidas (fiables y válidas) para evaluar la eficacia (logro de objetivos de aprendizaje) del programa.

### **Evaluación de programas de educación emocional.**

Los aspectos que tienen que comprobarse con respecto a un programa de educación emocional son los siguientes:

- Adecuación a los destinatarios → Este programa surge como respuesta a las necesidades que demandan los alumnos.
- Adecuación al contexto → Se incrementa la cooperación con las familias y con el resto de la comunidad.

- Contenido→ Queda bien definido el modelo de inteligencia emocional, los contenidos del mismo son representativos de las dimensiones que abarca el programa.
- Calidad técnica→ El programa incluye información detallada, cuenta con cuaderno del profesor y cuaderno del alumno, tiene coherencia entre los elementos del programa y de estos elementos con los objetivos.
- Evaluabilidad→ Los objetivos pueden comprobarse posteriormente para saber si se han alcanzado o no.
- Viabilidad→ Los responsables del programa están capacitados para ello y este programa cuenta con el apoyo del centro.

Los aspectos que tienen que comprobarse con respecto a la implantación de un programa de educación emocional son los siguientes:

- Puesta en marcha del programa→ La metodología es la apropiada, los alumnos están motivados, las actividades y su secuencia mantienen coherencia, se mantiene la planificación de las actividades y existe un registro de la información.
- Marco o contexto de aplicación del programa→ El clima resulta favorable, se nota la satisfacción de los responsables del programa, la organización del programa concuerda con el sistema organizativo del centro.

Los aspectos que tienen que comprobarse respecto a los resultados de un programa de educación emocional son los siguientes:

- Medida→ Las técnicas usadas son las adecuadas a las características de los objetivos y contenidos del programa.
- Resultados→ Las personas experimentadas tienen características semejantes. El programa ha mejorado la inteligencia emocional de los alumnos, el personal implicado en el programa ha mostrado satisfacción con los objetivos, técnicas y resultados del mismo, se han obtenido efectos positivos del programa.

## 5.5. LA EXPRESIÓN ESPONTÁNEA

Algo característico de los niños es su espontaneidad a la hora de decir las cosas, ya que no se paran a pensar si lo que dicen es políticamente correcto o no. Esta espontaneidad se va perdiendo a medida que los niños crecen y se van haciendo adultos, y hace que los niños sean más creativos debido a que carecen de barreras mentales que limiten su imaginación. Así, ven la realidad de otra manera, sin prejuicios.

El causante de la pérdida de espontaneidad es nuestro cerebro. La parte frontal del cerebro, encargada de la personalidad, se desarrolla a medida que las personas crecen, pero en último lugar, por eso los niños son tan espontáneos. Para mostrar su espontaneidad y creatividad los niños tienen que estar en un estado de aburrimiento. Este estado no tiene que verse como algo negativo y, si los niños pasan la mayor parte de su tiempo con actividades extraescolares o de otro tipo, no podrán hacer aquello que les gusta y desarrollar también estos aspectos de su personalidad.

### **Las emociones del niño.**

Existen una serie de componentes personales que hacen que nuestras emociones sean de una manera o de otra, facilitando los mismos la comprensión y control de uno mismo. Estos componentes son los siguientes:

- El autoconcepto → El autoconcepto es lo que cada uno piensa sobre sí mismo. El niño, durante su primera etapa, no puede sacar conclusiones sobre sí mismo, por lo que el autoconcepto lo construye mediante la información que le ofrecen las personas más cercanas a él. Si los adultos transmiten ideas negativas sobre los niños, los pequeños las incorporarán a su autoconcepto, y esto tendrá consecuencias en su seguridad emocional. Antes de los dos años es imposible que el niño haya definido su autoconcepto, pero durante este periodo va acumulando experiencias para poder definirlo más adelante.
- La autoestima → La autoestima es la valoración que cada uno hace sobre sí mismo, ya sea positiva o negativa. La autoestima positiva se refiere a que, sabiendo cómo es cada uno, con sus defectos o virtudes, el individuo está satisfecho consigo mismo. La autoestima sirve para valorarse a uno mismo y alcanzar así un bienestar emocional. Conocer las propias limitaciones mejora las relaciones sociales, ya que facilita el pedir ayuda o favores a otras personas.

- El autocontrol → El concepto de autocontrol hace referencia a la capacidad de anticipar las consecuencias que pueden ocurrir ante una determinada acción y controlarlas. Si el niño puede anticipar que una acción va a ser rechazada por sus compañeros, hará que disminuya ese comportamiento. Ese control se consigue mediante la experiencia. El autocontrol sirve como protección ante las reacciones emocionales de la persona, lo que hace que el individuo tienda a tener menos ansiedad y, por lo tanto, se sienta mejor emocionalmente. Las emociones aparecen en los niños desde que nacen, pero no es hasta los 3 o 4 años cuando son capaces de etiquetarlas. En ese momento son capaces de reconocer cómo se sienten los personajes de los cuentos, definir algunas emociones y las causas que las producen, e incluso valorar como una misma situación puede producir emociones diferentes. El autocontrol en los primeros años resulta difícil, pues las reacciones emocionales cambian con mucha facilidad, lo que hace que los niños puedan pasar de la alegría a la tristeza en unos segundos. Al ser todavía espontáneos, realizan actos de los que seguidamente se arrepienten, pero esto les sirve para aprender y empezar a tener autocontrol.
- La localización de control → Es la tendencia de una persona a atribuir las consecuencias de una conducta a sí misma o a los demás (localización de control interna y localización de control externa, respectivamente). Los pensamientos de las personas que se sienten frustradas por su mala suerte o por el comportamiento de los demás, dañan su salud emocional y consumen mucha de su energía emocional, ya que el individuo tiene que estar defendiéndose continuamente. Durante los primeros años de vida, el niño no asume el control con facilidad, se apoya en un adulto, y es éste quien ayuda al niño a desarrollar la localización del control mediante sus explicaciones. Hoy en día, parece que los adolescentes no sienten respeto por los mayores y no les hacen caso; esto es debido a una tendencia a la localización del control externo en el que no asumen sus compromisos. Otra de las cosas a destacar es que los adultos acostumbran a dar a los niños todo hecho. Por ejemplo, si el niño no se quiere vestir, pues lo vestimos, lo cual hace que aprenda a dejar en manos de los demás aquellas cosas que le corresponde hacer a sí mismo. Para mejorar esto último, Shapiro en el libro *La inteligencia emocional de los niños* (1999) incluye el término “vergüenza reintegrativa”, definida como “la capacidad de que el niño sienta

cierta dosis de desagrado o vergüenza al comprobar el resultado negativo de sus acciones” (p.45).

- La automotivación → Se conoce automotivación como la capacidad de motivarse a uno mismo para conseguir unos objetivos. La motivación y la emoción guardan bastante relación y tienen efectos en la atención, la memoria, etc. Las emociones hacen que las personas den una respuesta, como por ejemplo el miedo, que hace que la persona huya y así se proteja de una situación percibida como peligrosa.

Según recoge Perpiñán (2013), en el libro *La salud emocional en la infancia*, López escribe una serie de necesidades en la infancia: necesidades de carácter físico biológico (nacer en un momento biológico y social adecuado a la madre y al padre), necesidades mentales y culturales (estimulación sensorial, adquisición de normas, interpretación del mundo...), necesidades emocionales y afectivas (seguridad emocional, afecto, relaciones sociales...) y necesidades de participación social, autonomía y disciplina.

- El sistema de atribuciones → Sirve para dar explicación a aquello que nos ocurre y comprender una situación. Favorece que el niño pueda enfrentarse a situaciones adversas y que, de esta manera, posea mayor salud emocional. Los enunciados motivadores, como “si te esfuerzas alcanzarás tus propósitos”, tienen mucha influencia en la vida emocional de los alumnos.
- La tolerancia a la frustración → Entendemos como frustración una emoción negativa que aparece cuando se fracasa a la hora de conseguir un objetivo. La tolerancia a la frustración es la capacidad para admitir ese fracaso desde el punto de vista emocional. El niño, durante sus primeros años, debe admitir que no pasa nada porque no logre sus propósitos, pero siempre explicándole el porqué. De esta manera, aprenderá a que la emoción de frustración que experimenta no es desagradable.

Según Perpiñán (2013), los niños saben mucho más de emociones que los propios adultos; generalmente, ellos se limitan a sentir y los adultos a pensar. A lo largo de la vida, aprendemos a entender lo que sentimos y cómo llevar ese sentimiento al bienestar emocional. Los niños no pueden evitar sentir; estos sentimientos irán cambiando a lo largo de toda su vida.

Mientras se va formando la mente pensante del niño, éste solo siente, pero no sabe explicar qué es aquello que está sintiendo ni qué hacer para sentirse mejor. Los niños expresan sus emociones mediante su comportamiento o mediante expresiones de su cuerpo. La forma más habitual de expresión que tienen los niños es el llanto, ya que desde bebés están acostumbrados a expresarse de esa forma. Los niños también son “esponjas emocionales”, ya que tiene la capacidad de impregnarse de las emociones de las personas más cercanas a ellos (Perpiñán, 2013, pág.71).

## **5.6. RELACIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA**

Tanto a niños como a adultos, nos causa gran satisfacción expresar los sentimientos y las emociones de manera artística. El niño se siente importante al garabatear y su satisfacción se ve de forma evidente. La confianza en sí mismo desde esta etapa en la que comienza a garabatear hace que más adelante pueda alcanzar niveles artísticos más avanzados, relacionándose esto con el desarrollo del concepto de uno mismo.

Según Lowenfeld y Brittain en el libro *Desarrollo de la capacidad intelectual y creativa* (2008), los niños que obtuvieron un porcentaje menor de creatividad en un test de creatividad, tenían la autoestima más baja que los estudiantes que obtuvieron mejores resultados. En el mismo libro de Lowenfeld y Brittain aparecen los autores Philips y Workman y Stillion, que relacionaban la creatividad con la percepción de uno mismo, ya que si conseguimos una satisfacción con la forma de expresarnos, estamos desarrollando, poco a poco, un concepto positivo de nosotros mismos.

El arte es una buena forma de expresión de las personas. Podemos expresar como nos sentimos mediante un dibujo, o simplemente analizando qué es lo que nos transmite una imagen. Un dibujo puede facilitar la oportunidad del crecimiento emocional y esto tiene relación con el grado de identificación del autor con su obra. En los niños, podemos localizar su identificación personal por esta vía, ya que ellos mismos suelen aparecer en sus propios dibujos (Lowenfeld y Brittain, 2008).

Lowenfeld (2008) observó durante un tiempo las actitudes de una niña con cierto desajuste emocional, lo que le hacía tener ciertas dificultades para adaptarse a situaciones nuevas. En sus dibujos, mostraba confianza cuando repetía una imagen

estereotipada e incongruente. Un niño que no desarrolle sus emociones puede expresar sentimientos con falta de conexión, y no incluir nada personal en su expresión artística, tendiendo a la repetición.

Por el contrario, cuando un niño se implica en un dibujo, esto aparece directamente reflejado en su trabajo creativo. Se siente libre para expresarse usando diferentes materiales y no tiene miedo a cometer algún error; tampoco siente preocupación por la evaluación de lo que está creando. Esta intensidad de implicación le prepara para su desarrollo emocional.

En un estudio realizado por Belcher, que aparece en el libro de Lowenfeld y Brittain (2008), se descubrió que aquellos alumnos que habían realizado una prueba de creatividad en un ambiente lúdico o de tensión habían obtenido peores resultados que los alumnos que eran animados a hacerlo bien, como si se tratara de un examen normal. Esto nos indica que presionando a los niños no se consiguen mejores resultados, y que la creatividad depende de las emociones que sienta el niño en cada momento.

Por otra parte, una obra de arte es la representación de las experiencias que tenemos con algo, pero estas experiencias van cambiando a medida que vamos creciendo, por ello, la expresión artística se considera un proceso dinámico que se encuentra continuamente cambiando.

Los niños tienen que sentir que lo que están haciendo es importante. El profesor tiene que identificarse con los alumnos, pero la actividad tiene que ser de los alumnos y no del profesor. Si un niño tiene miedo a garabatear debemos motivarle poniéndole de ejemplo una situación hipotética, de esta forma se sentirá animado a garabatear de forma libre. Lo que no se debe hacer es obligarle a ello si no quiere. Es importante generar confianza en el niño. Para Lowenfeld (2008), en el libro *Desarrollo de la capacidad intelectual y creativa*:

La identificación de los niños con su propio trabajo puede ser una experiencia valiosa, especialmente cuando el docente puede identificarse con los alumnos con el fin de poder darles la motivación adecuada y las condiciones ambientales para lograr una expresión que tenga sentido. (2008, p.188).

### **La motivación en el aula.**

La emoción que los niños pueden poner a la hora de realizar una actividad artística depende de su motivación. Podemos estimular la motivación infantil de varias formas, por ejemplo, fomentando que los niños se expresen cuando están llenos de entusiasmo por un tema. En otras ocasiones, es el profesor el que debe buscar esta motivación en los niños haciendo que la experiencia artística parezca diseñada para cada niño. La motivación dentro de la clase puede convertirse en un entusiasmo que es contagioso para el resto de los compañeros. El objetivo que se busca es transformar esa motivación en una actividad creativa intencionada y no forzar un argumento concreto. La motivación se consigue conociendo las diferentes características de cada alumno.

La mayoría de los niños se expresan fácilmente en las actividades artísticas, pero hay algunos niños que se sienten inseguros y no se atreven a dibujar nada en el papel, a no ser que el profesor se lo mande. Esta dependencia de los adultos puede tener una consecuencia muy negativa en la mentalidad de los niños, ya que, a través de sus experiencias previas, han podido sentirse criticados por su entorno y decidir retirarse a un mundo en el que no se hieran sus emociones y sentimientos. La calificación de las creaciones de los niños también puede resultar negativa para el propio niño, porque en el caso de que el resultado sea negativo, el niño que acaba de empezar a implicarse en el arte acabará rechazándolo.

### **El color.**

Los colores con los que están realizados los dibujos hechos por los niños de infantil, generalmente no guardan relación con lo que representan. Existen varias afirmaciones de las que podemos sacar que el color y la composición usados en un trabajo se relacionan con la personalidad de los niños durante esta etapa educativa. Según Lowenfeld y Brittain, Alschuler y Hattwick establecieron lo siguiente:

En pintura los niños expresan sus vivencias y ajustes emocionales. Quienes usaban colores cálidos de forma constante ponían de manifiesto una conducta emocional libre con relaciones cálidas y afectivas; quienes utilizaban el negro tendían, como grupo, a mostrar escasez de conducta emocional. (2008, p.226).



Pero, todo esto, más tarde fue desmentido por Corcoran (Íbid., 2008), quien establecía que los niños usaban los colores dependiendo de la disposición de los mismos en la caja donde se encuentren, ya que en esas edades pintar se considera más una actividad mecánica que una actividad emocional.

Además, Lawler y Lawler (1965), recogido en el libro de Perpiñán, descubrieron que los niños de cuatro años usaban el amarillo para pintar dibujos alegres, mientras que el marrón podía ser usado para pintar el mismo dibujo si se les contaba una historia triste sobre él. La elección del color por los niños puede tener matices psicológicos, pero estos matices son propios de cada individuo, por lo que la interpretación de los mismos es una tarea difícil.

A los niños, el uso de los colores les resulta emocionante, por lo que criticarles en el uso de determinados tonos a la hora de representar un objeto, hace que aparezca limitación expresiva en ellos. Por ello, se debe dar libertad a la hora de elegir el color, para que cada uno pueda establecer una implicación emocional con el color y cómo es usado en el dibujo.

Mucho más tarde, en la edad de la pandilla, los niños aún no son capaces de controlar sus emociones. Pueden expresar de manera simbólica las relaciones emocionales que experimentan con algunos elementos y el color puede ser usado, a su vez, de modo simbólico. Debemos apoyar las distorsiones que generen los niños a la hora de dibujar para producir así un efecto emocional en sus creaciones.

Lowenfeld en el libro *Desarrollo de la capacidad intelectual y creativa*, abundando en esta idea, establece:

La oportunidad de expresar de modo socialmente aceptable los sentimientos de ira, temor e incluso de odio no solo produce una liberación de las tensiones, sino que además permite al niño descubrir que se puede hacer un uso constructivo de la propia implicación emocional. (2008, p.322).

El arte, además de liberar emociones, ofrece al niño la posibilidad de usarlas de forma constructiva. Aquellos niños que continuamente están dependiendo de ciertos estereotipos serán incapaces de expresar sus verdaderos sentimientos. Ser capaces de

traducir las emociones y las frustraciones de las personas a un lenguaje artístico, precisa una gran implicación sensible.

## 6. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

El método de investigación que he llevado a cabo para desarrollar el marco teórico de mi trabajo ha sido el de investigación crítica (Medina y Castillo en *Metodología para la realización de Proyectos de Investigación y Tesis Doctorales*, 2003). Este método consiste en aportar una visión crítica de las investigaciones empíricas. Dicho tipo de investigación establece la relación entre el todo y la parte y entre el objeto de análisis y el sujeto. El fin que se quiere alcanzar con esta metodología es buscar significado a las conductas diarias de las personas, pero una de las principales dificultades que se nos presenta es la de determinar las cualidades de la acción y el significado de ésta.

Este tipo de investigación es la apropiada cuando necesitamos obtener información sobre la puesta en práctica de algo, como es la creación de un marco teórico para obtener información y realizar a continuación una serie de actividades en las que se desarrolle la información que se ha obtenido en la búsqueda. También es apropiada cuando queremos comprender un cambio a lo largo del tiempo, como puede ser, en este caso, el avance de los estudios que se realizan sobre las emociones y los resultados y conclusiones que se obtienen de los mismos.

A su vez, para desarrollar el marco teórico de este trabajo, se ha llevado a cabo una investigación de carácter histórico en la que se ha buscado información de fuentes primarias y secundarias, con objeto de verificar las hipótesis a partir de fuentes válidas e interpretar los resultados. Las evidencias más certeras para el investigador son las que provienen de fuentes primarias, pero también son muy importantes las aportaciones de las personas relacionadas con el tema.

La intervención didáctica, que se expondrá en el siguiente punto de este trabajo, se ha desarrollado mediante el método de investigación en la acción, (Medina y Castillo en *Metodología para la realización de Proyectos de Investigación y Tesis Doctorales*, 2003) ya que gracias a este método se pueden observar los problemas que surgen en el aula diariamente y poner solución a los mismos. Para llevarlo a cabo, se han seguido una serie de pasos:

- En primer lugar, diseñar las actividades de la intervención, previa documentación sobre el tema. Para ello ha sido de vital importancia la construcción de un marco teórico apropiado.
- Puesta en práctica de las actividades de aula y acopio de datos de campo a partir de la experiencia práctica. Para recabar tales datos, de manera sistemática, se han elaborado unas fichas de observación de diseño propio, creadas al efecto.
- Análisis fundamentado de los mismos, basado en el cotejo de los datos arrojados por la práctica con los contenidos en el amplio marco teórico que nos sirve de referencia.

Con estas actuaciones, lo que se busca es poder hacer ciertos cambios cuando se vuelvan a llevar a cabo las actividades propuestas y así solucionar los problemas que puedan aparecer durante la realización de las mismas.

Por otra parte, la investigación también tiene tintes etnográficos, pues se realiza el estudio de un grupo de personas durante un periodo de tiempo, llevando a cabo una observación participante; de este modo, se han recogido ciertas actividades para su posterior análisis y, a su vez, se han grabado en vídeo algunas de ellas para observar las reacciones de los alumnos. Gracias a esta información, también podemos deducir el clima que se respira en el aula y nos sirve como orientación para buscar nueva información sobre el tema.

TABLA-RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES LLEVADAS A CABO EN LA INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.(PAG.52)	
ACTIVIDAD 1	Visualización de la película “Del revés” (2015) y posterior comentario acerca de la misma con toda la clase.
ACTIVIDAD 2	La clase se divide en 7 grupos, a cada grupo se le da una tarjeta de un color, y deberán escribir los significados que para ellos tiene ese color. Posteriormente se pondrán en común con el resto de compañeros.

<p style="text-align: center;">ACTIVIDAD 3</p>	<p>Cada alumno deberá dibujar en un folio algo representativo de la emoción que les repartiremos previamente. Puede ser una vivencia en la que hayan sentido dicha emoción o puede ser una experiencia ficticia.</p>
<p style="text-align: center;">ACTIVIDAD 4</p>	<p>Se les reparten dos comics a cada niños, en uno de ellos tendrán que dibujar la cara que tendrían los personajes que aparecen teniendo en cuenta lo que están diciendo, es decir, la emoción que estén expresando, y en el otro tendrán que escribir que es lo que pueden estar diciendo teniendo en cuenta la expresión facial que ya aparece representada.</p>
<p style="text-align: center;">ACTIVIDAD 5</p>	<p>Se reparten globos de colores entre los alumnos y estos tendrán que dibujar en ellos una expresión facial relativa a una emoción, teniendo en cuenta el significado que para ellos puede tener el color del globo que les ha tocado.</p>
<p style="text-align: center;">ACTIVIDAD 6</p>	<p>Los alumnos bailaran la canción titulada “el baile de las emociones”, en ella aparecen diferentes emociones y posturas corporales para representarlas.</p>

Tabla-resumen de la intervención didáctica realizada en anexos.

## 7. EXPOSICIÓN DE DATOS DE LA INTERVENCIÓN

### ACTIVIDAD 1: PELÍCULA *DEL REVÉS* (2015)

Para la presentación de datos arrojados por el visionado de la película utilizada en el aula, recurrimos al instrumento ficha de observación, diseño propio, que se puede consultar en los anexos de este trabajo (pág. 60 de anexos).

-Motivación de los alumnos mientras ven la película: Las chicas están más motivadas a la hora de ver esta película, ya que posiblemente vean más el trasfondo, mientras que los chicos prefieren películas como *Jumanji* (1995) o *Tadeo Jones* (2001), es decir, películas de acción.

-Comentarios espontáneos que surgen durante este tiempo: gritos cuando Ira grita o se vuelve loco, tristeza cuando la protagonista se muestra triste, es decir, se desarrolla la empatía. Cuando Riley se besa, se produce una reacción general de “¡qué asco!”. Cuando aparece la canción de la protagonista con su amigo imaginario los niños la cantan.

-Sensaciones una vez acabada la película: Los niños no muestran mucho entusiasmo por la película, ya que, al ser una película famosa, ya la había visto anteriormente y no tiene toda la acción que desearían. Las niñas por el contrario hacen comentarios como: “¡qué chula!”, “¡es muy bonita!”.

-¿Cómo van apareciendo las emociones en la vida de Riley? Los niños localizan que las emociones aparecen desde el momento que Riley nace, siendo la primera en aparecer la alegría, a la que le siguen todas las demás a medida que va viviendo experiencias.

-A lo largo de nuestra vida, ¿solo sentimos esas cinco emociones o sentimos más? Los niños reconocen que hay más emociones, pero no saben definir las como tal. Si les damos pie y les ponemos ejemplos como, “si se os rompe el pantalón delante de mucha gente, ¿qué es lo que sentís?”, ellos saben que es vergüenza, pero no saben definir esta emoción.

-Nombra varias emociones que te surjan en un día cualquiera: Alegría, enfado, miedo, tristeza, asco, cariño, vergüenza, sorpresa... nombrarlas no cuesta tanto como definir las.

-¿Por qué cada emoción es atribuida a un color? No saben dar una razón de por qué esto es así; se intuye que es porque el amarillo es un color alegre, pero la razón que aportan, principalmente, es que ha sido así porque el director lo ha elegido. Para asco se comenta que se ha elegido el color verde por su relación con las verduras.

-¿Cómo se forman los recuerdos? Los alumnos comprenden que los recuerdos se forman cuando has vivido algo que te ha marcado mucho, por lo que lo recordarás durante toda tu vida.

-Cuenta algún recuerdo de cuando eras pequeño: los recuerdos contados por los alumnos son alegres.

-¿Cómo explicarías qué es una isla de la personalidad? No saben explicar este término, les cuesta definir estas cosas con palabras. Pueden saber lo que significa, pero no saben cómo explicarlo.

-¿Qué ocurre a medida que nos vamos haciendo más mayores? Localizan en la película cómo el centro de control de la cabeza va aumentando su número de botones, es decir, se va haciendo más complejo.

## **ACTIVIDAD 2: JUEGO TARJETAS DE EMOCIONES.**

Para la presentación de datos arrojados por los sentimientos de los colores en los alumnos, recurrimos al instrumento ficha de observación, diseño propio, que se puede consultar en los anexos de este trabajo (pág. 61 de anexos).

-¿Cuáles son las primeras impresiones de los alumnos al ver el color? No saben qué hacer con él, ni que puede significar, salvo aquellos colores que aparecen en la película que se ha visualizado, por ello, requieren cierta ayuda por parte del profesor.

-¿Al principio se sienten bloqueados, o enseguida comprenden el objetivo de la actividad? Se sienten bloqueados, necesitan ayuda del profesor.

-Una vez vistos los ejemplos, ¿cuáles son las expresiones de los alumnos? No comprenden algunas de las palabras que aparecen en ellos. Muestran la emoción sorpresa, ya que no se esperan que un color pueda tener tantos significados, aunque el significado de cada color es algo personal.

-¿Conocían con anterioridad todos los significados de los colores y las emociones que pueden representar los mismos? No, solo asociaban los colores a las emociones que aparecen en la película.

-¿Qué color usarían para pintar la cara de una niña que está enfadada? ¿Qué color usarían para representar algo tranquilo? Enfado: rojo. Tranquilidad: amarillo, azul o verde.

### **ACTIVIDAD 3: EXPRESO LAS EMOCIONES.**

Para la presentación de datos arrojados por los dibujos efectuados por los alumnos, recurrimos al instrumento ficha de observación, diseño propio, que se puede consultar en los anexos de este trabajo (pág. 61 de anexos).

-¿A qué alumnos les ha resultado más fácil realizar estos dibujos? Les ha resultado más fácil a aquellos que no tienen miedo a ser juzgados y muestran seguridad en todo lo que hacen.

-¿Todos comprenden el significado de las emociones que se les han repartido? Algunos estaban bloqueados, ya que no sabían qué dibujar para que representara esa emoción.

-¿Qué colores usan para representar mejor esas emociones? Usan algunos colores con los que trabajamos en la actividad 2.

-¿Los dibujos se vuelven más ricos en el momento que comienzan a escuchar música de fondo mientras los realizan? Sí, ya que escuchar música les resulta relajante y sirve para que se concentren mejor en la tarea.

-¿Cómo explican la emoción que han representado? Les cuesta expresarse, pero se explican diciendo lo que vivieron. Lo que más les cuesta explicar es lo que sintieron y por qué.

-¿Con que presión del lápiz están realizados los dibujos? En el caso de un alumno que ha subido enfadado del recreo, el trazo del lápiz era muy fuerte y con muchos borrones, lo que es indicador de su estado de tensión

-¿Se fijan en los dibujos de otros compañeros? Los alumnos que muestran inseguridad a la hora de expresarse tienden a fijarse en los dibujos de sus compañeros para que así no sean juzgados por lo que se ha realizado.

#### **ACTIVIDAD 4: EL CÓMIC.**

Para la presentación de datos arrojados en la expresión de las emociones de los alumnos, recurrimos al instrumento ficha de observación, diseño propio, que se puede consultar en los anexos de este trabajo (pág. 61 de anexos).

-Capacidad para escribir frases innovadoras: suelen escribir frases con las que están familiarizados, es decir, frases de su vida cotidiana.

-Capacidad para representar una emoción mediante gestos faciales: les cuesta dibujar la representación de las emociones, ya que nunca antes han realizado una actividad de este tipo.

-¿Diferencian entre emociones positivas y negativas? La alegría la asocian con lo positivo y el enfado con negativo, pero la sorpresa, por ejemplo, no saben con qué asociarla.

-¿Colorean los dibujos usando colores característicos de las emociones que representan? Sí, tienen en cuenta lo trabajado en la actividad 2 y 3.

-¿Qué emoción/es les resulta más fácil identificar? La alegría y la tristeza.

-¿Reconocen las emociones que aparecen y las relacionan con situaciones en las que han sentido esas emociones? Sí, lo que más les cuesta es dar explicaciones del porqué.

#### **ACTIVIDAD 5: LOS GLOBOS.**

Para la presentación de datos arrojados en la expresión de los gestos faciales dependiendo de la emoción que se esté experimentando, recurrimos al instrumento ficha de observación, diseño propio, que se puede consultar en los anexos de este trabajo (pág. 62 de anexos).



-¿Relacionan el color con la emoción más representativa para ellos? Sí, tienen en cuenta lo practicado durante las otras actividades.

-¿Reconocen los rasgos faciales más característicos de una emoción? Al principio les cuesta, pero con los ejemplos de los *emojis* les resulta más fácil la realización de la actividad.

-¿Identifican las emociones que han dibujado sus compañeros? Sí.

-¿Usan los mismos colores que aparecen en la película que vimos anteriormente, u otros colores distintos para expresar esas emociones básicas? La mayoría usan los colores con los que ya hemos trabajado.

-¿Qué colores usan para representar otras emociones que no son las básicas? Usan sus colores favoritos y, en el caso de los globos, expresan la emoción que sientan en ese momento.

## **ACTIVIDAD 6: BAILE DE LAS EMOCIONES.**

Para la presentación de datos arrojados en la expresión de las emociones mediante el baile, recurrimos al instrumento ficha de observación, diseño propio, que se puede consultar en los anexos de este trabajo (pág. 62 de anexos).

-¿Se sienten motivados en la realización del baile? Sí, es una actividad que les gusta, aunque también depende de su estado de ánimo.

-¿Identifican los movimientos que hacen con la emoción que están representando? Sí.

-Efectos que produce en los niños realizar esta actividad: liberan tensiones y se sienten más relajados una vez finalizado el baile.

-¿Qué emociones genera en los alumnos la canción? Alegría y diversión.

-¿Aprenden a expresarlas? Sí, pero esto solo se consigue cuando los niños consiguen vencer sus inseguridades.

-¿Qué han aprendido con el baile? Aprenden a expresar las emociones mediante gestos.

## 8. ANÁLISIS DE DATOS

### **ACTIVIDAD 1: PELÍCULA *DEL REVÉS* (2015).**

La película resulta atractiva para los alumnos, ya que se trata de una película de dibujos animados y el transcurso de la misma genera intriga y expectación para los niños. El único problema de visualizar esta película en edades tan tempranas es que no consiguen comprender completamente el mensaje que quiere transmitir.

Durante la película los alumnos se sienten alegres y motivados cuando alguno de los personajes, por ejemplo Ira, se vuelve loco o grita, esto les incita a gritar a ellos también. Desarrollan la empatía, ya que cuando la protagonista, Riley, se muestra triste, todos los alumnos guardan silencio en esas escenas.

Las canciones que aparecen en la película también son un potente motivador, ya que llaman la atención de los niños y éstos se animan a cantarlas y a mostrar su entusiasmo por la película. Aquellos niños a los que no les guste la película no van a tener este tipo de comportamientos.

Como se ha comentado anteriormente, los espectadores son niños, por eso cuando la protagonista se besa, en el aula se desarrolla la emoción asco.

Dejando a un lado las reacciones suscitadas por la película en el aula, posteriormente se aprecia que, para que todos los niños comprendan el trasfondo de la película, debemos tratar los temas que aparecen en ella desde un punto de vista psicológico. Nada más comenzar la película, aparece el nacimiento de la protagonista y se muestra cómo desde el primer momento ya comienza a tener ciertas emociones. A su vez, se puede observar la importancia que tienen todas las emociones dentro de nosotros; cómo, gracias a la alegría, Riley está positiva y feliz, gracias al asco vamos bien vestidos, no comemos algo que no nos gusta, el miedo es el encargado de protegernos de los peligros, la ira defiende los pensamientos e ideales y a los seres queridos y, por último, está la tristeza, que es la más odiada por el resto de emociones, pero al final vemos cómo tiene la misma importancia que las demás, ya que nos ayuda a cerrar una etapa y dejar paso a una nueva, superando obstáculos.

En esta película también aparecen los recuerdos. Como se ha reseñado, la mayoría de los recuerdos que tienen los niños son alegres y los recuerdos esenciales que aparecen son aquellos que permanecen durante más tiempo, debido a la gran implicación emocional que poseen. Así, vamos formando nuestra manera de ser dependiendo de los acontecimientos que hayamos vivido; esto puede observarse, en la película, con las islas de la personalidad y cómo van cambiando las mismas a medida que Riley crece.

En la película aparece el interior de la cabeza de personas mayores y podemos observar la complejidad del centro de control a medida que crecemos y cuáles son las emociones que “presiden” ese centro de control, de esta manera se puede reflexionar sobre cómo van cambiando nuestras emociones a medida que vamos creciendo.

El objetivo que persigue esta película es hacer ver a los alumnos que no tienen que esconder sus emociones, ya que todas son igual de útiles y de importantes. Tenemos que aprender a desarrollar la inteligencia emocional, ya que gracias a ella podemos comunicarnos con los demás, vivir mejor y desarrollarnos como personas. También es importante hacer ver que no todo lo que aparece durante la película es real, sino que se trata de una simple representación imaginativa de lo que ocurre dentro de nosotros.

Previsiblemente, una vez explicado el trasfondo de la película, la próxima vez que se visualice la misma, los niños estarán más atentos de los detalles explicados en clase y la comprenderán mejor.

## **ACTIVIDAD 2: JUEGO TARJETAS DE EMOCIONES.**

Al ser la primera vez que se realiza una actividad de este tipo, los alumnos al principio se sienten bloqueados, por lo que necesitan ver algunos ejemplos.

A los estudiantes a los que les han tocado los colores de las emociones de la película, enseguida han empezado a relacionar las emociones con dichos colores. Algunos no eran capaces de escribir ninguna idea, por eso han comenzado a inventar algunas expresiones, y a la hora de explicar las actividades no han sabido argumentar algunas de las decisiones tomadas.

Cada color puede tener un significado, pero hay que saber explicar por qué; por ejemplo, el enfado se asocia al color rojo, ya que cuando nos enfadamos nuestra cara se pone de ese color, lo mismo que ocurre con la vergüenza. Se puede observar como esta

percepción de los colores cambia dependiendo de las culturas, ya que en otros países pueden hacer uso de los colores de una manera distinta. Por ejemplo, para nosotros, el amarillo es un color que representa cierta superstición dentro del ámbito artístico, como en el caso del teatro, sin embargo, en Perú este color indica alegría, ya que es usado, al igual que en España se está extendiendo el uso del color rojo, para recibir el año nuevo.

### **Análisis de los colores según los alumnos:**

La primera impresión del color rojo ha sido la ira, el enfado, como aparece en la película. Otros significados que se le han dado es el de dolor, debido a la sangre que sale cuando nos hacemos una herida. El naranja se asocia con el calor, debido al fuego, y también con alegría, ya que es un color llamativo y que se asemeja al amarillo que aparece en la película. El verde se relaciona con la tranquilidad, por su relación con la naturaleza. El color azul transmite frialdad y también calma; la tristeza es otra de las asociaciones que realizan con este color. La calma de este color puede ser por su relación con el agua, pero transmite frialdad, ya que junto al blanco, siempre aparece para representar fenómenos atmosféricos relacionados con las bajas temperaturas. El blanco es un color que transmite limpieza, ya que, cuando no se ha ensuciado el folio, éste está completamente blanco, y lo mismo ocurre con cualquier prenda de vestir de ese color. Muchos niños asocian el rosa a algo “cursi” o de chicas, ya que la mayoría de la publicidad que ellos ven se ha encargado de que así sea. También es asociado con la dulzura, por su relación con el color de los algodones de azúcar, ya que el amigo imaginario de la protagonista de la película era un algodón de azúcar de este color.

Una vez estudiados estos significados y tras haber visto los ejemplos que da la tutora, los alumnos comprenden mejor la cantidad de sensaciones que se pueden expresar gracias a los colores y así pueden interpretar también las representaciones de otras personas. A su vez, han aprendido nuevas palabras que se pueden usar para explicar cómo se sienten.

### **ACTIVIDAD 3: EXPRESO LAS EMOCIONES.**

Las emociones que menos han costado a los niños dibujar son aquellas con las que están más familiarizados, como la alegría, la tristeza, el enfado... En referencia a la alegría se puede observar como la mayoría representan cuando han ganado algo, mientras que el enfado suele aparecer cuando ocurre todo lo contrario. Muchos de ellos no saben qué

situación dibujar para representar ciertas emociones, ya que no están acostumbrados a explicar cómo se sienten en determinadas circunstancias. Por ello, la mayoría de los dibujos hacen referencia a alguna de las actividades extraescolares, como la alegría de ganar un partido y el enfado por haber perdido a un videojuego.

Son muchos los que sienten cierto rechazo a la hora de hablar de sus emociones y, más aún, cuando hay que dibujarlas. Los niños con un trazo de lápiz más flojo y con dibujos más esquemáticos muestran más rechazo a la expresión de las emociones. Por otro lado, que el trazo de los dibujos sea fuerte puede ser un indicador de tensión con la situación o con la persona que están representando. Cuando observamos que los niños no saben qué dibujar y se fijan en los dibujos de sus compañeros, podemos deducir su inseguridad a la hora de tomar iniciativas propias e incluso miedo de ser juzgados por lo que van a explicar. El espacio que han ocupado también es importante, en el caso de aquellos niños que no usan todo el espacio disponible, puede ser síntoma de esa inseguridad de la que he hablado anteriormente.

Los colores que se han usado, en muchos casos han sido los que se han trabajado durante las otras sesiones. Los dibujos con falta de colorido indican, a su vez, falta de emoción o motivación con las actividades, posiblemente proveniente de algunas situaciones externas.

No obstante, en congruencia con el marco teórico, debemos dejar que los alumnos se expresen libremente y después expliquen por qué han hecho así el dibujo. Al tratarse de niños relativamente pequeños, combinan puntos de vista y tienen una percepción profundamente subjetiva de los espacios, por eso, para entender mejor lo que se quiere dibujar, debe intentarse que sean ellos quienes lo expliquen y no juzgar su forma de hacerlo.

#### **ACTIVIDAD 4: EL CÓMIC.**

La mayoría de las frases que aparecen en los cómics son frases relacionadas con su vida cotidiana. Se puede observar poca innovación, posiblemente por el hecho de ser cuestionados por el resto de sus compañeros, mostrando la inseguridad que citaba en el ejercicio anterior. Es evidente que los niños están acostumbrados a dibujar libremente ciertas acciones, objetos o paisajes, pero no lo están a la hora de representar las emociones. La representación de las caras de las personas ha resultado muy complicada

en el caso del asco, por ejemplo, pero se les ha dicho que pueden usar colores para poder representarlo mejor y así les ha resultado más fácil hacerlo. Para ayudar a los niños, se les ha propuesto que piensen en los *emojis* del whatsapp y, a su vez, se han proyectado en la pizarra algunos ejemplos, para que de esta manera pudieran representar las caras de los personajes del cómic. Estas actividades han resultado complicadas, porque no están acostumbrados a representar lo que ellos piensan, sino más bien lo que se les manda.

Cuando se relacionan las emociones que aparecen en el cómic con algunas que han vivido durante su vida, la mayoría de los alumnos se remiten a algunas de las emociones que dibujaron en el ejercicio anterior. Esto es indicio de que sería conveniente trabajar con ellos la expresión de las emociones para que así desarrollen en mayor medida su inteligencia emocional.

### **ACTIVIDAD 5: LOS GLOBOS.**

Los niños ya van aprendiendo a expresar sus emociones, aunque todavía sienten cierto reparo a decir todo lo que les sucede por miedo a ser juzgados.

La película que se visualizó en clase durante la primera sesión ha tenido gran repercusión en los niños, ya que, durante esta actividad, la mayoría de ellos han dibujado la expresión facial relativa a la emoción que representa dicho color en el aula.

Entre los globos, hay colores que no se han trabajado con profundidad hasta ahora, como puede ser el color violeta. En este caso, los niños tienden a representar el estado emocional que estén experimentando en ese momento. Con esta actividad se busca que los niños desarrollen sus capacidades creativas sobre materiales diferentes a los convencionales y, a su vez, que sean capaces de expresar, mediante unos simples rasgos faciales, algunas emociones. También se persigue que comprendan la importancia que tiene el color a la hora de representarlas.

Ahora se sienten más implicados, ya que es una actividad novedosa y se usan materiales no convencionales para trabajar. Al conseguir que los alumnos estén más motivados, las actividades salen mejor y los propios niños se expresan con más confianza.

## **ACTIVIDAD 6: EL BAILE DE LAS EMOCIONES.**

El *Baile de las emociones* es un recurso didáctico para que los niños vayan reconociendo las emociones, y sus expresiones más características como “baila la alegría, salto todo el día”, “baila el enfado, cuerpo alborotado”<sup>1</sup>.

No todos los niños muestran el mismo entusiasmo por el baile, también podemos observar cómo su actitud depende del momento; un día disfrutan más de la canción y otro todo lo contrario. Con esto ven y son conscientes de que las emociones influyen en nosotros y éstas les afectan en la manera de hacer las cosas, un niño que está contento bailará y disfrutará más de la canción que un niño que está triste o enfadado.

Con esta canción se relajan, ya que, al ir apareciendo los pasos de baile en ella, pueden imitarlos y de esta forma liberan tensiones y rompen con la monotonía de permanecer durante mucho tiempo sentados sin moverse y haciendo tareas. También van aprendiendo a identificar tanto sus propias emociones como las de los demás, ya que en esta canción se muestran ciertos movimientos característicos de las emociones, por ejemplo la alegría se relaciona con los saltos. Por ello se deduce que un niño está alegre si lo vemos saltando o que siente asco por algo si se tapa la nariz. Se busca que entiendan que las emociones son parte de nosotros y que a lo largo del día se experimentan muchas de ellas.

La mayoría de niños cree que solo pueden comunicarse con los demás mediante las palabras, por eso hay que enseñarles que los gestos y las expresiones también son formas de comunicación. Con este baile se aprende a reconocer ciertos gestos para expresar emociones. Se pretende que entiendan que las emociones son parte de nosotros y que experimentamos muchas de ellas frecuentemente. Así aprenden a conectar con sus emociones y comienzan a ser conscientes de cómo se sienten. También, gracias al baile, se intenta que venzan la timidez a hacer algo y se fomenta que tengan más confianza en sí mismos.

---

<sup>1</sup><https://www.youtube.com/watch?v=cpr7tt1sOQ>

## 9. CONCLUSIONES

Actualmente existen numerosas teorías acerca de las emociones, por lo que también son muchas las definiciones y clasificaciones sobre este concepto, tal y como se ha podido observar en el marco teórico de este trabajo.

Se cree que se experimentan más emociones negativas por la sensibilidad que tenemos hacia ellas, pero esto no es así, ya que a lo largo del día experimentamos también muchas emociones positivas. Muchos de los autores solo reconocen la alegría como una emoción positiva, pero se olvidan de incluir en esa categoría otras como la felicidad y el amor, criterio clasificatorio establecido por Goleman, citado anteriormente dentro del marco teórico (p.10). Esto hace que para algunas personas solo se considere positivo el sentirse alegre, por lo que en esos casos obviamente se experimentan más emociones negativas que positivas a lo largo del día.

Las emociones influyen en la inteligencia de las personas. Actualmente el currículo escolar no habla mucho sobre este tema, pero, poco a poco, se va reconociendo la importancia de las emociones y esto hará que, previsiblemente, la educación emocional cada vez tenga más peso en las escuelas, hasta que, como dice Payne (1985), llegará un punto en que: “los gobiernos serán responsables de los sentimientos del individuo” (p.14)

Desarrollar la inteligencia emocional es importante tanto para conocer nuestras propias emociones como para conocer las de los demás y así poder actuar acorde con ellas, de manera no impulsiva, sino adecuada. Como se ha visto en el marco teórico, Darwin ya señaló que las emociones son esenciales para no actuar impulsivamente y lograr así una buena adaptación al medio. Se tiene que tener en cuenta que una persona no está sola y, por ello, debe desarrollar la empatía con el fin de conocer cómo se sienten los demás en el caso de actuar de una u otra manera.

En la escuela, se puede observar la necesidad de integrar una educación emocional para abordar los comportamientos violentos de los alumnos, ya que éstos son el resultado de la falta de control de las emociones. Dentro de la escuela es necesario crear un buen ambiente, y para animar que los alumnos expresen sus emociones, los profesores tienen que ser los primeros en hacerlo, ya que los alumnos toman a los docentes como



referentes y, en muchas ocasiones, imitan sus actos y actitudes. Para conseguir ese ambiente, no debemos cuestionar las aportaciones de los niños, se tienen que tomar las decisiones por consenso y tratar de relacionar los temas que se tratan en el aula con las vivencias de los alumnos para lograr una mayor motivación.

Por otra parte, tampoco debe perderse de vista que la familia es la primera encargada de llevar a cabo una educación emocional, ya que los niños, en primer lugar, tienden a imitar las actuaciones de sus referentes fuera de la escuela, que normalmente son sus padres. Los niños tienen que aprender que no siempre una persona es feliz. También ha de tenerse en cuenta que, si se evita que se sientan mal, es posible que en el momento que vuelvan a sentir una emoción negativa no quieran decírselo a nadie, por lo que, de esta manera, difícilmente aprenderán a controlar sus emociones. En este sentido, también debemos considerar que los niños saben más de emociones que los adultos, ya que ellos solo se preocupan de sentir, mientras que los adultos normalmente nos concentramos más en pensar. Sin embargo, a estas emociones sentidas por los niños, ellos aún no saben darles un significado, por lo que son expresadas mediante sus comportamientos.

La Educación Artística es una asignatura en la que los niños se sienten muy motivados trabajando, ya que en ella suelen realizar actividades completamente diferentes a las que hacen en otras asignaturas y que, además, les resultan agradables. Mediante un dibujo se puede expresar cómo se siente el autor de dicha obra, y nosotros, como docentes, podemos interpretarlo, ya que, en la mayoría de los dibujos de infantil, el niño se representa a sí mismo. Esto también ocurre, aunque con menor frecuencia, en primaria. Por ello, es importante permitir dibujar libremente. Significativamente, la mayoría de los niños inseguros no saben crear algo a no ser que se les diga como tienen que hacerlo, y esta inseguridad puede venir dada por una continua crítica de su entorno. El uso del color es algo muy subjetivo, ya que, a no ser que se trabaje con ellos la expresión del color, los niños tenderán a usar sus colores favoritos a la hora de pintar.

En lo que se refiere al desarrollo del proyecto llevado a la práctica durante el proceso de elaboración de este TFG, se pudo constatar que, mediante el trabajo a partir de la película es como más han aprendido los niños, ya que en las actividades relacionadas con el color tuvieron en cuenta la estética del filme para identificar las emociones. Las canciones y el baile también resultaron un buen método para la expresión de sus

emociones, ya que se sintieron motivados en diverso grado, lo que nos ayudó a deducir cómo se sentían en cada caso. En cuanto a los dibujos, pudimos ver cómo representan las emociones con las que más familiarizados están (alegría, enfado, tristeza), que son las que menos les cuesta identificar, pero también observamos que tenían dificultad para representar otro tipo de emociones, justamente aquellas de las que no están acostumbrados a hablar. Por ello, en respuesta a la hipótesis formulada, podemos concluir que el trabajo de las emociones a través de una propuesta fundamentada arroja resultados positivos con el alumnado de primaria, pues los alumnos aprenden, en mayor medida que por otros medios, a reconocer sus emociones, a expresarlas y, gracias a ello, a empatizar con las de sus compañeros.

## 10. BIBLIOGRAFÍA

- Arnold, M.B. (1969). *Emoción y personalidad*. Buenos Aires: Losada.
- Bisquerra, R., Pérez, y J.C., García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Darwin, C. (2009). *La expresión de las emociones*. Pamplona: Laetoli.
- Descartes, R., (1989). *Tratado de las pasiones del alma*. Barcelona: Planeta.
- Ekman, P., (2009). *Sabiduría emocional*. Barcelona: Kairós
- Frijda, N.H., (1986). *The emotions*. Cambridge: University Press.
- Gardner, H. (2011). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*, Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (2011). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gottman, J. y DeClaire, J. (1996), *Inteligencia emocional y el arte de educar a nuestros hijos*. Lisboa: Objetiva.
- Greenspan, S. (2000). *The six experiences that create intelligence and emotional growth in babies and young children*. Cambridge: Da capo press.
- Lazarus, R.S. (1965). *La personalidad y sus ajustes*. México D.F.: Hispanoamericana.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Lowenfeld, V. y Brittain, W.L. (2008). *Desarrollo de la capacidad intelectual y creativa*. Madrid: Síntesis.

- Medina, A. y Castillo, S. (2003). *Metodología para la realización de Proyectos de Investigación y Tesis Doctorales*. Madrid: Universitas.
- Perpiñán, S. (2013). *La salud emocional en la infancia*. Madrid: Narcea.
- Salovey, P. (2004). *Inteligencia emocional*, New Hampshire: University of New Hampshire.
- Shapiro, L. (2001). *La inteligencia emocional de los niños*. Madrid: Punto de lectura.

## WEBGRAFÍA

- García, C., Las emociones en los niños. *Edúkame*. Recuperado de: <https://edukame.com/equipo/cristina-garcia>
- Martínez-Muñoz. (segundo cuatrimestre de 2000). Programa de orientación del clima de clase. *Wolters Kluwer*. Recuperado de: <https://portal.ucol.mx/content/micrositios/110/file/CLIMA%20DE%20CLASE.pdf>
- Mora, J.A., Martín, M.L. (2007, 2 de marzo). La escala de Inteligencia de Binet y Simon, su recepción por la psicología posterior. *Revista de Historia de la Psicología*. Recuperado de: <https://www.revistahistoriapsicologia.es/>
- Pérez-González, J.C., Pena, M. (Diciembre 2011). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Inteligencia emocional*. Recuperado de: [http://portal.uned.es/pls/portal/docs/PAGE/UNED\\_MAIN/LAUNIVERSIDAD/UBICACIONES/03/DOCENTE/JUAN\\_CARLOS\\_PEREZ\\_GONZALEZ/P%3%89REZ-GONZ%3%81LEZ%20%26%20PENA%2C%202011.PDF](http://portal.uned.es/pls/portal/docs/PAGE/UNED_MAIN/LAUNIVERSIDAD/UBICACIONES/03/DOCENTE/JUAN_CARLOS_PEREZ_GONZALEZ/P%3%89REZ-GONZ%3%81LEZ%20%26%20PENA%2C%202011.PDF)
- <https://www.youtube.com/watch?v=cpr7ttt1sOQ>

# 11. ANEXOS

## 11.1 INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

### Justificación y contexto.

En las escuelas habitualmente se enseña a leer y a escribir, pero ¿qué pasa con las emociones que se experimentan en ella? Además de enseñar a leer y a escribir, en la escuela se debe enseñar a controlar las emociones para ayudar al desarrollo intelectual de los niños. Gracias a un buen desarrollo emocional, los niños crecerán más felices, ya que sabrán controlar sus emociones y adaptarse a las situaciones que vayan viviendo.

La unidad didáctica se va a llevar a cabo en el colegio “C.E.I.P Numancia” en el 3º curso de educación primaria. La clase está compuesta por 24 alumnos, en ella hay diferentes culturas y procedencias.

### Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, extraídos de Bocyl (nº117)

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Las imágenes en el contexto social y cultural. Interpretación, valoración y comentarios de la información que proporcionan.	Análisis e interpretación de fotografías comprendiendo de manera crítica su significado y función social.	Identifica el cuerpo como instrumento para la expresión de sentimientos y emociones y como forma de interacción social.
La figura humana y los animales. Posiciones estáticas y en movimiento.	Representar de forma personal ideas, acciones y situaciones valiéndose de los elementos que configuran el lenguaje visual.	Trabaja en equipo valorando el esfuerzo individual y colectivo para la consecución de objetivos.
Establecimiento de un orden o pauta para seguir el proceso de observación y clasificación. Interpretación, valoración y comentarios de la información que proporcionan. Paisajes y retratos.	Adquirir capacidades expresivas, creativas, de coordinación y motrices que ofrecen la expresión corporal y la danza valorando su aportación al patrimonio y disfrutando de su interpretación como una forma de interacción social y de expresión de	Expresa la percepción de su propia identidad integrando la representación que hace de sí mismo y la imagen que expresan los demás.
Descripción oral y escrita		Realiza un adecuado reconocimiento e identificación de sus emociones.

<p>de sensaciones y observaciones.</p> <p>El dibujo de representación. Las proporciones.</p> <p>El color, las posibilidades del color en contrastes, variaciones y combinaciones. Búsqueda de resultados sobre diferentes soportes.</p> <p>Disposición a la originalidad, espontaneidad, plasmación de ideas, sentimientos y vivencias de forma personal y autónoma en su creación.</p> <p>Conocimiento y práctica de actitudes de respeto en ámbitos de exposición.</p> <p>La danza como medio de expresión de diferentes sentimientos y emociones.</p> <p>Expresión de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.</p> <p>Educación emocional. La motivación grupal: ideas que animan, ideas que desaniman; los mensajes positivos. Los sentimientos: sentimientos conflictivos (envidia, rencor, pesimismo) y buenos sentimientos (admiración, gratitud, optimismo).</p>	<p>sentimientos y emociones.</p> <p>Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.</p> <p>Estructurar un pensamiento efectivo e independiente empleando las emociones de forma positiva y expresándolas sin temores.</p>	<p>Expresa sus sentimientos, necesidades y derechos a la vez que respeta los de los demás en las actividades cooperativas.</p> <p>Escucha exposiciones orales y entiende la comunicación desde el punto de vista del que habla.</p> <p>Comparte sentimientos durante el diálogo.</p> <p>Interacciona con empatía.</p> <p>Establece y mantiene relaciones emocionales amistosas, basadas en el intercambio de afecto y la confianza mutua.</p>
--	--	---

Tabla 2: Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.

### **Competencias.**

Comunicación lingüística→ Habilidad con la que se usa la lengua, capacidad de expresar las propias ideas y poder comunicarse con otras personas de forma oral o escrita.

Digital→ Uso seguro de las TIC para poder buscar información relacionada con el tema a tratar.

Aprender a aprender→ Repaso de conocimientos previos para construir sobre ellos el nuevo aprendizaje. Trabajo del alumno para conseguir sus objetivos.

Iniciativa y espíritu emprendedor→ Conversión de las ideas en actos gracias a su creatividad.

Conciencia y expresiones culturales→ Importancia de la expresión mediante la música, la plástica o la literatura.

### **Objetivos de etapa, extraídos del BocyI (nº 117)**

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo y crítico de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.

e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana.

i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.

j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

### **Metodología.**

Al principio de estas sesiones, una vez vista la película *Del Revés* (2015), se lleva a cabo una evaluación diagnóstica, ya que nos interesa saber los conocimientos que tienen los alumnos sobre el tema que vamos a tratar. Durante el transcurso de las actividades se lleva a cabo una evaluación formativa, ya que se observa el aprendizaje de los alumnos, y en el caso de que no fuera el esperado, se tomarán las medidas necesarias para cambiarlo.

En estas actividades se van a realizar tanto trabajos individuales como de grupo. El profesor, en algunos casos, tendrá el papel de participante del grupo y en otros será el director de la actividad.

Se llevará a cabo un desarrollo de la expresión del niños, tanto descriptiva como de sus emociones. Las actividades se realizarán de forma lúdica para que los niños aprendan mediante el juego. En este caso, han sido realizadas por los niños, siendo el papel del profesor de guía; tratando de no cuestionar la forma de expresión de los niños en estas actividades, ya que su lenguaje es espontáneo y de él también podemos obtener conclusiones.

### **Temas transversales.**

Además de tratar contenidos propios de la asignatura de educación plástica, al ser un tema relacionado con las emociones se desarrollan numerosos contenidos de la asignatura *Valores sociales y cívicos*. A su vez hay algunas actividades, como la del baile, en la que sus contenidos corresponden al área de Educación Física e incluso Música. La lectura y la escritura también están presentes en estas actividades, por lo que realizarlas correctamente es algo que se aprende y se lleva a cabo en la asignatura de Lengua castellana.

### **Recursos y materiales**

Los recursos usados para el desarrollo de estas actividades, son recursos sencillos que podemos encontrar en cualquier aula de primaria. Para varias actividades necesitaremos un proyector. Otras se llevarán a cabo con materiales fotocopiables e incluso con un simple folio en el que tendrán que dibujar o escribir algunos aspectos. La única actividad que requiere la compra de materiales es la actividad en la que se usan globos.

### **Actividades**

#### **Actividad 1**

ACTIVIDAD	DESARROLLO	TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
Película <i>Del revés</i>	Visualización de la película con toda la clase. Cuando se acabe la película, comentaremos entre todos lo que nos ha parecido y las conclusiones que sacamos de la misma.	Dos sesiones de 50' cada una. (Duración total de la película 94').	Identificar las emociones.  Reconocer lo que nos ocurre ante determinadas situaciones.  Identificarse con algunos momentos de la película y entender por qué nos sentimos así.

Tabla 3: Actividad 1



## Actividad 2

ACTIVIDAD	DESARROLLO	TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
Juego tarjetas de emociones	La clase se divide en 7 grupos. A cada grupo se le reparte una tarjeta con un color (blanco, rosa, amarillo, verde, azul, naranja y rojo). En esta tarjeta deberán escribir los posibles significados emocionales que tiene para ellos ese color. A continuación compararemos los resultados con los significados que tienen para otras personas esos colores.	Una sesión. 50'.	<p>Dar significado emocional a los colores.</p> <p>Conocer la interpretación de los colores.</p> <p>Saber cómo usar un color u otro en lo que queremos representar.</p>

Tabla 4: Actividad 2.

(\*)Los niños con esta actividad conocerán nuevas emociones y palabras para describir la personalidad o cómo se siente una persona.

## Actividad 3

ACTIVIDAD	DESARROLLO	TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
Expreso las emociones	A cada alumno se le reparte un folio en blanco y una tarjeta con el nombre de una emoción. En ese folio deberán dibujar un acontecimiento en el que hayan vivido la emoción que les ha tocado o una vivencia ficticia para esa emoción.	Una sesión. 50'.	<p>Identificar las emociones.</p> <p>Conocer otros tipos de emociones que no sean las emociones básicas.</p> <p>Nombrar lo que sentimos en cada vivencia.</p> <p>Desarrollar destrezas</p>

	Una vez que tengan realizados sus dibujos, los que tengan la emoción vergüenza, por ejemplo, saldrán a enseñar sus dibujos al resto de compañeros y a explicarlos. Esto último se repetirá con cada una de las emociones.		explicativas.  Saber expresarse mediante dibujos.
--	---	--	---

Tabla 5: Actividad 3.

(\*) Mientras un compañero está explicando su dibujo el resto de los alumnos mantendrán una escucha activa. Una vez finalizada su explicación es cuando podrán contar algún experiencia que hayan tenido en la que sintieran dicha emoción.

#### Actividad 4

ACTIVIDAD	DESARROLLO	TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
El cómic	A cada alumno se le dan dos viñetas de un comic. En una de ellas aparecerán las expresiones faciales de los personajes, pero no aparecerán lo que dicen estos personajes. Esto último tienen que inventárselo los alumnos atendiendo a las expresiones de los mismos. En la otra escena aparecerá escrito lo que dicen los personajes, pero no sus expresiones faciales, serán los alumnos los encargados de dibujarlas.	20'/30'	Reconocer emociones.  Saber identificar expresiones faciales.  Identificar emociones ajenas.  Desarrollar la capacidad imaginativa.

Tabla 6: Actividad 4.

### Actividad 5

ACTIVIDAD	DESARROLLO	TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
Los globos	Les mostramos a los niños algunos ejemplos de caras que muestran una emoción. A continuación, repartimos por grupos de 5/6 personas un globo cada uno de un color (sobre todo aparecerán los colores de la película que hemos visualizado en clase). En esos globos deberán dibujar la emoción que más se asemeje a lo que representa el color, como vimos en la actividad 2.	15'/20'.	Desarrollar destrezas de dibujo.  Relacionar colores con emociones.  Interpretar significados cromáticos.

Tabla 7: Actividad 5.

### Actividad 6

ACTIVIDAD	DESARROLLO	TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
Baile de las emociones. (* )	Trabajamos la forma de expresar las emociones mediante un baile en el que la letra de la canción contiene algunos gestos característicos relacionados con la expresión de las emociones. Por ejemplo "Baila el	Dos repeticiones del vídeo, una para escuchar la letra y otra para representarla. (También se puede usar como relajación en el momento que los alumnos estén alborotados o cansados de llevar toda la mañana sentados en el mismo sitio).	Identificar emociones.  Desarrollar destreza motora.  Conocer nuestras acciones dependiendo de la emoción que sintamos.

	enfado, cuerpo alborotado”.		Identificar las emociones de otras personas.
--	-----------------------------	--	--

Tabla 8: Actividad 6.

(\*) Enlace baile de las emociones: <https://www.youtube.com/watch?v=cpr7tt1sOQ>

### **Ficha de observación de cada actividad**

#### **Actividad 1: Película *Del revés* (2015)**

Observaremos los siguientes ítems y les haremos las siguientes preguntas a los alumnos para comprobar que han comprendido el mensaje que quiere transmitirnos el creador de la película.

Observamos:

- Motivación de los alumnos mientras ven la película.
- Comentarios espontáneos que surgen durante este tiempo.
- Sensaciones una vez acabada la película.

Preguntas:

- ¿Cómo van apareciendo las emociones en la vida de Riley?
- A lo largo de nuestra vida, ¿solo sentimos esas 5 emociones o sentimos más?
- Nombra varias emociones que te surjan en un día cualquiera.
- ¿Por qué cada emoción es atribuida a un color?
- ¿Cómo se forman los recuerdos?
- Cuenta algún recuerdo de cuando eras pequeño.
- ¿Cómo explicarías qué es una isla de la personalidad?
- ¿Qué ocurre a medida que nos vamos haciendo más mayores?

### **Actividad 2: Juego tarjetas de emociones.**

- ¿Cuáles son las primeras impresiones de los alumnos al ver el color?
- ¿Al principio se sienten bloqueados, o enseguida comprenden el objetivo de la actividad?
- Una vez vistos los ejemplos, ¿cuáles son las expresiones de los alumnos?
- ¿Conocían con anterioridad todos los significados de los colores y las emociones que pueden representar los mismos?
- ¿Preguntar qué color usarían para pintar la cara de una niña que está enfadada y qué color usarían para representar algo tranquilo?

### **Actividad 3: Expreso las emociones.**

- ¿A qué alumnos les ha resultado más fácil realizar estos dibujos?
- ¿Todos comprenden el significado de las emociones que se les han repartido?
- ¿Qué colores usan para representar mejor esas emociones?
- ¿Los dibujos se vuelven más enriquecedores en el momento que comienzan a escuchar música de fondo mientras los realizan?
- ¿Cómo explican la emoción que han representado?
- ¿Con que presión del lápiz están realizados los dibujos?
- ¿Se fija en los dibujos de otros compañeros?

### **Actividad 4: El cómic.**

- Capacidad para escribir frases innovadoras.
- Capacidad para representar una emoción mediante gestos faciales.
- ¿Diferencian entre emociones positivas y negativas?
- ¿Colorean los dibujos usando colores característicos de las emociones que representan?
- ¿Qué emoción/es les resulta más fácil identificar?

-¿Reconocen las emociones que aparecen y las relacionan con situaciones en las que ha sentido esas emociones?

#### **Actividad 5: Los globos.**

-¿Relacionan el color con la emoción más representativa para ellos?

-¿Reconocen los rasgos faciales más característicos de una emoción?

-¿Identifican las emociones que han dibujado sus compañeros?

-¿Usan los mismos colores que aparecen en la película que vimos anteriormente, u otros colores distintos para expresar esas emociones básicas?

-¿Qué colores usan para representar otras emociones que no sean las emociones básicas?

#### **Actividad 6: Baile de las emociones.**

-Se sienten motivados en la realización del baile.

-¿Identifican los movimientos que hacen con la emoción que están representando?

-Efectos que produce en los niños realizar esta actividad.

-¿Qué emociones genera en los alumnos la canción?

-¿Aprenden a expresarlas?

-¿Qué han aprendido con el baile?

#### **Aspectos de cada alumno a tener en cuenta:**

-Reconoce emociones positivas y emociones negativas.

- Reconoce sus propias emociones e identifica las de sus compañeros.

-Controla sus emociones, especialmente las negativas.

-Identifica sus límites y posibilidades.

-Respeto las ideas de sus compañeros y les escucha.

-Ayuda a sus compañeros en la realización de las tareas.

- Reconoce sus cualidades y las de los demás.
- Se siente motivado.
- Expresa hechos vividos y los relaciona con las emociones.
- Expresa emociones a través de la música y de la plástica.