



Universidad de Valladolid



TRABAJO FIN DE GRADO:

LA IMPORTANCIA DE LAS
EMOCIONES EN LA ESCUELA.
PROPUESTA EDUCATIVA PARA 2º
DE EDUCACIÓN PRIMARIA



Autora: Ángela Díaz de Pablos

Tutora: María José Arroyo González

Título de Grado: Educación Primaria

Año: 2014

RESUMEN

Con este Trabajo Fin de Grado pretendemos plasmar los aspectos más significativos de la Educación Emocional y su proceso de aplicación al alumnado de primaria, tanto desde un punto de vista teórico: conocimientos, conceptos, actitudes y habilidades ..., como práctico: basado en un programa de Educación Emocional, con el fin de proporcionar al alumnado y futuros adultos un bagaje emocional con el que pueda gestionar sus emociones y aplicarlas a su vida tanto profesional como personal, contribuyendo así a su desarrollo integral.

Esta propuesta educativa está enmarcada en la Inteligencia Emocional e integrada dentro del Plan de Acción Tutorial, para que de esta manera estén implicados todos los miembros de la comunidad educativa, aportando así, su granito de arena para poder alcanzar los objetivos que pretende.

PALABRAS CLAVES

Emociones, inteligencia emocional, educación emocional, empatía, motivación, competencia emocional.

ABSTRACT

This paper aims to gather the most significant aspects of emotional education and its process of implementation in regards to primary school students both from a theoretical point of view: knowledge, concepts, attitudes and skills ... as from a practical point of view. It proposes an emotional education program, which aims to provide the students and future adults with an emotional baggage that can help them manage their emotions and apply them to their lives both professional and personal, contributing to their overall development.

This educational approach is based on emotional intelligence and is integrated within the Tutorial Action Plan, so that this way all the members of the school community are involved in contributing their bit to achieve the objectives pursued.

KEY WORDS

Emotional education, emotional intelligence, emotions, empathy, motivation, emotional capacity.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
2. JUSTIFICACIÓN	8
3. OBJETIVOS	8
4.MARCO TEÓRICO	
4.1 ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?	
4.1.1 Definición	9
4.1.2 Tipos de emociones.....	10
4.1.3 Descripción de las emociones más relevantes.....	13
4.1.4 Los 7 pilares básicos de las emociones	15
4.1.5 La importancia de la curiosidad en las emociones.....	17
4.1.6 Competencias Emocionales	17
4.2 ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?	
4.2.1 Teoría de las Inteligencias Múltiples	20
4.2.1.1 Inteligencia Lingüística	20
4.2.1.2 Inteligencia Lógico-Matemática	21
4.2.1.3 Inteligencia Espacial	21
4.2.1.4 Inteligencia Musical	21
4.2.1.5 Inteligencia Cinestésico-Corporal.....	21
4.2.1.6 Inteligencia Naturalista	21
4.2.1.7 Inteligencia Interpersonal	22
4.2.1.8 Inteligencia Intrapersonal	22
4.2.2 Definición de Inteligencia Emocional	22
4.2.3 Componente personal.....	24
4.2.4 Componente social	25
4.3 ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?	
4.3.1 Definición	25
4.3.2 Beneficios de la Educación Emocional	27
4.3.3 La importancia de la formación del profesorado	27
4.3.4 Importancia de las familias.....	29
5.PROUESTA PRACTICA	
5.1 MARCO LEGISLATIVO	31
5.2 PROPUESTA DEL PLAN ACCIÓN TUTORIAL	31
5.3 OBJETIVOS	
5.3.1. Objetivos Generales de la Etapa de Primaria.....	32
5.3.2. Objetivos específicos	33
5.4 CONTENIDOS	33
5.5 COMPETENCIAS BASICAS	33
5.6 CONTEXTO EDUCATIVO	34
5.7 ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?	34
5.8 METODOLOGÍA	35
5.8.1. Principios Metodológicos.....	35
5.8.2. Estilos de enseñanza	36
5.8.3. Agrupaciones.....	36
5.9 RECURSOS UTILIZADOS	36
5. 10 LA INTERDISCIPLINARIEDAD	36
5. 11 FOMENTO A LA LECTURA	37

5. 12. TEMPORALIZACIÓN	37
5. 13. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	37
5. 14 PROPUESTA DE ACTIVIDADES	38
5.14.1 Hoy ¿cómo me siento?.....	40
5.14.2 Recorto, miro y describo.....	41
5.14.3 El Master Chef de las emociones	42
5.14.4 El buzón de las emociones.....	43
5.14.5 La puerta de los sueños.....	44
5.14.6 El collage de las experiencias positivas	45
5.14.7 El diario emocional.....	46
5.14.8 El semáforo de las emociones	49
5.14.9 Ayudo a Pablo	50
5. 15. EVALUACIÓN	51
5.15.1 Evaluación de las emociones principales	51
5. 16.CRITERIOS DE EVALUACIÓN	53
6.CONCLUSIONES	53
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Tipos de emociones.....	12
Figura 2: Pirámide de las emociones.....	15
Figura 3: De la capacidad a la competencia emocional.....	18
Figura 4: Procesos de la Inteligencia Emocional.....	23
Figura 5: Modelo de Inteligencia Emocional de Goleman.....	24
Figura 6: Tabla de Actividades, Objetivos y Criterios de Evaluación.....	38

1. INTRODUCCIÓN

Si nos sugieren que es la palabra emoción, se nos viene rápidamente a la cabeza gran variedad de experiencias emocionantes que nos han ocurrido a lo largo de nuestra vida, y especialmente en la infancia. Como por ejemplo aquellas tardes de verano sin parar de jugar y de reírnos de cualquier cosa, o aquellas tristes despedidas cuando el verano llegaba a su fin. Así podríamos seguir detallando cada una de nuestras experiencias vividas junto con cada una de las emociones sentidas en cada momento.

Cabe destacar que la infancia es una etapa de continuo aprendizaje, donde absorbemos todo lo que nos ocurre y lo que pasa a nuestro alrededor. Si en dicha etapa fomentamos habilidades como la empatía, autoconocimiento, motivación, colaboración, autocontrol, nuestra vida emocional posterior tendrá una mejor base para superar los conflictos que nos encontremos. Además un niño debe de aprender a gestionar oportunamente sus emociones, a canalizar su ímpetu, así como a disfrutar de sus vivencias.

Ser alegre, empático, cordial, conciliador produce felicidad en nuestro entorno con consecuencias y efectos positivos, individuales, comunitarios y sociales. De ahí la importancia de trabajar la educacional emocional en las escuelas.

Como docentes deberíamos proporcionar a los niños y niñas todas estas habilidades desde la más tierna infancia para que puedan gestionar sus emociones de forma eficaz en los acontecimientos de sus vidas, por lo tanto, debemos aplicar la educación emocional en las diferentes etapas educativas para conseguir el desarrollo integral del niño: cognitivo, motor, afectivo y social, que no es sino, uno de los fines educativos planteados en Educación Primaria, por lo que contribuiríamos en gran medida a ello.

Pues tal y como expone Bisquerra (2000):

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del ser humano, con objeto de capacitarse para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. (p. 61).

Por tanto, la emoción es el motor que nos mueve a estar vivos en constante interacción con el mundo que nos rodea y con nosotros mismos, por consiguiente, las emociones son la base fundamental de la toma de decisiones y del proceso de razonamiento.

Hasta hace pocos años la finalidad de la educación de los niños y niñas era la adquisición de conocimientos y la aceptación de normas sociales como responsabilidad, honestidad, esfuerzo. La forma en que esta educación se impartía, y en la mayoría de los casos se sigue impartiendo es mediante el sistema de premio-castigo. El imponer que un niño estudie, exigirle que tiene que ser el mejor en deportes, matemáticas, lengua, idiomas..., sin llegar a analizar sus capacidades, habilidades y motivaciones, puede llegar a frustrar al niño, y por tanto afectarle tanto en su futura vida personal como profesional.

A partir de investigaciones realizadas sobre las emociones, ha surgido un nuevo concepto llamado Inteligencia Emocional, y hoy son muchos los profesores, padres y madres que se entrenan en la adquisición de habilidades emocionales y que ven la educación desde un prisma diferente.

Según investigaciones realizadas por The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations el éxito de las personas se debe en un 23% a las capacidades intelectuales y en un 77% a las capacidades emocionales.

Cabe destacar que la motivación es un arma mucho más efectiva para conseguirlo, y el mejor momento para fomentarlo es en la infancia, consiguiendo así que el niño aprenda a motivarse por sí mismo.

Debido a la gran variedad de conceptos existentes sobre esta temática nos ha resultado complicado encontrar con exactitud una definición clara de emoción, así como de los diferentes términos relacionados con ella. Por eso consideramos de especial relevancia, realizar una clarificación conceptual para facilitar su comprensión.

En el desarrollo del presente trabajo, realizaremos una descripción detallada de las principales emociones, sus características, así como las competencias emocionales. Posteriormente haremos un breve recorrido histórico de la Inteligencia Emocional, enmarcándola en la teoría de Inteligencias Múltiples. Seguiremos profundizando con el término de Educación Emocional, veremos los beneficios que proporciona, así como la importancia de las familias y la formación del profesorado para poder llevarlo a cabo. Y para finalizar realizamos una propuesta educativa para llevarlo a la práctica.

2. JUSTIFICACIÓN

Como hemos indicado en la introducción, la Educación de las Emociones es un tema de investigación relevante para muchos autores, prueba de ello son las diferentes publicaciones, artículos y libros que existen desde los últimos 15 años.

En la revisión de estos estudios nos hemos dado cuenta que en la formación de maestros no existe ninguna materia educativa basada en la Educación Emocional.

Por consiguiente la Educación Emocional es de vital importancia, tanto para el desempeño de nuestra labor de docentes, como para configurar un bagaje emocional básico en el alumnado, fundamental para la adquisición eficaz de futuros aprendizajes, contribuyendo así al éxito escolar y a su educación integral.

La toma de conciencia de esta laguna personal en nuestra formación, es lo que nos ha impulsado a elegir la Educación Emocional -desde una perspectiva teórica y práctica- como temática de nuestro Trabajo de Fin de Grado, con el fin de paliar, en la medida de lo posible, esta deficiencia y poder orientarnos para nuestra futura enseñanza.

Si quienes enseñamos a los niños lográramos esto, estaríamos en el comienzo de la verdadera prevención de una gran parte de los problemas infantiles, como consecuencia también de los problemas en los adolescentes y posteriormente en los adultos. Puesto que, como muestran las estadísticas, los problemas infantiles que no han sido oportunamente tratados en su momento, tienen una alta probabilidad de aparecer en la vida adulta, como por ejemplo la ansiedad, el estrés y la depresión, debido a su principal componente emocional.

Una vez introducido y justificado la elección de nuestro trabajo, a continuación pasamos a detallar los objetivos que pretendemos alcanzar con el presente trabajo.

3. OBJETIVOS

Para llevar a cabo este trabajo es de vital importancia plantearse en primer lugar una serie de objetivos, marcados en consonancia con los motivos expuestos en la introducción y justificación. Estos objetivos son los siguientes:

- 1) Facilitar la comprensión de los diferentes términos utilizados en Educación Emocional.

- 2) Ayudar al alumnado a reconocer, identificar y gestionar sus emociones, tanto las propias como las de sus compañeros.
- 3) Destacar la importancia de la formación del profesorado, de la toma de conciencia del alumnado y la participación de las familias en la Educación Emocional.
- 4) Fomentar la empatía, la curiosidad y la motivación.
- 5) Realizar una propuesta basado en un programa de Educación Emocional.

4. MARCO TEÓRICO

Para cumplir con el objetivo de facilitar la comprensión de los términos utilizados en Educación Emocional, hemos realizado un marco teórico donde se incluye todo lo relacionado con la Inteligencia y Educación Emocional, sus definiciones, clasificaciones y conceptos que existen en torno a ella.

Así y para comenzar pasamos a detallar las diferentes emociones que existen:

4.1 ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

4.1.1 Definición

En principio, la palabra emoción supone una abstracción respecto de unos estados emocionales concretos como son el miedo, la rabia, la alegría, la tristeza, etc. Como señalan muchos expertos, cada uno de nosotros sabemos de qué se trata cuando acudimos a nuestra experiencia propia, pero lo difícil es cuando pretendemos aportar una definición.

Como existen diversas aportaciones sobre las emociones, trataremos de encontrar puntos en común, con el objetivo de llegar a tener una idea más clara. Es aquí la dificultad de encontrar una definición concreta de emoción.

Así y por orden cronológico comencemos por la que aportada el autor Goleman en 1996: “el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencia a la acción que lo caracteriza” (p. 418-19).

Bisquerria (2000) por su parte, define la emoción como: "estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción" (p. 61).

Para comprender su significado vemos necesario dividir el término en lexema “moción”, el cual emana del verbo latino “movere”, que significa moverse hacia, y en el prefijo “e” que nos indica que estos impulsos van dirigidos a la acción. Cabe destacar así, que las emociones impulsan hacia una forma de comportamiento, ya sean enfrentándonos a ellas o

huyendo de las situaciones que las provocan, por lo que la acción conduce a la acción. (Vallés y Vallés, 2000 p. 29).

Por otro lado la definición que aporta el diccionario de la Real Academia Española (2001) (del *latín emotio, -onis*) “alteración del ánimo intensa, pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

Cabe señalar que el marco conceptual de las emociones incluye el concepto de emoción y diferentes términos afectivos como estado de ánimo, que según Goleman (1996) este concepto “es más variable técnicamente hablando, y perduran más tiempo que las emociones”. El temperamento, por su parte se refiere a “la tendencia de evocar una determinada emoción o estado de ánimo que vuelve a la gente especialmente melancólica, tímida o jovial”. Más allá de esta predisposición emocional se encuentran las desórdenes emocionales, en los que “el sujeto se encuentra atrapado en un continuo estado negativo vegetal, como por ejemplo, la depresión clínica o la ansiedad irremisible”. (p.420)

Por otro lado, existen diferentes tipos de emociones, así y a continuación, para facilitar su comprensión nos basaremos en las clasificaciones aportadas por distintos autores.

4.1.2 Tipos de emociones

Destacar que existen diversos autores que han realizado diferentes tipos de clasificaciones sobre las emociones, sin embargo aún no se ha podido llegar a un consenso. Diferentes autores nos aportan varias tipologías. Bajo nuestro punto de vista, las diferencias no son muy grandes, aunque sí destacan que existen gran variedad debido a la diversidad de contextos y aplicaciones en las que realizan dichos estudios: la infancia, la escuela, el ámbito laboral, la salud etc. Al respecto, Goleman (1996) asegura que “La verdad es que en este terreno no hay respuestas claras y el debate científico sobre la clasificación de las emociones aún se halla sobre el tapete” (p. 419).

De esta manera en las siguientes líneas presentamos las clasificaciones que hemos considerado más relevantes aportadas por distintos autores. Estas son tres:

Goleman (1996) por su parte, destaca que hay centenares de emociones señalando como principales: la ira, la tristeza, el miedo, la alegría, el amor, la sorpresa, la aversión y la vergüenza. (p. 419).

La segunda de las clasificaciones es una de las más empleadas, es la que distingue entre emoción básica o primaria y emoción compleja o secundaria. En este sentido Paul Ekman (1992) de la Universidad de California, expone que las emociones básicas son: alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa, y asco, destacando de ellas que no son aprendidas y se

reconocen por una expresión determinada. Esto las otorga un carácter universal, ya que, son reconocidas por personas de diferentes culturas.

Las emociones básicas duran tan sólo unos segundos y aparecen de forma inmediata. Según investigaciones realizadas no existe ninguna cultura en la que estén ausentes estas emociones.

En cuanto a las emociones secundarias, Ekman expone que son aquellas que no son básicas y que son más susceptibles a la influencia del contexto sociocultural en el que se encuentran, además éstas van surgiendo durante el proceso de socialización en las diferentes relaciones interpersonales. Por lo tanto, pueden cambiar de forma sutil en las diferentes zonas geográficas, en diferentes culturas y en diferentes personas.

Por último y en tercer lugar, autores relevantes como Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001), clasifican las emociones en primarias, secundarias, positivas y neutras. Describiéndolas de la siguiente manera:

- **Emociones primarias:** parecen poseer una alta carga genética, en el sentido que presentan respuestas emocionales preorganizadas que, aunque son modeladas por el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas.
- **Emociones secundarias:** emanan de las primarias y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras.
- **Emociones positivas:** son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de las situaciones como beneficiosas, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Ejemplo la felicidad.
- **Emociones negativas:** implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Ejemplo el miedo, la ira, la tristeza y el asco.
- **Emociones neutras:** son las que nos producen intrínsecamente reacciones no agradables ni desagradables, es decir, que no pueden considerarse ni como positivas ni como negativas, y tiene como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales. Ejemplo la sorpresa.(p.308).

En este sentido la autora Elsa Punset (2008) expone que “las emociones, tanto las positivas como las negativas, cumplen un papel evolutivo, es decir, existen porque sirven para ayudarnos a sobrevivir en un entorno complejo” (p. 272).

Emociones Primarias	Emociones Secundarias	Emociones neutras
<u>Positivas</u> Alegría.	<u>Positivas</u> Placer. Curiosidad. Deseo. Adoración. Orgullo. Éxtasis.	
<u>Negativas</u> Ira. Miedo. Tristeza. Asco.	<u>Negativas</u> Vergüenza. Odio. Celos. Envidia. Disgusto. Desprecio. Preocupación. Desesperación. Culpabilidad. Desconfianza. Aburrimiento.	<u>Ni positivas ni negativas</u> Sorpresa.

Figura 1: Tipos de emociones. Fuente: elaboración propia basada en del Barrio, M.V. (2005).

Por tanto, y tras la lectura de diferentes obras, llegamos a la conclusión que toda emoción básica tiene relación con una emoción secundaria, de ahí que sugerimos la siguiente relación para comprender mejor las emociones expresadas:

- De la **Alegría** se derivan por ejemplo como emociones secundarias el amor, el placer, la diversión, la euforia, el entusiasmo y la gratificación.
- De la **Tristeza** se derivan la pena, la soledad, el pesimismo, la compasión y la decepción.
- De la **Ira**: la cólera, la rabia, el rencor, el odio, la irritabilidad, la impotencia y el enfado.
- Del **Miedo**: la angustia, el desasosiego, la incertidumbre, la preocupación, el horror y el nerviosismo.
- De la **Sorpresa**: el desconcierto, el sobresalto, la admiración y el asombro.

- Del **Asco**: la repugnancia, el rechazo, la antipatía, el disgusto y el desprecio.

Después de dejar clara la tipología de las emociones, nos parece interesante indicar una descripción breve y concisa de las emociones más relevantes.

4.1.3 Descripción de las emociones más relevantes

Para ello, nos vamos a basar en el criterio propuesto por Marina y López (1996), Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001). A continuación presentamos la descripción de las emociones primarias y algunas secundarias:

Emociones Primarias:

- **Alegría /La felicidad.**

Emoción positiva. Es el estado de ánimo que se complace en la posesión de algún bien. La felicidad facilita la empatía, lo que promueve la aparición de conductas altruistas. Asimismo, contribuye al rendimiento cognitivo, la solución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y la memorización. Los desencadenantes de la felicidad son los éxitos o los logros y la consecución de los objetivos que se pretenden.

- **El miedo.**

Emoción negativa. El miedo surge en una situación de un peligro presente e inminente. Tenemos sensación de miedo a que nos ocurra algo físico o psicológico. El miedo es una de las emociones más intensas y desagradables. Genera aprensión, desasosiego y malestar. Su característica principal es la sensación de tensión nerviosa, de preocupación y recelo por la propia seguridad o por la salud.

- **La ira.**

Emoción Negativa. Nos encontramos con la ira en situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal, esto es, situaciones que ejercen un control externo o coacción sobre nuestro comportamiento. Además pueden desencadenarnos ira, personas que utilicen contra nosotros abusos verbales o físicos. La ira produce efectos subjetivos o sentimientos de irritación, enojo, furia y rabia.

- **La tristeza.**

Emoción negativa que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros. Denota pesadumbre o melancolía. Los desencadenantes de la tristeza

son la separación física o psicológica, la pérdida o el fracaso. Los efectos subjetivos se caracterizan por sentimientos de desánimo, melancolía, desaliento y pérdida de energía.

- **El asco.**

Emoción negativa. Es la respuesta emocional causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo. Comida descompuesta, los olores corporales o la contaminación ambiental son algunos ejemplos que nos despiertan esta emoción. Los efectos subjetivos del asco se caracterizan por la necesidad de evitar o alejarse del estímulo desencadenante.

- **La sorpresa.**

Se trata de una emoción neutra. Además es la más breve de las emociones primarias. Es una reacción causada por algo imprevisto o extraño, como un trueno o una celebración no anunciada. La sorpresa suele convertirse rápidamente en otra emoción.

Emociones secundarias:

- **La ansiedad.**

Se engloba dentro de las emociones secundarias negativas, esta emoción se desata cuando estamos en un estado de agitación e inquietud. La ansiedad produce efectos subjetivos de tensión, nerviosismo, malestar, preocupación, aprensión e incluso pueden llegar a sentimientos de pavor o pánico, así como, dificultades para el mantenimiento de la atención y concentración.

- **La hostilidad.**

Es una emoción negativa que implica una actitud social de resentimiento que conlleva respuestas violentas verbales o físicas. Es un sentimiento mantenido en el tiempo, en el que concurren el resentimiento, la indignación, la acritud, el recelo y la irritabilidad.

- **El amor/cariño**

Pertenece a las emociones secundarias positivas. Es el afecto que sentimos por otra persona, animal, cosa o idea. La reacción de amor puede implicar dos tipos de reacción: el amor apasionado y el de compañero. El amor apasionado llamado también “amor obsesivo” o “enamoramamiento”, es una emoción intensa que se refiere a un estado de intenso anhelo por la unión con el otro. El amor de compañero, llamado “amor verdadero”, “cariño”, “amor conyugal”, es una emoción menos intensa, que combina sentimientos de profundo cariño, compromiso e intimidad.

- **Otras emociones relevantes son:**

La vergüenza, el desprecio, el odio, la culpa, el amor propio o dignidad, la simpatía, el orgullo, la empatía, la admiración, la envidia, la indignación, la compasión, la congratulación, la crueldad, etc... A todas estas emociones Vivas Gallego y González (2007) las denomina en su obra emociones sociales, ya que, es condición necesaria la presencia de otra persona para que se puedan dar. (p. 30).

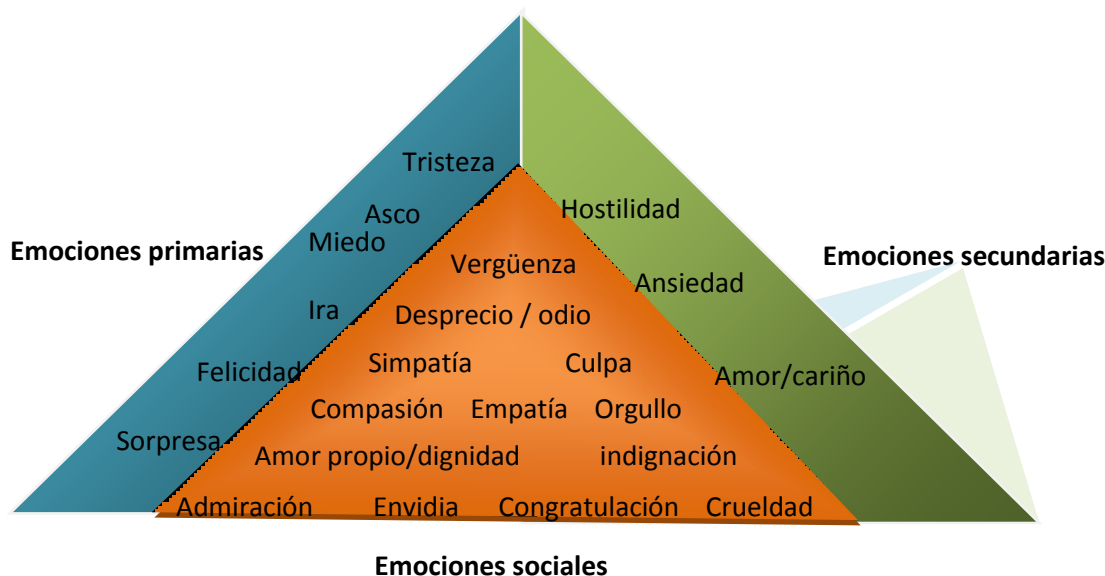


Figura 2: Pirámide de las Emociones. Fuente: elaboración propia basada en Vivas Gallego y González (2007).

Una vez que hemos detallado en qué consisten cada una de las emociones más relevantes, a continuación y en el siguiente apartado tratamos los pilares básicos en los que se asientan las diferentes emociones.

4.2.1 Los 7 pilares básicos de las emociones

Hemos considerado de especial relevancia incluir este apartado, porque de esta manera nos ayudará a comprender para qué sirven las emociones, para qué pueden ser utilizadas y cómo podemos con una buena gestión de las emociones conseguir logros y beneficios tanto personales como sociales.

Para ello y basándonos en el autor Mora (2008) destacamos los siguientes pilares básicos más importantes de las emociones:

- **Primero:** Las emociones sirven para defendernos de nuestros enemigos y nos ayudan a conseguir estímulos placenteros que mejoran nuestra calidad de vida, obteniendo así un mayor bienestar. Las emociones nos motivan a conseguir o evitar las experiencias y etapas de nuestras vidas.

- Segundo: Las emociones hacen que las respuestas del organismo sean flexibles ante las situaciones diferentes, es decir, no tenemos respuestas fijas y predeterminadas, sabemos escoger una respuesta para nosotros correcta en contextos diferentes. Si además le aplicamos un componente sentimental se amplían las posibilidades. Esto dota a la persona de gran versatilidad en su conducta, produciendo mayor capacidad de supervivencia.
- Tercero: Las emociones sirven para “alertar” al individuo, originando reacciones en su cuerpo como gestos (sonrisa, llanto, vómito, etc) y además pueden generar una activación o reacción de muchos de los sistemas del organismo: cerebrales, endocrinos, metabólicos, cardiovasculares, respiratorios, etc.
- Cuarto: Las emociones mantienen la curiosidad y con ello el interés por el descubrimiento de lo nuevo, originando mayor capacidad de supervivencia.
- Quinto: Las emociones son un lenguaje de comunicación con el resto de individuos o animales. Además las emociones tienen un componente social muy importante, ya que, crea vínculos entre los individuos como agrupaciones o familias.
- Sexto: Las emociones originan un mejor aprendizaje y recuerdo. De esta manera los acontecimientos, castigos o premios emocionales que nos ocurren en nuestra vida, no los olvidamos con facilidad y los tenemos normalmente más presentes.
- Séptimo: Las emociones y los sentimientos son unos mecanismos que juegan un papel fundamental en el proceso de razonamiento. Desde el nacimiento ya se piensa con significados emocionales. Y de ahí, que la emoción juegue un papel importantísimo en la toma de decisiones conscientes por la persona.

Por tanto, cabe destacar que las emociones son los pilares básicos sobre los que se asientan casi todas las funciones del cerebro.

De esta manera y por su especial relevancia, en el siguiente apartado hemos considerado resaltar la gran importancia que tiene la curiosidad en el aprendizaje.

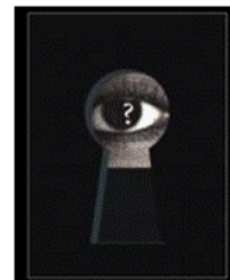
4.1.5 La importancia de la curiosidad en las emociones.

Como hemos indicado en el en el cuarto pilar básico de las emociones, despertar la curiosidad es fundamental para el aprendizaje del niño, ya que, gracias al deseo de conocer, averiguar y explorar cosas nuevas, el niño adquiere conocimientos, habilidades y capacidades de un modo eficiente.

La curiosidad se despierta a los pocos meses de nacer el niño, así y una de las cosas más relevantes que desemboca en un niño la curiosidad es el juego, ya que, el fin de éste y conjuntamente con las emociones, busca la recompensa y el placer.

“No tengo talentos especiales, pero sí soy profundamente curioso”

Albert Einstein



Revisando los diferentes autores que comentan la importancia de la curiosidad destacamos lo que propone Bisquerra (2012), ya que relaciona la curiosidad con la emoción de una manera muy interesante:

La emoción y la curiosidad son dos mecanismos indisolublemente unidos. De hecho, la curiosidad es uno de los ingredientes básicos de la emoción. Es el mecanismo principal que la enciende. El sistema límbico, sede de las emociones, siempre está en guardia y fácil para ser activado por estímulos nuevos, diferentes, que salgan de la penumbra de lo cotidiano. Por tanto, la curiosidad es un mecanismo innato que lleva a la exploración, a husmear en todo lo desconocido, a “tener los ojos bien abiertos” a todo cuanto ocurre. Con la curiosidad, el animal o el mismo ser humano, adelantan sucesos posibles. Y es, con esta curiosidad que nace el foco de la atención, que es como la ventana que, al abrirse, permite la creación del conocimiento.

La atención sigue a la curiosidad sin necesidad de pedírselo al alumnado. Y después le sigue con el proceso activo, eficiente de aprendizaje y memoria (p.18-19).

Señalar, que en la propuesta práctica de este trabajo ofrecemos diferentes actividades con el objetivo de que despierten la curiosidad del alumnado, para facilitar así su aprendizaje y despertar las emociones, que provocan que perduren en su memoria.

Destacada la importancia de la curiosidad para el aprendizaje del niño, el siguiente apartado que hemos considerado esencial incluir en este trabajo es el que versa sobre las competencias emocionales.

4.1.6 Competencias Emocionales

Después de lo descrito en los anteriores puntos, nos vemos en la necesidad de indicar en qué competencias se deben analizar las emociones, pero solamente las vamos a ver desde un punto de vista individual, tal y como exponen los autores Vallés y Vallés (2003) “las competencias emocionales hacen referencia al grado de desarrollo de las capacidades

emocionales en lo concerniente a sí mismo o, formulado de otro modo, a los componentes de la inteligencia emocional intrapersonal.” (p. 46).

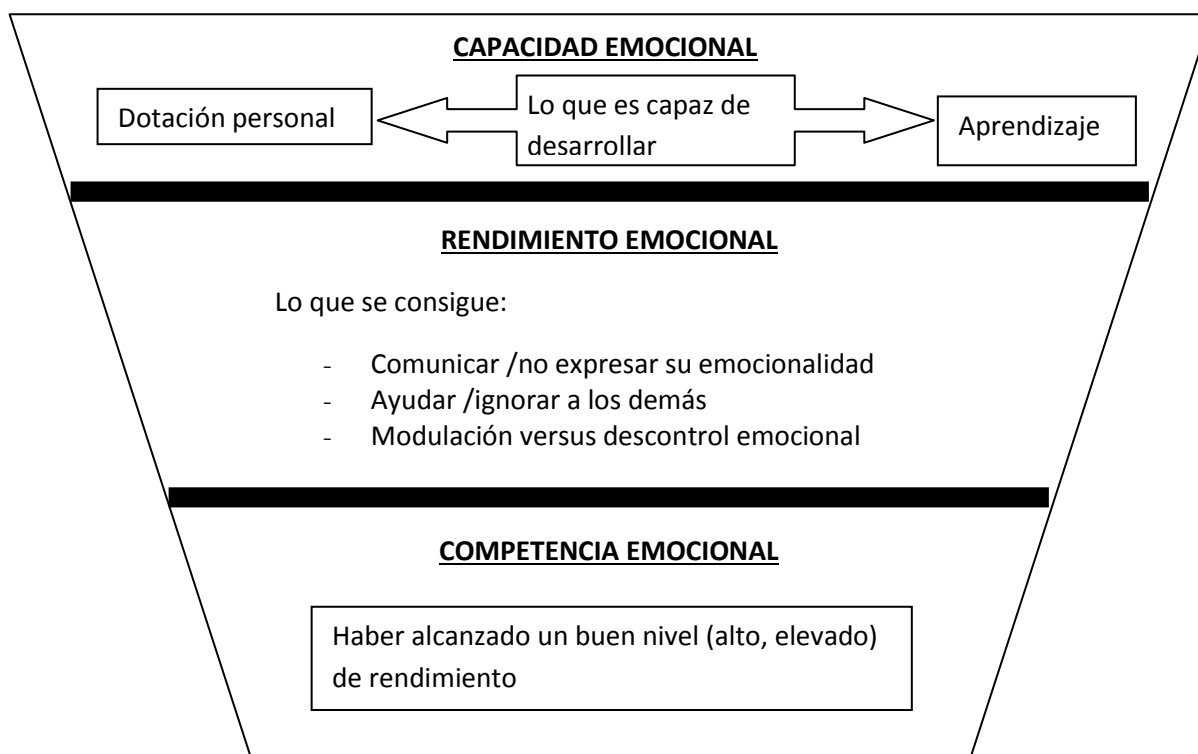


Figura 3: De la capacidad a la competencia emocional. Fuente: elaboración propia basada en Vallés y Vallés (2003).

Cabe señalar que para su mejor comprensión, es necesario realizar una distinción entre los términos de capacidad, rendimiento y competencia, tal y como propone Vallés y Vallés (2003, p. 48):

- **Capacidad** es la aptitud del sujeto, lo que es capaz de desarrollar por sí mismo con ayuda de su dotación natural innata y su historial de aprendizaje.
- **Rendimiento** se refiere a lo que se es capaz finalmente de conseguir.
- **Competencia** es el buen nivel obtenido finalmente.

Además de lo comentado por Vallés y Vallés existen diversos modelos de competencias emocionales. A continuación presento algunas de las competencias más representativas utilizando como base el modelo de Bisquerra (2000). Dicho modelo se ha llevado a la práctica con éxito en el ámbito de la educación y engloba competencias como las siguientes:

- La **“conciencia emocional”** consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. La manera de llegar a este conocimiento es mediante la observación de uno mismo y de las personas que interactúan con nosotros. Pero

para ello, hay que saber distinguir entre pensamientos, acciones y emociones; comprender las causas y sus consecuencias; evaluar su intensidad; y reconocer y utilizar su lenguaje.

- La **“regulación de las emociones”** significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. La regulación consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol. Son componentes importantes de la habilidad de autorregulación: la tolerancia, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, el desarrollo de la empatía, etc
- La **“autonomía emocional”** es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad.
- Las **“habilidades socioemocionales”** constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes sociales. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en un grupo productivo y satisfactorio.
- Las **“competencias para la vida y el bienestar”** 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. No podemos esperar a que nos vengan estos estados emocionales, sino que hay que construirlos conscientemente, con voluntad y actitud positiva. Esto es posible y deseable.

Hasta las presentes líneas hemos abordado de forma detallada las diferentes emociones que existen, sus características, los pilares básicos sobre los que se asientan, la importancia que juega la curiosidad en las emociones, así como, en qué consisten las competencias emocionales, todo ello para comprender el concepto de Educación Emocional. Siguiendo con el desarrollo del tema pasamos a tratar la Inteligencia Emocional.

4.2 ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Para poder enmarcar la Inteligencia Emocional, consideramos necesario citar la importancia de la Teoría de las Inteligencias Múltiples, ya que supone su punto de partida.

4.2.1 Teoría de las Inteligencias Múltiples

Su autor es Howard Gardner, quien propone la existencia de varios tipos de inteligencias basándose en hallazgos de la ciencia cognitiva, es decir, el estudio de la mente y de la neurociencia que corresponde al estudio del cerebro. El resultado obtenido es que todos los seres humanos poseemos unas competencias, capacidades y maneras de analizar la información similares, y que cada zona del cerebro se responsabiliza de dar soluciones a un tipo de problemas. Al conjunto de cada una de estas capacidades, es decir, maneras de procesar la información, es lo que Gardner (1994) denomina Inteligencias Múltiples (p. 38), por este motivo el autor afirma que “somos muy diferentes entre nosotros y en gran parte porque todos tenemos diferentes combinaciones de inteligencias” (Gardner 1994, p.34).

De este modo queda claro que no existe una inteligencia única general, sino un conjunto de inteligencias que pueden modificarse mediante estímulos adecuados. Gardner (1994) nos propone ocho tipos de inteligencias, aunque deja abierta la posibilidad de que exista alguna más. Estas son las siguientes:

- 1.- Inteligencia Lingüística.
- 2.- Inteligencia Lógico-Matemática.
- 3.- Inteligencia Espacial.
- 4.- Inteligencia Musical.
- 5.- Inteligencia Cinestética-Corporal.
- 6.- Inteligencia Naturalista.
- 7.- Inteligencia Intrapersonal.
- 8.- Inteligencia Interpersonal.

A continuación pasamos a describir brevemente en qué consisten cada una de ellas y dónde se encuentran localizadas en el cerebro.

4.2.1.1 Inteligencia Lingüística

El autor Ander-Egg (2007) la define como “la capacidad y habilidad para manejar tanto el lenguaje materno como otros idiomas, con el fin de comunicarse y expresar el propio pensamiento y darle un sentido al mundo mediante el lenguaje” (p.102).

Según Antunes (2004), esta inteligencia se encuentra ubicada en el hemisferio cerebral izquierdo (p.37).

4.2.1.2 Inteligencia Lógico-Matemática

Dicha inteligencia Armstrong (2009) la define como “la capacidad para usar los números de manera efectiva y razonar adecuadamente” (p.17). Además Ander-Egg (2007) añade que “este tipo de inteligencia permite a los individuos utilizar y apreciar las relaciones abstractas” (p.103).

Cabe destacar que esta inteligencia se encuentra ubicada en el área del lóbulo parietal izquierdo.

4.2.1.3 Inteligencia Espacial

Basándonos en el autor Antunes (2004) definimos Inteligencia Espacial como la capacidad de diferenciar formas y objetos, distinguir y administrar la idea de espacio, elaborar y utilizar mapas, planos y otras formas de representación (p.29).

Se encuentra ubicada en las regiones posteriores del hemisferio derecho del cerebro.

4.2.1.4 Inteligencia Musical

Según los autores Prieto y Ferrándiz (2001) “consiste en la habilidad para apreciar, discriminar, transformar y expresar las formas musicales, así como para ser sensible al ritmo, el tono y el timbre” (p.43).

Se encuentra situada en el lóbulo temporal derecho del cerebro.

4.2.1.5 Inteligencia Cinestésico-Corporal

Basándonos en Antunes (2004) es la capacidad de utilizar el propio cuerpo de modo eficaz para fines expresivos (p.42).

“El control del movimiento corporal se localiza en la corteza motora, y cada hemisferio domina o controla los movimientos correspondientes al lado opuesto” (Gardner, 1994, p.36).

4.2.1.6 Inteligencia Naturalista

Esta inteligencia no fue considerada por Gardner hasta 1995 y con ella se hace referencia a “la capacidad para comprender el mundo natural y trabajar eficazmente en él. Supone utilizar con cierta maestría habilidades referidas a la observación, planteamiento y comprobación de hipótesis” (Prieto y Ferrándiz, 2001, p.46).

Según Antunes (2004) señala que dicha inteligencia se encuentra “probablemente situada en el hemisferio derecho del cerebro” (p.51).

4.2.1.7 Inteligencia Interpersonal

“Se refiere a la capacidad de discernir y responder de manera adecuada a los estados de ánimo, los temperamentos, las motivaciones y los deseos de otras personas” (Prieto y Ferrándiz, 2001, p.45).

“Los estudios sobre el cerebro han identificado los circuitos cerebrales responsables de esta capacidad en el lóbulo frontal y otras estructuras” (Ander-Egg, 2007, p.107).

4.2.1.8 Inteligencia Intrapersonal

Según los autores Prieto y Ferrándiz (2001, p.46) “Hace referencia a la capacidad para acceder a los sentimientos propios y discernir sobre las emociones íntimas, pensar sobre los procesos de pensamiento” (p.46).

Quienes tienen desarrollada esta inteligencia suelen tener un gran conocimiento de sí mismos y una elevada autoestima, mientras que aquellos que poseen una inteligencia intrapersonal baja no se conocen muy bien a sí mismos y muestran una escasa capacidad para motivarse.

Se ha localizado en los lóbulos frontales y parietales del cerebro. “Estas estructuras son responsables de la mayor parte de lo aprendido por el cerebro, sobre todo a las emociones” (Antunes, 2004, p.67).

Visto brevemente en qué consiste cada una de las ocho inteligencias propuestas por Gardner, cabe destacar la importancia de las dos últimas: la Inteligencia Interpersonal e Intrapersonal, ya que juntas, configuran el objeto de nuestro estudio “La Inteligencia Emocional”.

4.2.2 Definición de Inteligencia Emocional

Tras conformar y enmarcar la Inteligencia Emocional dentro de la Teoría de las Inteligencias Múltiples, en este apartado pasamos a clarificar el concepto de Inteligencia Emocional y su importancia en el desarrollo del alumnado.

A lo largo de la historia son muchos los autores que han dado una importancia relevante a las emociones, por ejemplo ya en la antigua Grecia Aristóteles comentaba:

“Cualquiera puede ponerse furioso...eso es fácil. Pero hacerlo con la persona pertinente, en el momento oportuno, con el propósito justo y de forma apropiada, eso no es tan fácil.”

Aristóteles.

Pero a pesar del numeroso número de autores que han estudiado sobre las emociones a lo largo de la historia, no es hasta 1990 cuando aparece el término de Inteligencia Emocional como palabra importante para comprender nuestras emociones y las emociones de las personas que se encuentran en nuestro entorno.

Acercándonos a la actualidad, citamos la definición de Bisquerra (2000) donde indica que Inteligencia Emocional es “la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas y la capacidad para regularlas.”

Para Mayer y Salovey la inteligencia emocional consiste en: “la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (Hernández, 2002, p.71)

Estos autores dan un paso más y van más allá realizando un modelo que se estructura en cuatro bloques:

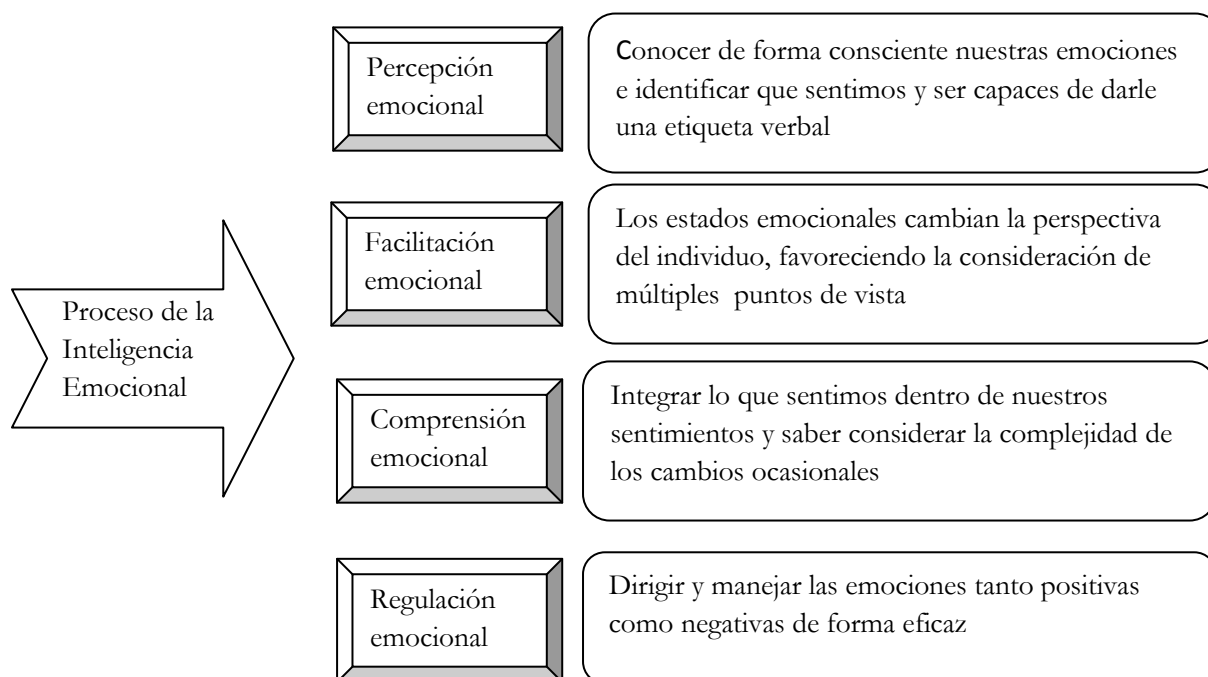


Figura 4: Procesos de la Inteligencia Emocional. Fuente: Elaboración propia basada en Vivas García y Gallego Gil (2007).

- 1. Percepción emocional.** Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Se refiere a las emociones en uno mismo y en los demás, expresadas a través del lenguaje, la conducta, obras de arte, música, etc.
- 2. Facilitación emocional del pensamiento.** Las emociones sentidas se hacen conscientes y dirigen la atención hacia la información importante. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo, desde el optimismo al pesimismo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista.

3. **Compresión emocional.** Consiste en comprender y analizar las emociones, reconocerlas entre ellas y las palabras. También incluye la transición entre emociones.
4. **Regulación emocional.** Control de las emociones que incluye la habilidad para distanciarse de una emoción, así como la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros.

Por otro lado Goleman (1996, 2001) indica que las personas emocionalmente inteligentes prestan especial atención a sus propios sentimientos y a los de quienes les rodean. Tienen habilidades tales como: control de los impulsos, autoconciencia, motivación, entusiasmo, perseverancia, empatía, agilidad mental, los cuales configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una adecuada y productiva adaptación al mundo en que se vive. Por el contrario, aquellas personas que no logran controlar su mundo emocional y que por tanto tienen un escaso desarrollo de su Inteligencia Emocional, aumentan sus probabilidades de riesgo. Éste va desde la depresión hasta una vida llena de insatisfacción, violencia, pasando por, trastornos alimenticios, así como el abuso del alcohol y las drogas (p.75).

Siguiendo con las teorías de Goleman, (1996) el autor distingue dos componentes fundamentales en el entramado de la inteligencia emocional, éstos son el componente personal y social, los cuales tratamos a continuación (p.77-84).

A continuación, se muestran gráficamente y se detallan los componentes del modelo de Inteligencia Emocional propuesto por Goleman (1996,1999a, 1999b).

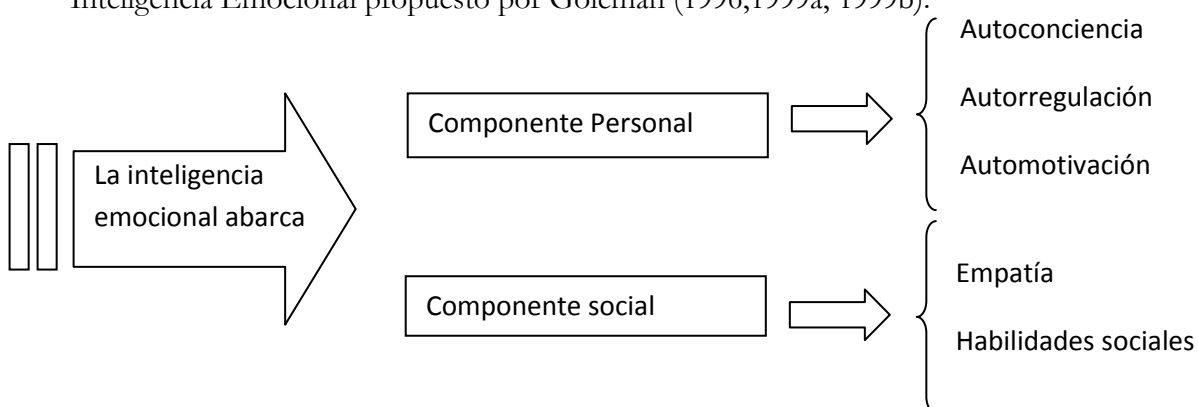


Figura 5: Modelo de Inteligencia Emocional de Goleman (1996,1999a). Fuente: Vivas, Gallego y González (2007).

4.2.3 Componente personal

Hace referencia a la percepción y regulación de las emociones en uno mismo. Comprende a su vez la autoconciencia, la autorregulación y la automotivación.

- a) **La autoconciencia:** es la conciencia de los propios estados internos, recursos e intuiciones, que comprende tres aspectos: La conciencia emocional, la valoración adecuada de uno mismo y la confianza en uno mismo.
- b) **La autorregulación:** es el control que se hace de los propios estados emocionales, impulsos y recursos internos. Comprende cinco aspectos: el autocontrol, la confiabilidad, la integridad, la adaptabilidad y la innovación.
- c) **La automotivación:** Son las tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de los objetivos. Comprende cuatro aspectos: de la motivación al logro, el compromiso, la iniciativa y el optimismo.

4.2.4 Componente social

Una vez detallado el componente personal, pasamos a tratar el componente social. Este componente se refiere a la percepción y regulación de las emociones en los demás, incluye a su vez: la empatía y las habilidades sociales. Que se definen así:

- a) **La empatía:** Es la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de las demás personas. Comprende cuatro aspectos: la comprensión de los demás, la orientación hacia el servicio, el aprovechamiento de la diversidad y la conciencia política.
- b) **Las habilidades sociales:** Capacidad para inducir respuestas deseables en los demás. Comprende siete elementos: la influencia, la comunicación, el liderazgo, la catalización del cambio, la resolución de conflictos, la colaboración y cooperación y las habilidades de equipo.

Siguiendo con el desarrollo del tema, y esclareciendo diferentes términos relacionados con la educación emocional, en el siguiente apartado pasamos a tratar en qué consiste la educación emocional.

4.3 ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

4.3.1 Definición

Para finalizar el marco teórico de nuestro trabajo, quedaría por definir y comentar en qué consiste La Educación Emocional. Así y cogiendo como base la definición realizada por Bisquerra (2000) la Educación Emocional es un concepto más amplio que la Inteligencia Emocional, ya que recoge otras aportaciones como la neurociencia, investigaciones sobre el

bienestar del sujeto, el concepto de *fluir*, etc. De todo ello se deriva hacia un modelo de competencias emocionales que deben de ser relacionadas a través de la educación.

La evidencia empírica ha puesto de manifiesto los efectos positivos de la Inteligencia Emocional en muchos aspectos de la vida, como por ejemplo disminuciones de ansiedad, estrés, indisciplina, comportamiento, conflictos, entre otros junto con un aumento a la tolerancia, resiliencia, optimismo, empatía,... y en último término, al bienestar emocional. Por tanto ser consciente del bienestar emocional y la felicidad es uno de los objetivos de la educación emocional.

De esta manera el autor Bisquerra (2012) define Educación Emocional como: “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p.27).

Después de esta definición se puede deducir con mayor claridad que la Educación Emocional y todo lo que bajo este concepto se engloba es una de las claves para intentar comprender el mundo actual y hacer que lo comprendan nuestros alumnos y alumnas.

Siguiendo con las reflexiones de Bisquerra (2012) propone:

Optimizar el desarrollo humano, así como su desarrollo integral: cognitivo, motor, afectivo y social. Es por tanto una educación para la vida, un proceso educativo continuo y permanente. Por tanto, la educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica. Entendemos como tal la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, de estrés, de ansiedad, de depresión, de violencia,... Por tanto, para ello se propone el desarrollo de diferentes competencias básicas para la vida (p.27).

A título de ejemplo a continuación se citan algunos de los objetivos de la Educación Emocional (Bisquerra, 2012, p.27-28):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.

- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

Señalar que los contenidos de la Educación Emocional varían según los destinatarios (nivel educativo, conocimientos previos, madurez personal, ámbito empresarial...) y los diferentes contextos en los que se puede aplicar, tales como educación formal, en las familias, en el ámbito profesional, así como el ámbito de la salud.

A continuación presentamos los beneficios que se obtienen al trabajar la Educación Emocional.

4.3.2 Beneficios de la Educación Emocional

Basándonos por tanto en las reflexiones de Bisquerra (2000) la relación entre emoción y salud es cada vez más evidente. Las investigaciones han demostrado que las emociones negativas contribuyen a disminuir las defensas del sistema inmunitario y por lo tanto predisponen a contraer enfermedades. En cambio, las emociones positivas contribuyen a aumentar nuestras defensas y en consecuencia pueden funcionar como prevención.

Se han detectado más de 40 enfermedades que pueden ser consideradas de carácter psicosomático, donde las emociones pueden jugar un papel importante, entre ellas el asma, las úlceras gástricas, los tics, las contracturas, la hipertensión crónica, así como los trastornos cardiovasculares entre otros.

Conviene dejar claro que la educación emocional es importante en todas las personas, independientemente de la edad, del sexo o del estado de salud. En cualquier caso, puede que las enfermedades hagan más difícil regular las emociones, de donde se deriva una mayor importancia de la inteligencia emocional en estas situaciones, tanto por parte del enfermo como por las personas que la acompañan.

Vista la importancia de la educación emocional en la salud y en el bienestar, consideramos relevante señalar la importancia de la formación del profesorado, para así formarnos en esta temática tan indispensable para la vida.

4.3.3 La importancia de la formación del profesorado

Cabe destacar que uno de los puntos clave dentro de que la Educación Emocional llegue a las aulas es a través del profesorado, para ello los docentes debemos de adquirir la formación necesaria, para poder de esta manera, hacérselos llegar a nuestro alumnado. Así y tal y como explican Vivas García y Gallego Gil (2008):

La formación del docente está inmersa en una trama de teorías y conceptos educativos que la han enriquecido en estas tres últimas décadas. Las nuevas tendencias de la formación inicial del profesorado exigen un conocimiento profesional amplio y flexible para garantizar su eficiencia. También se propone la reflexión permanente sobre la práctica como uno de los medios para experimentar, innovar y protagonizar cambios en los escenarios educativos.

El compromiso de formar docentes competentes se hace cada vez más complejo debido a que la sociedad aspira a una educación integral encaminada a, como señala Morín (2001a, 2001b), formar individuos con responsabilidad ciudadana, respetuosos, conscientes de sus emociones y que puedan construirse a partir del entendimiento y del diálogo con el otro a pesar de sus diferencias.

Consideramos de especial relevancia, que la formación del profesorado requiere de un saber pedagógico profundo, así como cultivarse de forma integral para poder dar respuesta a los desafíos del aula y a nuevos retos de aprendizajes. Por tanto, el sistema educativo precisa de docentes seguros de sí mismos, motivados y entusiasmados, puesto que serán protagonistas de una nueva era educativa, en la que contarán con nuevos recursos tecnológicos y se enfrentarán a nuevas realidades que requerirán de mejores herramientas intelectuales y de nuevas habilidades tanto para el ejercicio profesional como para el autodesarrollo personal.

Los autores Vivas García y Gallego Gil (2008), destacan la importancia de reconocer que los docentes deben aprender sobre el tema de la Inteligencia Emocional y desarrollar sus competencias emocionales, entre otras razones porque:

- 1.- Las aulas son un modelo de aprendizaje socioemocional adulto de gran impacto para el alumnado.
- 2.- Las instituciones educativas deben asumir la educación emocional de los ciudadanos.
- 3.- Adecuados niveles de inteligencia emocional ayudan a afrontar con mayor éxito los contratiempos cotidianos y el estrés laboral al que se enfrentan los profesores en el contexto educativo.
- 4.- Un ambiente emocional positivo en el aula favorece el aprendizaje, mientras que las situaciones emocionales amenazantes obstaculizan el mismo y afectan a los resultados de la evaluación del alumnado.

En la actualidad, educar bajo la Inteligencia Emocional es ya una tarea de las instituciones educativas. Hoy en día la mayoría de los docentes fomentan las habilidades emocionales para promover el desarrollo integral del educando. Sin embargo, tal como advierten Extremera y Fernández-Berrocal (2004), “son muy pocas las instituciones que tienen establecidos programas específicos con contenidos de educación emocional para formar a sus docentes con las habilidades necesarias para cumplir con la demanda actual de la educación emocional en el alumnado”.

Desde esta perspectiva, Vallés y Vallés (2003) argumentan que “la educación debe incorporarse en los planes de formación del profesorado no sólo como contenido para la enseñanza y aprendizaje, sino también como estilo educativo del docente, quien debe transmitir modelos emocionales adecuados en la relación docente-alumno”.

Por otro lado, es necesario reconocer que la docencia es una de las profesiones que demanda un mayor dominio de competencias emocionales, debido a las diferentes relaciones interpersonales que se establecen entre docente-alumno, alumno-alumno, docente-familia, alumno-familia, docente-compañeros de trabajo, así como las presiones a las que se ven sometidos el profesorado.

Estas presiones originan que sea la docencia una de las profesiones con mayor riesgo de padecer ciertas enfermedades de origen psicológico como trastornos de ansiedad, depresión y estrés laboral.

De esta manera, cabe destacar que a partir de estas consideraciones el hecho de incorporar programas de Inteligencia Emocional en los planes de formación del profesorado permite satisfacer tres demandas actuales:

- a) Formar al docente para la educación emocional del alumnado.
- b) Prevenir el estrés laboral
- c) Optimizar los procesos de aprendizaje.

Además de la esencial formación del profesorado desarrollado en este punto, el otro factor clave para conseguir una educación emocional en el alumnado es la implicación de las familias.

4.3.4 Importancia de las Familias

Según Bisquerra (2012) el contexto familiar es el mejor para el desarrollo de las competencias emocionales. Las relaciones interpersonales en el seno de la familia es un

continuo de emociones, tanto positivas (alegría, felicidad) como negativas (tristeza, miedo, ira), así como la aparición de conflictos.

Por tanto, la gestión positiva de conflictos es un aprendizaje que se inicia en la familia. Madres y padres deberían tomar conciencia de su importancia y desear formarse así con una doble finalidad. Por una parte con la intención de aprender a desarrollar la Inteligencia Emocional en sí mismos y por la otra, contribuir a la adquisición de la Inteligencia Emocional de los hijos (p.29).

Diferentes estudios demuestran que las relaciones interpersonales, entre las que encuentran las familias, son uno de los factores predictivos del bienestar emocional o de la felicidad (Bisquerra, 2009). Curiosamente estas relaciones también son causas principales de conflicto y malestar provocando emociones negativas como la tristeza, el rencor, el miedo, el estrés, la ansiedad, la rabia... Vivir con emociones negativas tiene elevados costes en nuestra salud y en las relaciones interpersonales.

La clave está en conseguir ser emocionalmente inteligentes, desarrollarlo y ponerlo en práctica en nosotros mismos y nuestras relaciones con los demás.

Por otro lado trabajar la empatía es fundamental para, como señala Bisquerra (2012), “poder educar a nuestros hijos desde la comprensión y poder conectarnos emocionalmente con ellos, se trata de mirar al mundo desde sus ojos, *ponernos en sus zapatos* e intentar comprender la situación desde su punto de vista y su emoción” (p.40).

Si lo conseguimos, estaremos fomentando un clima socio-afectivo en nuestro hogar caracterizado por la convivencia, entendimiento y armonía y no por la confrontación y malos entendidos, de esta manera favoreceremos que las relaciones con nuestros hijos sean de mayor calidad y bienestar. Pues tal y como dijo Mahatma Gandhi:

“Las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista”

Mahatma Gandhi

Desarrollado el marco teórico de nuestro trabajo, a continuación pasamos a desarrollar una propuesta práctica basada en todos los puntos anteriormente citados.

5. PROPUESTA PRÁCTICA

5.1 MARCO LEGISTALIVO

Para el desarrollo de nuestra propuesta práctica debemos partir en primer lugar de las disposiciones legales que acotan nuestra práctica educativa. En este caso tendremos en cuenta:

- **Ley Orgánica 2/2006, de 03 de Mayo, de Educación, (L.O.E.)**
- **Real Decreto 806/2006, de 30 de Junio**, por el que se establece el calendario de aplicación de la nueva ordenación del sistema educativo, establecida por la **L.O.E.**
- **Real Decreto 1513/2006, de 7 de Diciembre**, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- **Decreto 40/2007, de 3 de Mayo**, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la **Comunidad de Castilla y León el currículo de la Educación Primaria.**
- **ORDEN-EDU/1951, de 29 de Noviembre**, por la que se regula la **evaluación** en la comunidad de Castilla y León.
- **ORDEN EDU/1045/2007, de 12 de Junio** por la que se regula la **implantación y el desarrollo** de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

5.2 PROPUESTA DEL PLAN ACCIÓN TUTORIAL

Una vez tenida cuenta la Normativa Vigente, a continuación pasamos a enmarcar nuestra propuesta educativa dentro del Plan de Acción Tutorial.

El hecho de incluir nuestra propuesta educativa en el Plan de Acción Tutorial viene dada por la necesidad de que todos los miembros de la comunidad educativa trabajen de forma coordinada para poder alcanzar el buen desarrollo de nuestra propuesta, con el fin de conseguir el desarrollo integral de cada uno de nuestros alumnos y alumnas. (Sendra, 2006)

De esta manera y según el autor Prieto González (2010) el Plan de Acción Tutorial “es el instrumento por excelencia para la planificación, la organización y el funcionamiento de la tutoría en el centro educativo, haciendo que toda la comunidad educativa esté implicada en el proceso” (p. 2-3).

Destacar que el Plan de Acción Tutorial se encuentra ubicado en el Proyecto Educativo de Centro, entendiendo éste como el instrumento de gestión que concreta y regula las intencionalidades educativas propias de cada centro, atendiendo así a las características del alumnado, del centro, así como de las condiciones socioeconómicas en las que se encuentra inmerso y por tanto al que pertenecen las familias.

El Plan de Acción Tutorial es elaborado por el departamento de orientación, por otra parte el director será el encargado de presentarlo en el claustro de profesores y en el consejo escolar, quienes finalmente tomarán la decisión de llevarlo a cabo, en este caso el jefe de estudios será el encargado de coordinar y facilitar los recursos para su puesta en marcha.

La acción llevada a cabo por el Plan de Acción Tutorial será continua y dirigida a las necesidades del alumnado, adaptándose así a las características de cada uno para contribuir con dicha propuesta a uno de los fines de la etapa de Primaria: formar al alumnado de manera integral, es decir, atendiendo a todos los ámbitos de la persona: cognitivo, motor, social y afectivo, en especial a estos dos últimos, ya que juntos contribuirán al desarrollo de la Inteligencia Emocional.

5.3 OBJETIVOS

5.3.1. Objetivos Generales de la Etapa de Primaria

Con la puesta en práctica de esta propuesta didáctica incluida en el Plan de Acción Tutorial contribuimos a la adquisición de algunos de los Objetivos Generales de Etapa propuestos por la Normativa Vigente, *Ley Orgánica 2/2006 de 3 de Mayo de Educación, RD 1513/2006 de 7 de Diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la etapa de primaria y el Decreto 40/2007 de 3 de mayo por el que se establece el currículo de Educación Primaria para la Comunidad de Castilla y León:*

- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como, actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés, 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 tener una actitud de rechazo de cualquier prejuicio y de no discriminación por

razones personales, sociales, culturales, creencias o de raza.

5.3.2. Objetivos específicos

En la presente propuesta práctica nos planteamos los siguientes objetivos específicos, que nuestro alumnado de 2º de Primaria deberá alcanzar al finalizar dicha propuesta. Estos son los siguientes:

- Familiarizarse con las emociones.
- Identificar las emociones propias y ajenas.
- Identificar emociones positivas y negativas.
- Desarrollar la Conciencia Emocional.
- Gestionar las emociones.
- Desarrollar la empatía con sus compañeros.
- Resolver pequeños conflictos que surjan en el aula.

5.4. CONTENIDOS

- Emociones.
- Autoconocimiento.
- Conciencia Emocional.
- Empatía.
- Creatividad.
- Habilidades Sociales.

5.5. COMPETENCIAS BASICAS

Las Competencias Básicas son aprendizajes imprescindibles que el alumnado tendrá que adquirir al finalizar su etapa obligatoria. Tal y como queda recogido en el *RD/2006 de 7 de Diciembre que establece las Enseñanzas Mínimas de la etapa*. Por consiguiente y con la puesta en práctica de nuestra propuesta educativa contribuiremos a la adquisición de las diferentes competencias básicas a través del trabajo de la Educación Emocional.

1.- Competencia en comunicación lingüística: Utiliza el lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita. Fomenta la escucha, el diálogo, la expresión de pensamientos, vivencias, regulación de conductas y emociones.

2.- Competencia Matemática: Favorece los procesos de pensamiento lógico y resolución de conflictos.

3.- Competencia en conocimiento e interacción con el mundo físico: Ayuda al alumnado a descubrir e interpretar el entorno y a comprender mejor el mundo en el que vive.

4.- Competencia social y ciudadana: Crea un ambiente de convivencia basado en la tolerancia, el respeto, la igualdad, así como la cooperación.

5.- Competencia cultural y artística: Favorece la expresión de ideas y sentimientos de forma creativa.

6.- Competencia para aprender a aprender: Suscita inquietudes, curiosidad y motivación en el alumnado, para aprender y crear cosas nuevas.

7.- Autonomía e iniciativa personal: Potencia la creatividad y autoestima en el alumnado.

5.6. CONTEXTO EDUCATIVO

El **Centro** donde se desarrollaremos nuestra propuesta educativa, está ubicado en un municipio de la provincia de Segovia, Palazuelos de Eresma, situado a pocos kilómetros de la capital, debido a su cercanía se encuentra en pleno periodo de expansión y crecimiento.

Se trata de un centro educativo de línea dos, en el que se imparte Educación Infantil y Educación Primaria. Esta zona está bien dotada de recursos, existiendo en sus inmediaciones jardines, pistas polideportivas y zonas de juegos.

Nuestro alumnado procede mayoritariamente de la zona en la que se encuentra el Centro, existiendo un 15% del total del alumnado de diferentes países, como Marruecos, Bulgaria y Polonia. Esto a pesar de suponer un contraste educativo no se ve reflejado en sus relaciones sociales.

El nivel sociocultural y económico de las familias es medio.

5.7. ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

Nuestro programa emocional va dirigido a un grupo de niños y niñas del **2º nivel del Primer Ciclo**. Por tanto, su edad está comprendida entre **6 y 7 años**. Resaltar que aunque cada uno de ellos tiene características propias e individuales, cabe destacar que todos ellos presentan características comunes del desarrollo evolutivo, debido a que se encuentran en el mismo momento madurativo.

A continuación presentamos las diferentes **características psicoevolutivas** de los niños de 6-7 años, referidas al ámbito cognitivo, motor, afectivo y social, y basadas en el autor Jean Piaget (2007):

-En el ámbito Cognitivo, nuestro alumnado se encuentran en un periodo de transición entre el pensamiento intuitivo y el pensamiento concreto. El niño percibe de forma global la realidad en la que se encuentra.

-En cuanto al lenguaje y la comunicación los alumnos evolucionan, ya que debido a la adquisición del pensamiento concreto repercute en la formación de conceptos, tanto en calidad como en cantidad. De este modo evoluciona en la lectura, la escritura y la sintaxis.

-En el ámbito afectivo-social, se caracteriza por tener todavía rasgos de egocentrismo, heteronomía moral e inestabilidad emocional. Aunque estos rasgos pronto evolucionan y descubren la importancia de pertenecer a un grupo

-Y por último en el ámbito motor, se encuentran en un periodo de transición del estadio global y sincrético al de diferenciación y análisis del esquema corporal. Se produce un cambio en la estructura morfológica que le da mayor capacidad para moverse. Dominan la motricidad fina, el sentido de la lateralidad y su propio esquema corporal. Tienen un comportamiento inquieto por lo que les provoca mucho gasto energético. Tienen periodos muy activos y otros de agotamiento.

En el caso de nuestro alumno con **necesidades específicas de apoyo educativo**, cabe destacar que nuestro alumno posee **hipoacusia**, que consiste en la deficiencia auditiva de grado bajo. Este caso específico, así como las pautas para un correcto trabajo desde el área, serán tratados posteriormente en el apartado de atención a la diversidad.

5.8. METODOLOGÍA

El enfoque metodológico de dicha propuesta didáctica se caracteriza por la construcción del aprendizaje por los propios alumnos y alumnas transferible a situaciones emocionales variadas, bajo la guía y orientación constante del profesor que plantea diferentes situaciones para el alumnado como: la exploración y búsqueda, la observación, el refuerzo positivo de las acciones y la reflexión individual y colectiva.

5.8.1. Principios Metodológicos

De todos los Principios Metodológicos propuestos por el Decreto de Currículo de nuestra comunidad, nos basaremos en primer lugar en el de los conocimientos previos del alumnado para adquirir y completar nuevos conocimientos, seguiremos con una enseñanza esencialmente activa, haciendo partícipe al alumno de su propio proceso de enseñanza aprendizaje, proporcionando al alumnado aprendizajes funcionales y significativos que perduren a lo largo de toda su vida, con un enfoque globalizador e interdisciplinar, y un carácter lúdico que prevalezca en toda la Etapa de Primaria, con lo

que fomentaremos un clima afectivo social agradable y positivo para proporcionar seguridad y autonomía a nuestro alumnado.

5.8.2. Estilos de enseñanza

Los estilos de enseñanza que utilizaremos serán diversos y variados e irán cambiando continuamente dependiendo de las características de las actividades propuestas y de los objetivos planteados. Para ello, nos basaremos en los propuestos por el autor Delgado Noguera (2002): Instrucción directa, asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas, microenseñanza y enseñanza recíproca.

5.8.3. Agrupaciones

Para favorecer la socialización entre nuestros alumnos y alumnas utilizaremos diferentes agrupaciones que van desde el trabajo individual, pasando por las agrupaciones por parejas, tríos, pequeños grupos hasta llegar al gran grupo, para fomentar así diferentes relaciones sociales entre los compañeros.

5.9. RECURSOS UTILIZADOS:

Los recursos que vamos a utilizar en nuestra propuesta educativa serán los siguientes:

- Recursos Materiales: Cartulinas, tijeras, fotografías, pegatinas, pegamentos, papel pinocho, papel charol, papel continuo, rotuladores, pinturas, lapiceros, gomas, pizarra, tizas.
- Recursos espaciales: El aula.
- Recursos personales: Yo como tutora del curso en colaboración con mis compañeros especialistas y de equipo de ciclo.

5.10. LA INTERDISCIPLINARIEDAD

Es un concepto complejo pero de dilatada aplicación. Lo que perseguimos es plantear la posibilidad del tratamiento de algunos temas de forma globalizadora, teniendo en cuenta un mismo fin tratado desde diferentes campos. Nuestra propuesta didáctica tendrá relación con las siguientes áreas curriculares:

- Área de lengua: Al poner en práctica los diferentes sistemas de comunicación verbal, la dramatización, los sistemas de comunicación a través de sonidos, gestos y movimientos.
- Área de Educación Artística: Los contenidos relacionados con el uso de la imagen para expresar algún conocimiento, sentimiento, sensación y emoción. Con el

apartado de plástica en la creación de propios materiales como collage, el buzón de las emociones, la puerta de los sueños, el semáforo,...

5.11. FOMENTO A LA LECTURA

En cuanto al fomento a la lectura debemos integrar facetas educativas que consideramos imprescindibles para la promoción de las personas.

La lectura como hábito, modalidad de ocio, sana costumbre, etc. es una excelente actividad educativa que debería promocionarse desde todas las vertientes, y lo que resulta más complicado, relacionarse con todas ellas. El fomento a la lectura lo trabajaremos en relación con la competencia lingüística a través de distintas lecturas de cuentos y las fichas y actividades que proponga.



5.12. TEMPORALIZACIÓN

Nuestra propuesta educativa está diseñada para llevarla a cabo durante el primer trimestre del curso escolar, afianzándose los contenidos durante todo el curso. Se integrará con el resto de contenidos de una manera globalizada. Lo podremos realizar tanto al comienzo como al final de la jornada escolar, integrados en la unidad didáctica que estemos llevando a cabo en ese momento, así como, para intentar resolver diferentes conflictos que surjan, en definitiva esta propuesta educativa quedará en manos del profesorado quien lo adaptará a las características y necesidades del grupo-aula.

5.13. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Señalar que en nuestro grupo de alumnos y alumnas existe un niño con hipoacusia, por tanto y para el desarrollo de las sesiones, debemos de tener en cuenta las siguientes pautas de actuación:

- Proponer la actividad con un modelo de ejecución.
- Situarnos delante del alumno para que me pueda leer los labios.
- La información que aportemos debe ser, en todo momento, concisa, precisa y breve.
- Para acompañar la expresión verbal nos podemos apoyar en imágenes y dibujos.
- Concienciar al resto del alumnado de su deficiencia para poder ayudarle en todo momento.
- Crear un clima de confianza agradable y seguro para fomentar su confianza y autoestima.

5.14. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

Las actividades que se desarrollan en el aula son el principal vehículo para la relación entre el profesorado y el alumnado, y es aquí donde se pone en juego la carga emocional y afectiva. La metodología educativa más eficaz es aquella basada en los conocimientos previos de los niños, en sus intereses y necesidades personales y sociales, así como en sus vivencias. Para ello, podemos recurrir a los recursos didácticos (imágenes, fotografías, canciones, cuentos, literatura, juegos, vídeos, objetos, noticias de prensa, role-play...) que susciten la conciencia emocional y que ofrezcan la posibilidad de experimentar emociones. Conviene ofrecer espacios en el aula de reflexión y de introspección, fomentar la comunicación con los demás y trabajar en equipo.

Cabe destacar que las actividades se adaptarán a las características del grupo-clase, atendiendo a la individualidad y diversidad del alumnado.

Es efectivo preparar espacios abiertos con sillas o cojines en los que, desde una cierta comodidad postural, se pueden exponer, compartir y vivenciar situaciones de aprendizaje emocional y favorezcan la comunicación visual y corporal del alumnado.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Familiarizarse con las emociones propias y de los demás.	5.14.1 Hoy, ¿Cómo me siento?	¿Muestra interés por la actividad? ¿Indica diferentes emociones?
Identificar las diferentes emociones.	5.14.2 Recorto, miro y describo.	¿Asigna de forma correcta las diferentes emociones a los dibujos y fotografías indicadas?
Expresar con naturalidad las diferentes emociones.	5.14.3 El Master Chef de las emociones.	¿Se expresa emocionalmente de forma natural?
Identificar las emociones positivas y negativas.	5.14.4 El Buzón de las emociones.	¿Identifica las emociones positivas y negativas? ¿Sabe explicar por qué se siente triste o contento?

<p>Identificar las emociones positivas y negativas. Tomar conciencia de las diferentes emociones.</p>	<p>5.14.5 La Puerta de los sueños</p>	<p>¿Identifica las emociones positivas y negativas? ¿Es consciente de las emociones expresadas?</p>
<p>Ser conscientes de sus emociones positivas. Servir como recurso de motivación en momentos conflictivos.</p>	<p>5.14.6 El Collage de las experiencias positivas</p>	<p>¿Es consciente de sus emociones positivas? ¿Reconoce situaciones que le hagan sentir alegre cuando se siente triste?</p>
<p>Desarrollar la conciencia emocional.</p>	<p>5.14.7 El Diario emocional</p>	<p>¿Toma conciencia de sus emociones? ¿Sabe explicar por qué se pone triste o contento?</p>
<p>Tomar conciencia de sus emociones. Gestionar las emociones</p>	<p>5.14.8 El semáforo emocional</p>	<p>¿Es consciente de sus emociones? ¿Expresa con naturalidad sus emociones y sentimientos? ¿Controla sus impulsos? ¿Es capaz de afrontar situaciones diferentes? ¿Mantiene una actitud positiva en la resolución de problemas?</p>
<p>Reconocer las diferentes emociones en los compañeros. Desarrollar la empatía. Resolver pequeños conflictos</p>	<p>5.14.9 Ayudo a Pablo</p>	<p>¿Reconoce las emociones en los demás? ¿Sabe escuchar y respeta el turno de palabra? ¿Sabe cómo se sienten las otras personas? ¿Valora las cualidades de los demás? ¿Manifiesta una actitud positiva en la resolución de pequeños problemas?</p>

Figura 6: Tabla de Actividades, Objetivos y Criterios de Evaluación.

5.14.1 Hoy ¿cómo me siento?

Objetivo didáctico:

- Familiarizarse con las emociones propias y de los demás.

Criterios de Evaluación:

- ¿Muestra interés por la actividad?
- ¿Indica diferentes emociones?

Descripción:

Para desarrollar esta actividad necesitamos crear un clima de confianza agradable y seguro, para que las niñas y niños se sientan con total libertad para poder expresarse libremente. También hay que tener en cuenta el ritmo y las características de cada uno, es decir, grado de timidez, capacidad de expresión, comodidad, clima de confianza, etc.

Para comenzar con la familiarización de las emociones vamos a reunir al alumnado en forma de asamblea:

- En primer lugar les preguntaré qué son para ellos las emociones, dejándolos expresar libremente lo que piensan. Para ello, habrá un turno de palabra.
- Posteriormente les aportaremos un vocabulario básico de las emociones para facilitar su expresión y seguidamente les preguntaremos ¿hoy como os sentís? y ¿Por qué? Siguiendo en su desarrollo la misma dinámica que la actividad anterior.

Es fundamental para el éxito de esta actividad la implicación por parte del profesor, expresando así, nuestras propias emociones y acompañándolas por una expresión o con un gesto.

5.14.2 Recorto, miro y describo

Objetivo didáctico:

- Identificar las diferentes emociones.

Criterio de evaluación:

- ¿Asigna de forma correcta las diferentes emociones a los dibujos y fotografías indicadas?

Descripción:

En esta actividad los niños y niñas tendrán que buscar en diferentes revistas y recortar aquellas imágenes que para ellos sean significativas, para que posteriormente identifiquen las emociones que expresan dichas imágenes.

Además de describir la emoción tendrán que responder a las siguientes preguntas de cada fotografía:

- 1) ¿Qué expresa la cara?
- 2) ¿Cómo se observa el cuerpo?
- 3) ¿Qué estará pensando?
- 4) ¿Cuál crees que es el motivo?

- Las caras:



- Las emociones:



5.14.3 El Master Chef de las emociones.

Objetivo didáctico:

- Expresar con naturalidad de las diferentes emociones.

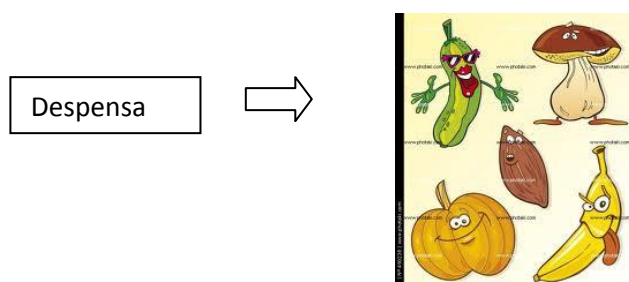
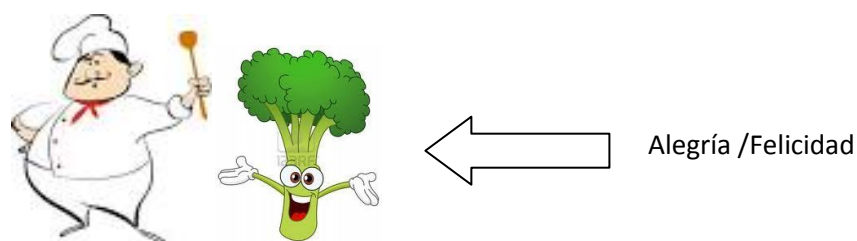
Criterio de evaluación:

- ¿Se expresa emocionalmente de forma natural?

Descripción:

La actividad consiste en simular que tanto los alumnos y el profesor son cocineros para realizar una receta muy especial, **la receta de las emociones**. Para ello, tenemos que conseguir un plato delicioso e inolvidable, donde los ingredientes serán las diferentes emociones y aspectos emocionales que los niños consideren más relevantes. Cada alumno y alumna tendrá que salir a escena (pizarra), de forma aleatoria, para explicar y justificar la elección de su ingrediente emocional, con su aportación contribuirá a la elaboración de este maravilloso plato.

Posteriormente una vez confeccionado el plato con todos sus ingredientes emocionales, en el que han intervenido todos y cada uno de los alumnos, el profesor lo colgará en el tablón de anuncios para que puedan observar así su creación culinaria.



5.14.4 El buzón de las emociones

Objetivo didáctico:

- Identificar las emociones positivas y negativas.

Criterios de Evaluación:

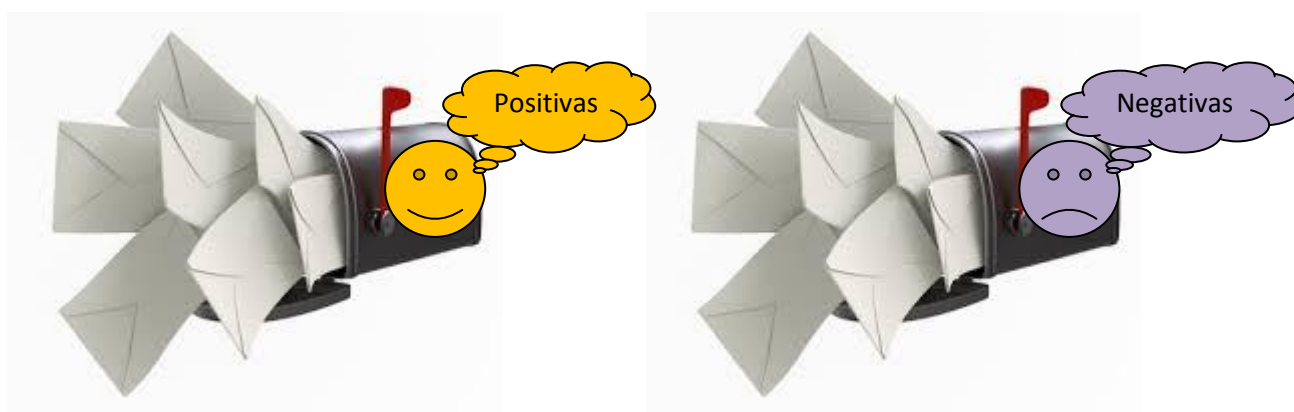
- ¿Identifica las emociones positivas y negativas?
- ¿Sabe explicar por qué se siente triste o contento?

Descripción:

Esta actividad consiste en la realización de dos buzones por parte del alumnado. Para ello se realizarán dos grupos, cada uno se encargará de hacer un buzón y de adornarlo a su manera. Uno será el buzón del bienestar y el otro, el del malestar. Ambos son fundamentales para la expresión de las diferentes emociones tanto positivas como negativas.

La forma de llevarlo a cabo será de lunes a jueves escribiendo de forma espontánea cómo se sienten ante los acontecimientos que vayan surgiendo a lo largo de la semana, dejando los viernes para abrir los buzones y leer los mensajes en voz alta.

De esta manera y gracias a la expresión y conciencia emocional podremos buscar soluciones conjuntas.



5.14.5 La puerta de los sueños

Objetivo didáctico:

- Identificar las emociones positivas y negativas.
- Tomar conciencia de las diferentes emociones.

Criterios de evaluación:

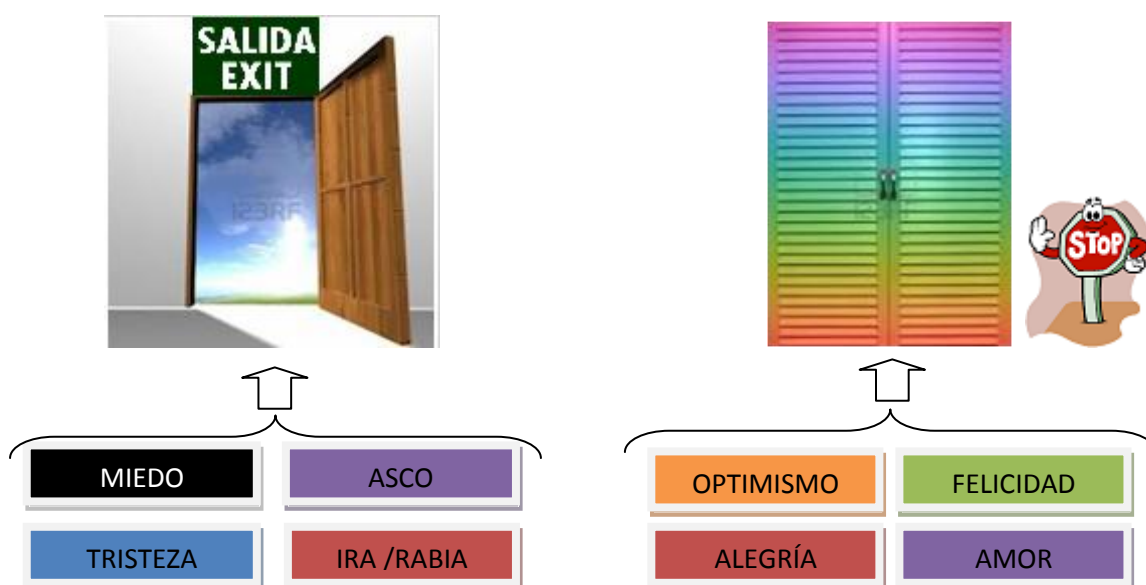
- ¿Identifica las emociones positivas y negativas?
- ¿Es consciente de las emociones expresadas?

Descripción:

Cabe destacar, que se trata de una actividad de identificación de las emociones positivas para retenerlas y guardarlas en nuestras memorias e identificar las negativas para alejarlas de nuestro entorno. De esta manera dejaremos la **puerta abierta** para que salgan todas las **emociones negativas** y dejaremos la **puerta cerrada** para que en nuestro hogar se queden las **emociones positivas**, así de esta manera podremos echar mano de ellas en momentos de debilidad, por lo tanto las podremos utilizar como un recurso emocional.

Se realizarán dos grupos. Cada uno de ellos confeccionará un mural donde plasmarán una habitación con la puerta abierta para que se vayan las emociones negativas y la otra puerta quedará cerrada para que la habitación se invada de emociones positivas.

Se dejará total libertad al alumnado para dar rienda suelta a su creatividad e imaginación a la hora de realizar el mural.



5.14.6 El collage de las experiencias positivas

Objetivos didácticos:

- Ser conscientes de sus emociones positivas.
- Servir como recurso de motivación en momentos más complicados.

Criterios de evaluación:

- ¿Es consciente de sus emociones positivas?
- ¿Reconoce situaciones que le hagan sentir alegre cuando se siente triste?

Descripción:

La actividad consiste en realizar un **collage** conjunto, en el que se plasmarán diferentes imágenes que representen emociones positivas: alegría, felicidad o placer. Para ello los niños y niñas deberán traer de sus casas una foto de un acontecimiento, situación, experiencia alegre y positiva.

Una vez que los alumnos y alumnas tengan todas las fotos, iremos pegando en el collage, de uno en uno su foto elegida acompañado de una explicación del motivo de su elección y describiendo con detalle ese momento tan especial para ellos.

Destacar que este collage le utilizaremos como motivación y motor para realizar cosas nuevas, así como para tenerlo presente en momentos más tristes o de frustración.



5.14.7 El diario emocional

Objetivo didáctico:

- Desarrollar la conciencia emocional.

Criterios de evaluación:

- ¿Toma conciencia de sus emociones?
- ¿Sabe explicar por qué se pone triste o contento?

Descripción:

El **diario emocional** consiste en el registro sistemático de las emociones experimentadas. Resulta conveniente asumir esta estrategia con flexibilidad y creatividad para aprovechar las ventajas del registro sistemático de los acontecimientos, pero sin llegar a convertirlo en una camisa de fuerza, ya que si lo convertimos en algo sumamente reglado, le resta espontaneidad y sentido.

Es importante destacar que los registros deben de hacerse de manera continua para que cumplan sus propósitos e intentar describir las situaciones con los mayores detalles posibles; hacerlo de esta manera proporcionará información importante de cada uno.

El **diario emocional** lo trabajaremos una vez a la semana. Consta de tres apartados:



- 1.- Cada alumno/a de forma individual describirá su acontecimiento más relevante de la semana, describiendo con sus propias palabras cómo se ha sentido. Para ello, nos basaremos en los siguientes ítems:

Escribe la emoción que hayas sentido y describe tu experiencia.

- a) ¿Qué nombre le das a esta emoción?
- b) ¿Qué produjo la emoción o estado de ánimo?
- c) ¿Se debió a un suceso externo o interno?
- d) ¿Qué pensamientos vinieron a tu mente?
- e) ¿Qué acciones realizaste en el momento que estabas siendo esa emoción?
- f) Describe con tus palabras como te has sentido.

Ejemplo-- → *“Iba corriendo en el parque y me caí haciéndome daño en una pierna”.*

- a) ¿Qué nombre le das a esta emoción? -→ *Ira*
- b) ¿Qué produjo la emoción o estado de ánimo? → *Tristeza*
- c) ¿Se debió a un suceso externo o interno?-→ *Externo*
- d) ¿Qué pensamientos se te pasaron por la cabeza?-→ *Me he roto la pierna.*
- e) ¿Qué hiciste en el momento que estabas sintiendo esa emoción? → *Llorar y agarrarme la pierna.*



f) Describe con tus propias palabras como te has sentido:

“Me he sentido culpable de haberme caído por ir mirando a otro lado, y ahora me siento rabioso y dolorido, y después mi madre me ha regañado por no tener cuidado y romper los pantalones nuevos.

2.- En este apartado aparecerán las siguientes frases que proponemos a continuación, para que los alumnos expresen libremente cómo se sienten en las diferentes situaciones:

- Soy una persona feliz cuando.....
- Tengo miedo cuando.....
- Lo que más me enfada es.....
- Estoy triste cuando.....
- Me siento querido/a cuando.....
- Odio cuando.....
- Me animo cuando.....
- Me produce ansiedad cuando.....

- Lo que más me cuesta controlar es.....
- Cuando tengo mucha rabia me pongo.....
- Cuando tengo miedo siento.....
- Me siento culpable de.....
- Me admiro por.....
- Siento amor por.....
- Siento temor de.....

3.- En este apartado y para seguir trabajando la conciencia emocional, los niños y niñas describirán “Lo positivo y lo mejorable de mí mismo”

- Yo soy bueno en:

- Los demás me admiran por:

- Mis principales defectos son:

- Creo que lo que más le molesta a los demás es:

- El principal aspecto que puedo mejorar es:

- Otras observaciones:

5.14.8 El semáforo de las emociones

Objetivo didáctico:

- Tomar conciencia de sus emociones.
- Gestionar las emociones.

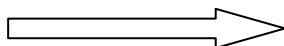
Criterios de evaluación:

- ¿Es consciente de sus emociones?
- ¿Expresa con naturalidad sus emociones y sentimientos?
- ¿Controla sus impulsos?
- ¿Es capaz de afrontar situaciones diferentes?
- ¿Mantiene una actitud positiva en la resolución de problemas?

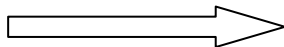
Descripción:

En primer lugar realizamos grupos de 5 alumnos/as como máximo. A continuación ayudamos a asignar a cada grupo una situación para analizarla siempre con actitud positiva.

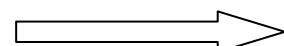
Les indico que las emociones se pueden asociar a los colores de un **semáforo** y debemos actuar como los coches lo hacen ante él. El **color rojo** significa que hay pararse, esto es, en una situación de excitación o de alto sentimiento es mejor saber parar y saber calmarse, de esta manera podrás analizarla con mayor tranquilidad. El **color amarillo** lo asociamos a identificar la emoción en la que estamos, y el **verde** en tomar la decisión.



iiiiSTOP!!!! Tranquilízate, respira



Sítuate en el problema con exactitud y expresa tus emociones



Es el momento de solucionarlo, bajo un actitud positiva piensa la mejor solución

5.14.9 Ayudo a Pablo

Objetivo:

- Reconocer las diferentes emociones en los compañeros.
- Desarrollar la empatía.
- Resolver pequeños conflictos.

Criterios de evaluación:

- ¿Reconoce las emociones en los demás?
- ¿Sabe escuchar y respeta el turno de palabra?
- ¿Sabe cómo se sienten las otras personas?
- ¿Valora las cualidades de los demás?
- ¿Manifiesta una actitud positiva en la resolución de pequeños problemas?



Descripción:

En las diferentes relaciones personales que van surgiendo a lo largo del proceso de socialización surgen diferentes problemas de comunicación, pequeños conflictos, enfados, tristezas, por estos motivos pensamos que es difícil mantener una amistad. Por ello consideremos importante identificar lo que está pasando y de forma pacífica solucionarlo. Por tanto, en esta actividad proponemos ayudar a nuestro amigo Pablo.

Para desarrollar esta actividad todos los alumnos y alumnas se dispondrán en forma de círculo. Les presentaremos a su mascota **Pablo**, quien tiene problemas, explicando su situación “La mayor parte del tiempo me siento triste, y disgustado porque últimamente cuando voy al colegio mis compañeros me contestan mal, no quieren jugar conmigo, me tienen manía y ya no sé qué hacer para agradarles, por eso acudo a vosotros, porque necesito de vuestra ayuda para solucionar mis problemas”. Pablo tiene problemas y preocupaciones y quiere compartirlas con todos vosotros. Cada alumno indicará que actuación tendría con Pablo respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Qué le ocurre a Pablo? ¿Cómo se siente?
- ¿Cómo puedes ayudar a Pablo?
- ¿Qué le dirías a Pablo para que mejore su situación?

5.15. EVALUACIÓN

La evaluación es un instrumento de mejora al servicio del proceso de enseñanza/aprendizaje.

Destacar que para llevar a cabo la evaluación de la propuesta educativa presentada nos basaremos en la establecida por la normativa vigente L.O.E., concretamente en la *ORDEN EDU/1951/2007 de 29 de Noviembre por la que se establece la evaluación para la comunidad de Castilla y León* donde expone que la evaluación ha de ser:




- **Global**, es decir, durante todo el proceso.
- **Continua**, realizando una evaluación en diferentes momentos:
 - Evaluación inicial: para valorar el punto de partida de nuestro alumnado.
 - Evaluación durante el proceso: para comprobar la evolución del alumnado.
 - Evaluación final: para valorar el grado de aprendizaje con respecto al que tenía al comenzar.




Además dicha evaluación debe tener un carácter **formativo y orientador**, para poder obtener información a lo largo de todo el proceso y reconducir nuestra acción educativa en todo momento para poder mejorarla en futuras actuaciones.




Los **instrumentos de evaluación** van a ser diferentes y variados dependiendo del momento educativo en el que nos encontremos y de los criterios a evaluar, así utilizaremos por ejemplo la observación directa que quedará reflejada en los instrumentos de listas de control y escalas de verificación, el cuaderno del alumno, en el que se encuentra el diario emocional. Así como las entrevistas personales, para obtener información directa de cada uno de nuestros alumnos y alumnas.




5.15.1 Evaluación de las emociones principales.




Para evaluar en qué grado se da cada emoción, hemos realizado una tabla con las emociones básicas: Alegría, Tristeza, Ira, Sorpresa, Miedo y Asco junto con tres criterios de intensidad: Leve, Intermedio e Intenso. A continuación aportamos un ejemplo de cada uno de ellos para su mejor comprensión.




Evaluación de Alegría		
 Leve Agrado	 Intermedio Contento	 Intenso Euforia
Situación evaluada: “El otro día mi abuelo me dio un caramelo”	Situación evaluada: “Mis abuelos me llevaron al campo a ver las vacas”	Situación evaluada: “Me trajeron muchos regalos los reyes magos”

Evaluación de Tristeza		
 Leve Desánimo	 Intermedio Pena	 Intenso Desconsuelo
Situación evaluada: “Mi equipo de fútbol perdió el pasado partido”	Situación evaluada: “Esta tarde mis amigos no han venido a buscarme para jugar”	Situación evaluada: “El domingo pasado atropellaron a mi perro”

Evaluación de Ira		
 Leve Enojado	 Intermedio Enfado	 Intenso Cólera
Situación evaluada: “Mi amiga María me tiró de la coleta mientras jugábamos”	Situación evaluada: “Mi compañero Pablo me robó mi bolígrafo preferido”	Situación evaluada: “Sergio pegó a mi hermano pequeño y yo salí en su defensa”

Evaluación de Sorpresa		
 Leve Sobresalto	 Intermedio Desconcierto	 Intenso Asombro
Situación evaluada: “En el recreo Jaime me vino a pedir perdón, no me lo esperaba”	Situación evaluada: “Me sorprendí a mi misma cuando recité todo el poema, la profesora me felicitó”	Situación evaluada: “Mis padres me hicieron una fiesta sorpresa de cumpleaños, me quedé sin palabras”

Evaluación de Asco		
 Leve Desprecio	 Intermedio Rechazo	 Intenso Repugnancia
Situación evaluada: “Mi madre siempre me dice que no beba de otras botellas, para que no me contagien los virus, y aunque tenga sed no bebo”	Situación evaluada: “Lo pasó mal en el comedor cuando ponen huevos cocidos, no me gusta su olor”	Situación evaluada: “Me dan arcadas cuando paso por los baños de infantil, uag.”

Evaluación de Miedo		
 Leve Susto	 Intermedio Sobresalto	 Intenso Pánico
Situación evaluada: “Mi hermano se escondió en el pasillo y de repente me asustó”	Situación evaluada: “Cruzando la calle con mi padre un coche frenó bruscamente”	Situación evaluada: “Se incendió la cocina de mis vecinos y todos salimos corriendo ”

5.16. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Para evaluar utilizaremos diferentes instrumentos de evaluación en los que quedarán plasmados diferentes criterios de evaluación. Algunos de ellos son:

- ¿Es capaz de identificar las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco?
- ¿Es capaz de reconocer las emociones en sus compañeros?
- ¿Expresa sus emociones de forma natural?
- ¿Toma conciencia de sus emociones?
- ¿Gestiona las emociones en diferentes ocasiones?
- ¿Es capaz de resolver conflictos de forma pacífica?

6. CONCLUSIONES

Reflexionando sobre la propuesta educativa y para que su puesta en marcha sea eficaz y con cierto grado de éxito consideramos tener en cuenta los siguientes puntos:

- Los conocimientos previos que tiene el alumnado sobre las emociones, para interiorizar y afianzar lo aprendido.
- Es necesario que padres, madres y todos los miembros de la comunidad educativa se impliquen en la formación emocional de sus hijos para conseguir así resultados satisfactorios. De ahí la importancia de integrar la propuesta educativa dentro de un Plan de Acción Tutorial.
- En cuanto a las actividades es fundamental que se adapten a las necesidades y características de cada uno, así como, fomentar la participación y relación de todos los educandos para lograr de esta manera un clima socioafectivo agradable y positivo, ya que, favorece la adquisición del aprendizaje. Además las actividades se desarrollarán de manera globalizada e integrada con el resto de contenidos didácticos.

Para finalizar nuestro trabajo y a modo de establecer diferentes conclusiones, nos gustaría destacar la importancia de introducir programas de Educación Emocional en la escuela en todas las etapas educativas obligatorias, es decir, desde Educación Infantil hasta Educación Secundaria. Ya que, la emoción es aquello que nos mueve y empuja a vivir, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos.

Por tanto, esta formación específica de las emociones nos prepara para la vida, para conseguir un bienestar, afectivo y social con cualidades como la empatía, la asertividad, optimismo, positivismo, así como la capacidad de resolución de conflictos, y por último y más importante nos prepara a saborear de la vida y si puede ser, a ser más felices.

Así, si educamos a los niños basándonos en propiciar la Inteligencia Emocional conseguiremos niñas y niños más felices, más confiados, seguros, respetuosos, con habilidades sociales, y preparados para resolver conflictos, es decir, niños que llegarán seguro a tener éxito en sus vidas en todas sus facetas: personal, profesional, social y sentimental. Por tanto, estaremos contribuyendo así a uno de los fines educativos de la Educación Primaria, lograr el desarrollo integral del niño.

Por último y para concluir queremos acabar con las palabras del autor más relevante de la Inteligencia Emocional en general y de nuestro trabajo en particular, constituyendo así uno de nuestros deseos educativos más próximos:

“Quisiera imaginar que, algún día, la educación incluirá en su programa de estudios la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás”.

Goleman, (1996, p.17)

Hoy seré dueño de mis emociones.

Hoy seré dueño de mis emociones.

Si me siento deprimido cantaré.

Si me siento triste, reiré.

Si me siento enfermo, redoblaré mi trabajo.

Si siento miedo, me lanzaré adelante.

Si me siento inferior, vestiré ropas nuevas.

Si me siento inseguro, levantaré la voz.

Si siento pobreza, pensaré en la riqueza futura.

Si me siento incompetente, recordaré éxitos del pasado.

Si me siento insignificante, recordaré mis metas.

Hoy seré dueño de mis emociones.

Si se apodera de mí la confianza excesiva, recordaré mis fracasos.

Si me siento inclinado a entregarme con exceso a la buena vida,

Recordaré hambres pasadas.

Si siento complacencia, recordaré a mis competidores.

Si disfruto de momentos de grandeza, recordaré momentos de vergüenza.

Si me siento todopoderoso, procuraré detener el viento.

Si me siento orgulloso en exceso, recordaré un momento de debilidad.

Si pienso que mi habilidad no tiene igual, contemplaré las estrellas.

En definitiva, hoy seré dueño de mis emociones.

Og Mandine

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antunes, C. (2004). *Estimular las inteligencias múltiples. Qué son, cómo se manifiestan, cómo funcionan*. Madrid: Narcea.
- Antunes, C. (2005). *Juegos para estimular las inteligencias múltiples*. Madrid: Narcea.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2001). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía. El enfoque de la educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las Emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclèe de Brouwer.
- Bisquerra, R. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La Inteligencia Emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Del Barrio, M. V. (2002,2005) *Emociones Infantiles: Evolución, evaluación y prevención*. Madrid: Pirámide.
- Delgado Noguera M. A. y Sicilia Camacho, A. (2002) *Los estilos de Enseñanza en Educación Física*. Madrid: Inde.
- Ekman, P. (1992) An argument for basic emotion. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.
- Fernández-Abascal, E. Martín, M. y Domínguez, J. (2001) *Procesos Psicológicos*. Madrid: Edición Pirámide.
- Fernandez- Berrocal, P., Extremera, N., Ramos, N. (2004) Validity and reliability of spanish modified version of trait-meta Mood Scale. *Psychological Report*, 94, 751-755.
- Gallego Gil, D. y Vivas García, M. (2008). *La Inteligencia Emocional ¿Por qué y Cómo desarrollarla?* Consejo de Publicaciones de la Universidad de los Andes.

- Gallego Gil, D., Vivas García, M. y González Núñez, B. (2007) *Educación de las emociones* (2ª edición) Mérida, Venezuela: Dykinson.
- Gardner, H. (1993). *La mente no escolarizada. Cómo piensan los niños y cómo deberían enseñar las escuelas*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (1994). *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (2005). Universidad de Harvard Inteligencias Múltiples. *Revista de Psicología y Educación*, 1, (1), 17-26.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Marina, J. y López, N. (1999) *El diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.
- Mora, F. Sanguinetti, A.M. (2004). *Diccionario de Neurociencia*. Madrid: Alianza Editorial.
- Mora, F. (2008). *El reloj de la sabiduría. Tiempos y Espacios en el cerebro humano*. Madrid: Alianza Editorial.
- Mora, F (2009) *Cómo Funciona el cerebro*. Madrid: Alianza Editorial.
- Morín, E. (2001a) *La cabeza bien puesta: repensar la reforma, reformar el pensamiento*. Buenos Aires: Nueva Visión 2 edición.
- Morín, E. (2001b) *Los siete saberes necesarios*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española* (22ª ed.) Madrid: Espasa-Calpe.
- Piaget, J. (2000) *El nacimiento de la inteligencia en el niño*. Madrid: Crítica.
- Punset, E. (2008). *Brújula para navegantes emocionales*. Madrid: Aguilar.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). *Inteligencia Emocional. Imaginación cognición y personalidad*, 9, 185-211.
- Saz Marín, A.I. (2002). *¿Quiere explicarme qué es Inteligencia Emocional?* Madrid: Libro Hobby.

Vallés Arándiga, A. y Vallés Tortosa C. (2003) *Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional*.
Valencia: Promolibro.