

# **EDUCACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA:**

**Una propuesta para 3º ciclo de Primaria**



---

**Universidad de Valladolid**

**Trabajo de fin de Grado de Educación  
Primaria en la mención de Educación Física**

**Autor:**

Luis Domínguez Cacho

**Tutor:**

Francisco Abardía Colás

## **Resumen**

Hoy en día la educación emocional es un tema de completa actualidad como podemos observar a diario en revistas, programas de televisión y demás medios informativos. Sin embargo, falta todavía por concretar cómo puede incluirse efectivamente este tema en nuestras escuelas.

En relación con esto surge el siguiente trabajo, que pretende mediante el análisis de las teorías emocionales anteriores y el estudio de las competencias emocionales básicas, el desarrollo de una propuesta didáctica a través del área de Educación Física, relacionando los objetivos y contenidos propios de este área con los contenidos emocionales necesarios para alcanzar el desarrollo íntegro de la personalidad y la mejora de la calidad de nuestras relaciones sociales.

## **Abstract**

Nowadays emotional education is a current issue as we can see every day in magazines, television and other media. However, there is need to specify how effectively this subject could be included in our schools.

This essay pretends the development of an educational design for the area of Physical Education through the analysis of previous emotional theories and the study of basic emotional competences, relating the aims and contents of this area with the emotional contents needed to achieve the entire development of the personality and the improvement of the quality of our social relations.

## **Palabras clave**

Emociones, Sentimientos, Educación emocional, Inteligencia emocional, Competencias emocionales, Tipos de emociones, Educación física, Expresión corporal, Acción motriz, Corporalidad.

## **Keyword**

Emotions, Feelings, Emotional education, Emotional intelligence, Emotional competences, Types of emotions, Physical education, Body language, Motive action, Corporality.

# Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. JUSTIFICACIÓN .....	6
3. OBJETIVOS.....	9
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	10
4.1 ANTECEDENTES SOBRE LA EDUCACION EMOCIONAL .....	10
4.2 ANÁLISIS DE LA TERMINOLOGÍA EMOCIONAL .....	14
4.3 TIPOS DE EMOCIONES:.....	16
4.3.1 <i>Clasificación de las emociones:</i> .....	16
4.4 COMPETENCIAS EMOCIONALES .....	17
4.4.1 <i>Auto-conciencia emocional</i> .....	19
4.4.2 <i>Reconocimiento de las emociones de los demás</i> .....	19
4.4.3 <i>Gestión emocional</i> .....	20
4.4.4 <i>Autonomía emocional</i> .....	21
4.4.5 <i>Competencia social</i> .....	23
4.4.6 <i>Otras habilidades para la propia felicidad</i> .....	24
4.5 PAPEL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN EMOCIONAL .....	24
4.5.1 <i>Currículo de EF y educación emocional</i> .....	25
4.5.2 <i>Posibilidades de la EF</i> .....	29

<b>5. PROPUESTA DIDÁCTICA .....</b>	<b>32</b>
5.1 INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	32
5.2 OBJETIVOS Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS .....	33
5.3 CONTENIDOS.....	34
5.4 DESTINATARIOS .....	37
5.4.1 <i>Alumnos</i> .....	38
5.4.2 <i>Profesorado</i> .....	39
5.5 METODOLOGÍA .....	39
5.5.1 <i>Principios metodológicos</i> .....	39
5.5.2 <i>Agrupamientos</i> .....	40
5.5.3 <i>Organización del espacio</i> .....	41
5.5.4 <i>Estructuración de las sesiones</i> .....	41
5.5.5 <i>Papel del profesor</i> .....	41
5.6 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	41
5.7 SESIONES .....	42
5.8 TEMPORALIZACIÓN .....	43
5.9 EVALUACIÓN .....	44
5.9.1 <i>Evaluación del proceso de aprendizaje</i> .....	44
5.9.1.1 <i>Criterios de evaluación</i> .....	44
5.9.1.2 <i>Procedimientos e instrumentos de evaluación</i> .....	45
5.9.2 <i>Evaluación del proceso de enseñanza</i> .....	46
5.9.2.1 <i>Procedimientos e instrumentos de evaluación del docente</i> .....	46

5.9.2.2	Procedimientos e instrumentos de evaluación de la propuesta didáctica .....	47
5.10	PROPUESTAS DE MEJORA .....	47
6.	CONCLUSIONES .....	48
7.	LISTA DE REFERENCIAS.....	51
8.	ANEXOS .....	58
	ANEXO I: SESIONES DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA EMOCIONAL PARA 3º CICLO .....	58
	ANEXO II: MATERIALES ANEXOS A LAS SESIONES DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA .....	65
	ANEXO III: CUESTIONARIO EMOCIONAL INICIAL.....	67
	ANEXO IV: FICHA DE REGISTRO DE LOS APRENDIZAJES ALCANZADOS.....	68
	ANEXO V: FICHA DE AUTOEVALUACIÓN .....	69
	ANEXO VI: VALORACIÓN DE LA PROPUESTA EMOCIONAL .....	70

# **1. Introducción**

El documento que se presenta a continuación es un Trabajo de Fin de Grado elaborado para concluir el Grado de Educación Primaria en la mención de Educación Física.

A lo largo de todas estas páginas he intentado constatar la importancia que tiene atender con nuestra práctica educativa tanto la dimensión intelectual como la emocional, adentrándonos en el complejo mundo de las emociones y dando los pasos necesarios para conseguir educarlas, adaptándonos así a las actuales características de la sociedad en la que nos desenvolvemos.

En primer lugar, he realizado una revisión de los antecedentes emocionales que nos han llevado a la consideración actual de replantearnos nuestras prácticas educativas e incluir en ellas el trabajo con la dimensión emocional. A continuación he buscado concretar y secuenciar los aprendizajes y las competencias emocionales que son fundamentales para conseguir que el alumno desarrolle efectivamente su inteligencia emocional. Seguidamente he analizado las múltiples características y posibilidades que el área de Educación Física nos ofrece para desarrollar nuestro programa emocional, aprovechando los múltiples beneficios que esta materia nos brinda.

Por último he planteado una propuesta educativa de educación emocional a través de la Educación Física destinada a tercer ciclo de educación primaria para conseguir el desarrollo eficaz en la dimensión cognitiva, motriz y socio-afectiva.

Concluyo este trabajo planteando una serie de propuestas de mejora, redactando las conclusiones obtenidas y elaborando listado de la bibliografía consultada.

## **2. Justificación**

El presente Trabajo de Fin de Grado obedece al Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, el cual establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales y recoge que para la obtención del título de graduado es requisito obligatorio elaborar un proyecto de fin de Grado.

De igual forma, con este trabajo busco reflejar la adquisición de los objetivos y las competencias específicas del título de Grado en Educación Primaria recogidos en el plan de estudios de la Universidad de Valladolid (2008).

Como educadores, siempre hemos considerado que la educación es uno de los pilares de la sociedad y que ésta debe contribuir al desarrollo íntegro de la persona permitiéndole alcanzar el pleno bienestar y el desarrollo con garantías en sociedad (L.O.E. 2006); y como tales, pensamos además, siguiendo a Cajal (2010), que la educación nunca debe obviar los aspectos emocionales presentes en la propia esencia del ser humano.

Como afirma Cury (2007, p.71), la educación debe contribuir a “desarrollar en los alumnos la capacidad de gestionar los propios pensamientos, administrar las emociones, ser líder de uno mismo, trabajar las pérdidas y frustraciones y superar los conflictos”. Asimismo debe ayudar a “desarrollar la protección contra los estímulos estresantes y la inteligencia emocional e interpersonal” (Cury, 2007, p.83) y además debe permitir “desarrollar la resolución de crisis interpersonales, la socialización y la protección emocional” (Cury, 2007, p. 97). El objetivo de la educación es por tanto, potenciar el desarrollo integral de la persona, integrando no sólo el desarrollo de la mente y la habilidades cognitivas, sino también el desarrollo de nuestra faceta más emocional, el gran aspecto de nuestra personalidad olvidado por nuestra sociedad y muchas veces por nuestro sistema educativo.

Actualmente estamos atravesando una crisis económica, como vemos a diario en los medios de comunicación, y de valores (Méndez, 2012) ante la cual la educación y nosotros como agentes del cambio no podemos permanecer indiferentes. Estamos en una sociedad donde se ha multiplicado el conocimiento y la información, pero no se ha potenciado el conocimiento y el control del “mundo interno”. Una sociedad repleta de datos que nos ahogan (Toro, 2005) y de estímulos que nos asfixian, pero desbordada ante la escasez de recursos para controlar las múltiples emociones presentes y controlar las respuestas emocionales. En esta vorágine de estímulos producida por la reciente sociedad de la información (Cury, 2007) estamos perdiendo la capacidad de parar, observar, admirarnos de lo que nos rodea y conocernos a nosotros mismos (Laguna, 2010). Estamos potenciando una emocionalidad cambiante y dependiente del exterior y no estamos fomentando el equilibrio psicológico producto del reconocimiento y la gestión eficiente de nuestras emociones.

Ante esta situación actual nos encontramos nosotros, los educadores y el sistema educativo en general, así como padres, políticos y demás agentes del cambio social, como posible respuesta a las necesidades y dificultades que estamos atravesando (Diekstra, 2013). La escuela, el sistema educativo y la educación en general debería ayudarnos a responder a estos problemas, sin embargo nuestra educación también está en crisis (Punset, 2009).

La escuela generalmente ha estado encaminada a crear ciudadanos enseñándoles contenidos y preparándolos para saber y saber hacer, pero no ha tenido en cuenta que para convertirnos en personas completas también hemos de saber ser (Hernández, 2005). Como afirma Rafael Bisquerra (2000) tradicionalmente se ha dado mucha más importancia al desarrollo cognitivo en detrimento del desarrollo emocional que ha quedado casi olvidado en la práctica educativa. También los actuales movimientos pedagógicos hacen referencia a la educación integral y a la formación de la persona en todas sus dimensiones, pero, en cambio, esta reflexión pedagógica ha ido más encaminada a profundizar en los aspectos racionales que los emocionales (Adam, 2003).

En relación a esta aparente contradicción Cury (2007) enuncia la siguiente cuestión: ¿De qué vale resolver problemas de matemáticas si no podemos resolver los problemas de nuestra vida? De esta forma se hace patente el hecho de que la escuela actual enseña a resolver problemas matemáticos, pero no da respuesta a los conflictos existenciales y emocionales.

Personalmente considero que para desarrollarnos en plenitud y desenvolvernos con garantía en sociedad no basta con ser inteligentes cognitivamente hablando, también debemos desarrollar nuestra inteligencia emocional. Opino que este es un tema fundamental, al que no se le ha dado la importancia suficiente ni se le ha valorado como la prevención y la solución a las dificultades por las cuales estamos atravesando.

Hoy en día se sabe que mediante programas emocionales científicamente probados es posible desarrollar una serie de habilidades para la vida, es decir, un conjunto de destrezas en el ámbito social, emocional y ético que complementan y optimizan las habilidades cognitivas e intelectuales (Diekstra, 2013). Por ello, y en respuesta a la pregunta de Cury, creo conveniente desarrollar un programa cuyo objetivo sea la educación de las emociones y el desarrollo de nuestra inteligencia emocional, una propuesta que promueva la autoestima positiva y nuestra capacidad para ser felices. En definitiva, un programa que eduque para la vida.

Pretendo desarrollar esta propuesta educativa a través de la asignatura de E.F. mediante el uso de la acción motriz, al considerarla como un medio eficaz para trabajar estos contenidos, como recojo más adelante, por las posibilidades que esta área nos ofrece para cultivar la afectividad, desarrollar nuestra emocionalidad y mejorar la relación positiva con los demás.

Este programa tiene también el objetivo de potenciar que todos, tanto alumnos como docentes, consigamos el adecuado equilibrio emocional y los recursos necesarios para poder encontrar la mejor respuesta ante las situaciones negativas de violencia, estrés, ansiedad, apatía, irritabilidad, depresiones, etc. y demás escenarios indeseables que aquejan a nuestra actual

sociedad y pueden conducirnos a un desequilibrio en nuestras vidas, una falta de control y, en definitiva, un estado de incapacidad de encontrar la propia felicidad. Considero que este programa nos ayuda a todos, docentes y alumnos, ya que como decía Freire (1986, citado por Ruggiero, 2000) cuando enseñamos también nosotros aprendemos. En este sentido, opino que para poder transmitir estos contenidos previamente nosotros hemos de desarrollar nuestro autoconocimiento emocional y potenciar la capacidad de gestionar nuestras propias emociones, ya que nadie puede dar lo que no tiene. Cuanto más camino hagamos en este ámbito a nivel personal, más confianza, empatía y complicidad seremos capaces de crear en nuestros alumnos (Boix, 2007).

Acorde a este pensamiento quiero destacar el curso organizado por el C.F.I.E. de Palencia en el año 2011-2012, coordinado por Francisco Abardeja, titulado “Autoconocimiento y meditación: un punto de encuentro para el profesorado” del cual he podido extraer algunas ideas. También el proyecto de innovación docente de la U.V.A. concedido este año, titulado “Experiencia transdisciplinar de aprendizaje vivencial en la formación de educadores y educadoras” y coordinado por Fátima Cruz, es una prueba de lo que se está llevando a cabo actualmente en el ámbito educativo. Estos cursos y proyectos me sirven para respaldar la necesidad de desarrollar este programa de educación emocional tanto para nuestros alumnos como para nosotros mismos e incluir estos contenidos en nuestra práctica educativa.

Por estas y otras muchas razones que podemos encontrar para argumentar que la educación emocional debe ser tratada en las escuelas, creo justificada la importancia y el énfasis que debemos darle a este tema y explicadas las razones de por qué hemos de implantar estos contenidos emocionales en nuestras propuestas didácticas.

### **3. Objetivos**

El presente Trabajo de Fin de Grado lo he realizado persiguiendo los siguientes objetivos generales:

- Justificar la importancia que merece el tema de la educación emocional en la educación y valorar su actual situación e inclusión en el sistema educativo.
  
- Profundizar en la relación que existe entre cuerpo y emoción, estableciendo una correspondencia entre los contenidos de EF (cuerpo y movimiento) y los contenidos emocionales propios de la educación emocional.

- Planificar, aplicar y evaluar una propuesta didáctica realista y adecuada para su desarrollo en tercer ciclo de primaria, atendiendo la dimensión emocional de los alumnos a través de la acción motriz.
- Reconocer y potenciar mis propias competencias emocionales para mejorar y realizar más eficazmente mi labor como futuro docente.
- Desarrollar mis competencias a la hora de realizar trabajos académicos, incrementando mis habilidades de búsqueda y selección de la información, redacción y elaboración de bibliografía.

## **4. Fundamentación teórica**

Como he dicho anteriormente, este trabajo cuenta con un apartado de fundamentación teórica, en el que intento recoger, concretar y secuenciar aquellos aprendizajes y competencias necesarias para desarrollar eficazmente la inteligencia emocional, y una parte práctica en la que aplicar, en un contexto real, la teoría encontrada.

Con las siguientes líneas comenzamos la fundamentación teórica, realizando en primer lugar un análisis de aquellos antecedentes, referidos al mundo de las emociones, que nos han llevado a la consideración de abordar este tema en nuestra práctica educativa.

### **4.1 Antecedentes sobre la educación emocional**

Hoy en día, el tema que nos ocupa de la educación emocional está de completa actualidad como podemos comprobar al visualizar recientes programas televisivos y numerosas conferencias relacionadas (Diekstra, 2013). En la actualidad se sabe que para que un individuo esté plenamente desarrollado e integrado en sociedad debe potenciar todas las facetas y dimensiones de su personalidad, tanto cognitivas como psicológicas y emocionales (Martínez, 2009).

En el momento en que nos encontramos, la educación intenta recoger esta tendencia y, aunque podría mejorarse ya que muchas veces estos contenidos no se tienen en cuenta, aspectos emocionales como los sentimientos, la afectividad y la competencia social, tan olvidados en otras épocas donde lo primordial era preparar a los jóvenes para la economía y el mercado laboral (Diekstra, 2013) comienzan a abrirse paso en nuestras vidas y parecemos cada vez más familiares.

Actualmente estos aspectos afectivo-sociales se han incluido en el currículo de EF, gracias a la influencia de la pedagogía conductista y cognitivista y los recientes estudios realizados, los cuales determinan de forma concluyente que la educación emocional y las relaciones entre los alumnos son decisivas para el desarrollo de aspectos como la socialización, la adquisición de competencias sociales, el rendimiento académico y en definitiva el bienestar personal y social (Calero y Espada, 2005).

¿Pero, cómo hemos llegado hasta esta concepción? ¿Cuándo surge esta preocupación por el “interior” de la persona?

Como afirma Bisquerra (2000), el intento de lograr el control y la realización personal es uno de los objetivos más perseguidos desde la antigüedad. Ya en la antigua Grecia aparece el lema socrático inscrito en el templo de Delfos que buscaba potenciar el autoconocimiento, la autonomía y el desarrollo personal para la mejora del bienestar. También en tiempos de Platón, con el uso de la palabra *Sophrosine*, en la cultura romana y entre los primeros cristianos con la palabra *temperancia*, se hablaba de la necesidad de dominar las propias emociones y las pasiones buscando no la supresión de emociones, sino el equilibrio emocional para alcanzar el estado de plena felicidad. Hace siglos también que el budismo desarrolla la técnica de la meditación y la contemplación para conseguir un mayor autoconocimiento y utilizar inteligentemente tanto el cuerpo como la mente (Ricard, 2012).

Sin embargo, hasta la década de los 90, no se empieza a dar realmente a la educación emocional la importancia que se merece. A este auge contribuyó notablemente Goleman (1995) con su libro “Inteligencia Emocional”, el cual nos hizo recapacitar sobre la importancia de considerar el desarrollo de nuestra inteligencia emocional como algo vital para vivir de forma plena. Podemos decir que este autor fue el precursor que por primera vez analizó con detalle las graves consecuencias de no desarrollarnos emocionalmente. Gracias a él pudimos darnos cuenta del elevado analfabetismo emocional que presentaba y presenta la actual sociedad y recapacitar acerca del error de cohabitar en “un mundo cada vez más aquejado de incultura emocional” (Goleman, 1995, citado por Adam, 2003, p. 19).

Según Goleman (1995) la inteligencia emocional es aquella capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos y el conocimiento necesario para gestionarlos de forma correcta para llevar una vida más feliz. De esta forma se convierte Goleman con sus estudios en el manager de las inteligencias múltiples de Gardner (1995) y de los trabajos originales de Mayer y Salovey (1990, citado por Bisquerra y Pérez, 2007).

Gardner dentro de sus trabajos acerca de las inteligencias múltiples en 1995 habla de dos aspectos de la inteligencia que tienen relación directa con la educación emocional. Estas son: la *inteligencia intrapersonal* que supone el acceso y conocimiento de la vida interna y emocional de cada persona y la *inteligencia interpersonal* definida como la capacidad para captar intenciones, sentimientos, deseos de los demás e influir en ellos. Este nuevo enfoque de la inteligencia, entendida como un conjunto de factores complementarios y necesarios para el desarrollo integral de la persona, supone también un pilar fundamental para el desarrollo actual de la educación emocional.

Por otro lado Mayer y Salovey (1997) habla de la capacidad para conocer y discriminar las propias emociones y de los demás, controlar las propias emociones y las de otros y saber usar las emociones para orientar el comportamiento propio y ajeno. Esta afirmación de la inteligencia emocional es utilizada por Goleman (1995) en sus trabajos y también por otro de los grandes autores que actualmente tienen más relevancia en el terreno de la educación de las emociones como es Rafael Bisquerra.

Bisquerra (2000) y (2003), recogiendo los estudios de Goleman (1995), la aportaciones de Gardner (1995), Mayer y Salovey (1990) y (1997) y demás teorías, desarrolla un programa de educación emocional con plena vigencia en la actualidad e identifica una serie de competencias emocionales que más adelante analizaremos, decisivas para la formación completa e integral de la personalidad de nuestros alumnos. Este programa sirve de base para la propuesta didáctica que planteo en este TFG y que considero adecuada para conseguir el pleno desarrollo y bienestar.

Las recientes aportaciones de la neurociencia y los trabajos de científicos y neurólogos como Damasio (2005) han contribuido también a esta continua evolución acerca de la importancia de la educación emocional en nuestras vidas, permitiéndonos conocer mejor cómo funciona nuestro cerebro emocional así como las funciones y posibilidades que éste nos ofrece (Belmonte, 2007).

En la inclusión de este tema en la actual legislación educativa han contribuido documentos como el informe Delors (1996) que recoge que tan importante es aprender a vivir como aprender a ser. También han contribuido a esto los continuos movimientos de innovación educativa que reflejan la importancia de aprender a pensar, desarrollar la propia autonomía y las habilidades sociales, educar nuestra psique y recibir una educación relacionada con los continuos cambios de la actual sociedad, para reducir los riesgos, prever las situaciones problemáticas y poder alcanzar la plena realización y desarrollo personal.

Hablando de los antecedentes que me permiten establecer una relación entre cuerpo y movimiento, contenidos propios de la EF, con la educación emocional, he de hacer mención al neurólogo Damasio (1996) que establece una estrecha relación entre cuerpo, mente y sentimientos. Este autor afirma que mente y cuerpo son parte del mismo sistema y se afectan mutuamente (citado por Garde, 2012) recogiendo de esta forma la idea de que no se puede separar el cuerpo físico del cuerpo emocional ya que ambos mantienen una dependencia e interrelación mutua.

Por otro lado, el psicólogo Rolando Toro (2007) creador del término “Inteligencia Afectiva” afirma que mediante la integración del movimiento, la música, el grupo en diversos ejercicios podemos llegar percibir nuestras emociones, aceptarlas y gestionarlas de forma efectiva. En concreto este autor desarrolla un programa de biodanza que nos permite primero reconocer y aceptar las propias emociones, evitando su represión, entenderlas mediante movimientos energéticos-tranquilos y regularlas estableciendo una asociación entre la energía y el mensaje (Toro, 2007). Este programa está relacionado también con la danzaterapia que utiliza el movimiento para alcanzar la integración de los procesos corporales, emocionales y cognitivos y promover la atención del individuo en todos los aspectos emocionales, cognitivos, físicos y sociales (Vella, 2010).

En este sentido otros autores como Ruano (2004) nos hablan de que el cuerpo tiene una dimensión física, mental y emocional que siempre van de la mano y nunca deben contemplarse por separado, explicando de esta forma cómo cuerpo, movimiento y emoción están estrechamente relacionados.

Sin embargo y paradójicamente, pocos son los antecedentes que he encontrado que tratan la educación emocional de una forma específica a través de la Educación Física. De entre los trabajos realizados en este sentido destaco el desarrollado por Ramón Espinoza y Carlos M. Sánchez (2012) en el colegio CEIP EL PUCHE de Almería, que ha servido en parte de inspiración para mi propuesta didáctica.

Continuando con la fundamentación teórica vamos a concretar aquellos aprendizajes que son necesarios que los alumnos alcancen para conseguir el adecuado control de su mundo interno y las competencias necesarias que debemos trabajar para la propia consecución del estado de bienestar.

## 4.2 Análisis de la terminología emocional

Para conseguir trabajar y potenciar adecuadamente la inteligencia emocional primero hemos de hacer una distinción clara entre los diferentes conceptos que se engloban dentro de este término, ya que al hablar de inteligencia emocional la terminología afectiva es muy amplia y puede llevarnos al error de confundir los diferentes conceptos.

Por eso a continuación vamos a intentar clarificar y diferenciar los diferentes fenómenos afectivos que muchas veces se encuentran solapados o repetidos y que aparecen dentro del denominado mundo emocional, para así saber en todo momento que concepto hemos de utilizar y hacer uso de ellos con el mayor rigor posible, no confundiendo emociones con sentimientos, con estados de ánimo, estados sentimentales, pasiones, afectos, etc.

Este apartado es fundamental tenerlo en cuenta ya que la diferenciación de conceptos nos ayudará a utilizarlos con propiedad al poder identificarlos con mayor precisión (Vallés, 2008) y también nos ayudará a ser más conscientes de la intensidad de lo que estamos sintiendo, así como a identificar su significado y el motivo que los originó (Meza, 2008).

En concreto los diferentes conceptos que podemos encontrar son:

### Las emociones

El psicólogo V.J. Wukmir (1967) fue de los primeros autores en plantear que el fenómeno de la emoción es una respuesta inmediata del organismo que nos informa del grado de favorabilidad de un estímulo o situación.

También, siguiendo a Bisquerra (2000), la emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción y que se genera como respuesta a un acontecimiento externo o interno.

En definitiva, la emoción es una reacción intensa y breve que aparece unida a fuertes movimientos del cuerpo y que se relaciona con las propias sensaciones corporales. La intensidad de esa emoción dependerá de la evaluación subjetiva que hagamos de ella y cómo esta puede afectar a nuestra felicidad (Vallés, 2008).

### Los sentimientos

El sentimiento es el estado psicológico que sigue a la emoción y es independiente de esta (Vallés, 2008). Estos sentimientos pueden ser al igual que las emociones, positivos o

negativos. Como afirma Fridja (1991, citado por Bisquerra, 2000) los sentimientos son disposiciones a responder emocionalmente que se originan a partir de una emoción y se diferencian de estas por su duración. Como recoge Bisquerra (2000), los sentimientos son más estables y perduran más en el tiempo que las emociones. Además si estos sentimientos tienen una larga duración se convierten en estados sentimentales (Vallés, 2008).

La forma de pensar e interpretar la realidad va a ser la que nos va a generar estos sentimientos sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre las diversas circunstancias que lo provocan. Por tanto podemos decir que las emociones son concretas y precisas y los sentimientos vagos y complejos (Martínez-Otero, 2007).

### Estado de ánimo

Los estados de ánimo son estados emocionales de mayor permanencia y menor intensidad que las emociones, con una duración indefinida dependiendo de las valoraciones propias (Bisquerra, 2000) que puede prolongarse durante unas pocas horas o algunos días, como por ejemplo la depresión.

### Las pasiones

Las pasiones son sentimientos llevados a intensidades extremas de duración indefinida (Bisquerra, 2000) como la venganza, el ansia de poder, la pasión erótica, etc. Estas experiencias afectivas intensas y duraderas que se adueñan de la personalidad (Martínez-Otero, 2007), influyen en nuestro comportamiento y pueden llegar a dominarlo.

Existen otros términos referidos al mundo de las emociones (Vallés, 2008) como los afectos, las reacciones afectivas, la emotividad, el estado emocional, etc. Sin embargo considero que la diferenciación de los conceptos anteriormente descritos basta para desarrollar este programa de educación emocional adaptado a los alumnos de educación primaria.

Seguidamente, después de haber analizado y diferenciado la terminología que hace referencia al mundo emocional, vamos a concretar el siguiente aprendizaje que deseamos que alcancen los alumnos como es la identificación de los tipos de emociones que pueden aparecer en nuestro quehacer cotidiano. Esta diferenciación de los tipos de emociones permitirá a los alumnos reconocer a tiempo, tanto en ellos mismos como en los demás, las propias emociones y gestionarlas inteligentemente, mediante la propia vivencia emocional, la expresión corporal y la acción motriz.

## 4.3 Tipos de emociones:

Existen diferentes teorías que afirman que las emociones pueden clasificarse atendiendo a diferentes aspectos y criterios. De esta forma podemos encontrar clasificaciones realizadas por distintos autores como Gurméndez (1984, citado por Martínez-Otero, 2007) que las diferencia en alegría, miedo, vergüenza y cólera; V. J. Wukmir (1987) que clasifica las emociones en función del análisis de la situación; Arnold (1969) clasificándolas en función de la forma como enfrentamos las situaciones; Plutchik (1980) según la adaptación biológica; Ekman, Fieresn y Ellsworth (1982) que atienden a la expresión de las emociones o Lazarus (1991) (citados por Abierta, 2011) que las diferencia en función de la cognición de las mismas.

### 4.3.1 Clasificación de las emociones:

Desde mi punto de vista y analizando la bibliografía de la que dispongo, recojo esta clasificación ya que me parece la más completa de todas las teorías consultadas.

Según Goleman (1995) podemos encontrar emociones básicas o primarias, las cuales como afirma Palou (2004, p.111) “son las que tenemos desde que nacemos y tienen como objetivo preservar la especie”. Estas son la alegría, tristeza, ira, asco, miedo y sorpresa.

Las emociones secundarias aparecen como resultado de la combinación de las emociones primarias como orgullo, celos, lástima, etc. Se denominan secundarias porque dependen de nuestra responsabilidad personal y de la conformidad a los deseos socialmente aceptados (Vallés, 2008).

Según Bisquerra (2000) y Goleman (1995), dentro del grado de afectación psicológica que condicionan el comportamiento humano podemos encontrarnos emociones positivas, las cuales producen bienestar psicológico. Estas son según Soldevila (2009):

- **Alegría:** La produce un suceso favorable.
- **Humor:** Buena disposición en que uno se encuentra para hacer alguna cosa.
- **Amor:** Desear o participar en afecto, habitualmente pero no necesariamente recíproco.
- **Felicidad:** Hacer progresos razonables hacia el logro de un objetivo.

Podemos encontrar también emociones negativas que producen malestar psicológico (Bisquerra, 2000) y (Goleman, 1995). En concreto estas son:

- **Ira:** Ofensa contra mí o lo mío que me disminuye.
- **Miedo:** Un peligro físico real e inminente, concreto y arrollador.
- **Ansiedad:** Enfrentarse a una amenaza incierta, existencial.
- **Tristeza:** Experimentar una pérdida irreparable.
- **Vergüenza:** Fracasar en vivir de acuerdo con el yo ideal.
- **Aversión:** Estas demasiado cerca de algo “indigesto”.

Existen además emociones ambiguas que según Lazarus (1991, citado por Bisquerra, 2000) son positivas o negativas en función de situación en la que se produzcan. Éstas son:

- **Sorpresa:** Reacción provocada por algo imprevisto o extraño
- **Esperanza:** Temer lo peor pero ansiar mejorar
- **Compasión:** Sentirse afectado por el sufrimiento del otro

Para concluir esta clasificación emocional tengo que decir que es necesario que los alumnos comprendan que las emociones no son ni buenas ni malas, simplemente son; lo único que puede llegar a ser desaconsejable es el uso que podamos hacer de ellas y la respuesta incontrolada que pueda desencadenar en nosotros (Bettoni, 2006).

#### **4.4 Competencias emocionales**

A continuación voy a tratar de concretar las competencias emocionales imprescindibles para conseguir el completo desarrollo de la inteligencia emocional y de la personalidad, atendiendo de una forma íntegra a las dimensiones cognitiva, emocional y social.

Hablando de la educación emocional, a lo largo del tiempo diversos autores han querido reflejar en sus respectivos trabajos cuáles son las áreas, habilidades, capacidades que son necesarias desarrollar para alcanzar el estado de plena felicidad. Así Goleman (1995) considera la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de auto motivarnos y manejar las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones sociales. Habla además este autor de la necesidad de adquirir una serie de habilidades

como la autoconciencia, el manejo de esas emociones, la automotivación, la conciencia de las emociones de los otros y la relación positiva con los demás (Goleman, 1998).

En el mismo sentido, los trabajos de Bar-On (1997, citado por Contini, 2005) hablan de la necesidad de trabajar las habilidades inter e intrapersonales, la adaptabilidad, entendida como la capacidad para ser eficaces a la hora de tratar con los problemas cotidianos, el manejo del estrés y el estado anímico en general.

Mayer y Salovey (1997) afirman que para desarrollar adecuadamente la inteligencia emocional (a partir de ahora IE) es necesario potenciar las habilidades que se encargan del procesamiento emocional de la información, como son la percepción, evaluación y expresión de las emociones, la asimilación de las emociones en nuestro pensamiento, la comprensión y análisis de las emociones y la regulación reflexiva de las mismas (Fernández-Abascal, 2008).

En definitiva, muchos son los autores que han pretendido mediante sus diversas propuestas potenciar una adecuada y completa educación emocional. De entre todos los autores que hacen relación al desarrollo de la IE destaco el trabajo realizado por Bisquerra (2000) que define la educación emocional como un proceso madurativo, 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. Este autor habla de una serie de competencias emocionales que me servirán de base para establecer los siguientes pilares o áreas en las que se basar mi programa de educación emocional y desarrollo de la Inteligencia Emocional.

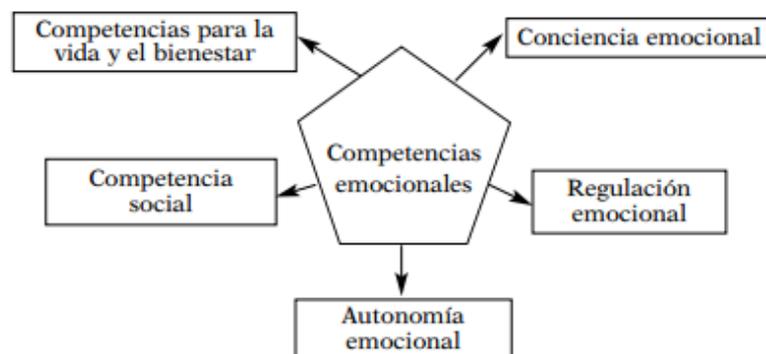


Figura 1: Las competencias emocionales (Bisquerra 2003).

#### **4.4.1 Auto-conciencia emocional**

La autoconciencia emocional es la capacidad para darnos cuenta de las propias emociones, identificando aquellas que estamos sintiendo, el cómo y el porqué han surgido Bisquerra (2003) y (Bisquerra y Pérez, 2007). Estos autores destacan dos componentes que son clave para alcanzar esta competencia como son:

-Tomar conciencia de las propias emociones: Entendida como la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones, identificarlos y etiquetarlos.

-Dar nombre a las emociones: Hace referencia al uso eficaz del vocabulario emocional de forma adecuada y de las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar las emociones.

Goleman (1995) también destaca la importancia que supone conocer las propias emociones ya que alcanzar la conciencia de éstas es la base para conseguir el resto de competencias emocionales, siendo la autoconciencia de las propias emociones la puerta de entrada a la inteligencia emocional (Boix, 2007).

Por este motivo mi propuesta didáctica tendrá en cuenta el desarrollo de esta competencia e irá encaminada a potenciar primero el descubrimiento del propio estado emocional y a continuación a desarrollar el vocabulario referido a las emociones. Esto es fundamental, ya que como dice Bisquerra (2000) carecer de palabras para denominar las emociones nos impide llegar a tomar conciencia de ellas y por consiguiente nos impide controlarlas.

Esta secuenciación opino que es fundamental ya que nos permitirá conocer nuestros propios estados emocionales y nos ayudará a reorientar y relacionarnos de forma más positiva con nuestras emociones (Adam, 2003).

#### **4.4.2 Reconocimiento de las emociones de los demás**

Los autores en los que fundamentalmente baso mi propuesta didáctica unen esta capacidad de reconocer la emociones de los demás a la competencia de conciencia emocional anteriormente descrita (Bisquerra y Pérez, 2007), sin embargo las he separado para intentar trabajar estos aspecto en profundidad y darles la importancia que se merecen. Estos autores destacan que para alcanzar esta competencia es necesario conseguir la comprensión de las emociones de los demás, entendida como la capacidad para percibir con precisión las emociones

y perspectivas de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Esta competencia incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) con significado emocional.

En efecto, para reconocer adecuadamente las emociones de los demás es necesario descifrar las señales verbales y no verbales observando las manifestaciones expresivas, gestos, conducta motora y verbalizaciones (Vallés, 2008). En este sentido, a lo largo de la práctica educativa la percepción emocional se puede trabajar también mediante ejercicios de introspección y percepción como los que se recogen en el libro de Paul Ekman “¿Qué dice ese gesto?” (2004, citado por Boix, 2007).

Esta competencia es fundamental además para contribuir a la creación de climas y ambientes de respeto donde todos libremente puedan desarrollarse, progresar, comprendiendo la diversidad de emociones y el cruce emocional que se establece entre las personas (Adam, 2003).

De este cruce relacional destacamos un sentimiento o capacidad que es clave a la hora de trabajar con el reconocimiento de las emociones de los demás como es la empatía. Este es un término creado por Tichener (1990, citado por Adam, 2003, p.15) que recoge que la empatía es “la competencia de la inteligencia emocional que nos permite reconocer el estado de ánimo de los demás y establecer relaciones respetuosas”.

#### **4.4.3 Gestión emocional**

Bisquerra (2003) expresa en sus trabajos que la gestión emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Fernández-Abascal (2008) afirma que esta competencia hace referencia a la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre ellos, descartando o aprovechando la información que los acompaña en función de su utilidad. Por otro lado y en la misma dirección Bach y Darder (2002, citado por Soldevila, 2009) recoge que la regulación emocional permite evitar las respuestas impulsivas que pueden generar problemas a nuestra vida.

Considero al igual que Goleman (1997) y los autores que he citado anteriormente, que la gestión emocional es otro de los pilares básicos para desarrollar la IE y por tanto es la pieza clave en la que se basa mi propuesta educativa de educación emocional.

Pero, ¿cómo podemos desarrollar esta competencia efectivamente? ¿Es posible aprender a responder de forma controlada, positiva y madura a nuestras emociones? ¿Cómo se aprende?

Esta competencia emocional puede alcanzarse mediante el trabajo en los siguientes ámbitos (Bisquerra y Pérez, 2007):

- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: Capacidad para reconocer como los estados emocionales inciden en los comportamientos y como pueden ser regulados mediante la cognición.

- Expresión emocional: Capacidad para expresar las emociones de forma apropiada comprendiendo el impacto de la propia expresión emocional en los demás.

- Regulación emocional: Regular la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y aumentar la tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos

- Habilidades de afrontamiento: Habilidad para afrontar emociones negativas, mediante la utilización de estrategias de autorregulación que disminuyan su intensidad y duración.

- Autogenerar emociones positivas: Capacidad crear de forma voluntaria y consciente emociones positivas en busca de una mejor calidad de vida.

Analizando estos apartados podemos ver que el proceso para conseguir la gestión de las emociones comienza con el reconocimiento de las emociones y sentimientos y continúa con la aceptación de las mismas, la creación de una disposición para cambiarlas y la realización de acciones en esta dirección.

En concreto, las estrategias para conseguir alcanzar una adecuada gestión de las emociones durante la práctica educativa irán encaminadas por un lado a regular el pensamiento mediante la meditación, el optimismo, la reestructuración cognitiva, la actitud positiva ante las diversas circunstancias, etc. También irán encaminadas a la regulación del cuerpo físico (Boix, 2007) mediante la respiración consciente, la relajación con métodos como la tensión-relajación de Jacobson (Hainbuch, 2006), los ejercicios de Schultz (Abardía y Medina, 1997), el masaje, la expresión corporal, la visualización, la relajación creativa (Herrero, 1996), etc.

#### **4.4.4 Autonomía emocional**

Bisquerra (2003) hace referencia a esta competencia emocional definiéndola como un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional (Bisquerra y Pérez, 2007).

En este sentido considero que es fundamental trabajar sobre todo los contenidos referidos a:

- El Autoestima y el autoconcepto:

Según Martínez-Otero (1999, citado por Martínez-Otero, 2007) la autoestima supone, desde el conocimiento de las capacidades y flaquezas que se poseen, una aceptación positiva, realista y equilibrada de uno mismo como condición para vencer las dificultades, enriquecerse personalmente y respetar y experimentar un sentimiento favorable hacia los otros. Esta además se configura con la valoración de quien nos rodean, las experiencias de éxito y fracaso y la interpretación adecuada de de estas situaciones

Por otro lado, el autoconcepto es el conocimiento que se tiene uno de sí mismo, relacionado con la sensación de confianza frente a las adversidades y problemas y el respeto por uno mismo valorándose como merecedor de alcanzar la felicidad (Branden 2005, citado por Pellicer, 2011). Esta capacidad permite además el desarrollo de la resiliencia para afrontar las situaciones adversas y demás circunstancias de la vida.

Así la práctica educativa irá dirigida a desarrollar un autoconcepto realista y la confianza en las propias posibilidades, mediante acciones docentes que no se basen en el error, la crítica o las comparaciones (Gómez Dacal, 1992, citado por Martínez-Otero, 2007). Hemos de intentar crear ambientes de trabajo agradables basados en la confianza, así como potenciar la comunicación entre alumnos, favorecer la iniciativa del alumno estimular el descubrimiento, aceptar en todas sus dimensiones al alumno y cultivar la empatía procurando experiencias positivas.

- La automotivación y la actitud positiva ante la vida:

Es fundamental la capacidad que permite generar entusiasmo en sí mismo y en los demás, así como generar estados de ánimo favorables dirigidos a lograr el mayor bienestar personal (Vallés, 2008), ya que unidos la automotivación y al autoconcepto nos permite dirigir las emociones hacia un objetivo inmediato o a largo plazo (Adam, 2003).

La práctica educativa irá encaminada por tanto a desarrollar la valiosa herramienta del optimismo que nos permite ser felices aún cuando las circunstancias de la vida nos llevan a pensar todo lo contrario.

#### 4.4.5 Competencia social

Humberto Maturana (1996, citado por Boix, 2007) afirma que el ser humano necesita sobre todo querer y ser querido, asegurando además que la imposibilidad de alcanzar esto es lo que origina las múltiples enfermedades que padecemos. De esta afirmación se desprende la necesidad de alcanzar una serie de habilidades sociales fundamentales para el desarrollo con garantías en sociedad y el bienestar personal.

Ya en los años 90, Golstein, Sprafkin, Gershaw y Klein (1989, citados por Soldevila, 2009) realizan una clasificación de las habilidades sociales atendiendo a aquellas que son básicas, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas a la agresión, para hacer frente al estado de estrés o de planificación. Bisquerra y Pérez (2007) expresan que la competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas y afirman también que para alcanzar esta competencia es necesario dominar una serie de habilidades y alcanzar una serie de capacidades como:

- Dominar las habilidades sociales básicas: Para conseguir alcanzar esta competencia social es fundamental el desarrollo de la empatía y el autocontrol emocional ya que ambas nos permiten entender y orientar las relaciones sociales (Adam, 2003).

- Respeto por los demás, la comunicación receptiva, la comunicación expresiva, y compartir emociones: Implica la capacidad de aceptar y apreciar las diferencias individuales así como iniciar y mantener conversaciones atendiendo a los demás activamente, expresando verbal y no verbalmente las propias ideas y sentimientos. Ejemplo: Escuchar, mantener una conversación, expresar afecto, formular preguntas, etc.

- Asertividad: Hace referencia a la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos. Ejemplo: Decir no, responder a la persuasión, formular una queja, defender los propios derechos etc.

- Prevención y solución de conflictos así como gestionar situaciones emocionales: Implica identificar, anticiparse o afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales mediante la negociación, así como reconducir situaciones emocionales. Ejemplo: Ayudar a los demás, pedir permiso, no entrar en peleas, etc.

Esta competencia que hace referencia a las habilidades interpersonales (Gardner, 1995) es fundamental para mejorar las relaciones sociales y aumentar el bienestar personal en relación con los demás, por tanto será uno de los puntos clave que desarrollaré en mi propuesta didáctica.

#### **4.4.6 Otras habilidades para la propia felicidad**

Bisquerra y Pérez (2007) identifican una serie de capacidades como ellos denominan para la vida y el bienestar. Estas capacidades sirven para desarrollar comportamientos ajustados y responsables que nos permiten responder adecuadamente a las diversas circunstancias de la vida y nos facilitan experiencias de satisfacción o bienestar.

De entre ellas destaco la habilidad de fluir entendida como la capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social que se relaciona con el concepto “flow” desarrollado por Csikszentmihalyi (1997, citado por Acosta, 2008) que habla de la posibilidad de hacer algo sin esfuerzo. Atendiendo a este concepto, la práctica educativa irá dirigida a plantear actividades que inviten al flujo durante la realización de las mismas y se encuentren dentro de la zona de desarrollo próximo de la que hablaba Vigotsky (1988, citado por Cecilia, 2010).

Otra de las habilidades que destaco es alcanzar el bienestar subjetivo entendido como la capacidad para gozar de forma consciente del bienestar que hemos potenciado mediante la educación emocional y el desarrollo de nuestra IE, y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactuamos contribuyendo asimismo a su propia felicidad.

### **4.5 Papel de la educación física en la educación emocional**

Es innegable que la educación física (a partir de ahora EF) nos ofrece numerosas posibilidades a la hora de desarrollarnos físicamente, mejorando nuestras capacidades físicas y perceptivas, así como nuestras capacidades de expresión y comunicación. En este sentido, es cierto además que la asignatura de EF es tremendamente beneficiosa para nuestra salud física y mental (López, 2004) contribuyendo en la creación de hábitos saludables y la mejora de nuestra calidad de vida. (L.O.E., 2003) También hemos de decir sin embargo, que esta calidad de vida de la que estamos hablando y este adecuado equilibrio psicológico nunca se conseguirá si a la vez no desarrollamos simultáneamente nuestro cuerpo emocional y nuestra capacidad para ser felices.

En relación con el incremento de la calidad de vida y nuestro bienestar, podemos decir que la EF también tiene un papel fundamental para conseguir ese adecuado equilibrio entre el cuerpo físico y mental, ya que nos permite desarrollarnos emocionalmente mediante el autoconocimiento de nuestras emociones y sentimientos más profundos y el desarrollo de las habilidades sociales y demás competencias emocionales.

En este apartado vamos a tratar de argumentar porqué puede trabajarse este tema tan crucial para el desarrollo efectivo de una persona desde un área como la Educación Física y cuáles son las posibilidades que ésta nos ofrece.

Analizando inicialmente la relación que tiene este tema de la educación emocional con el área de Educación Física, he acudido al documento por el cual se rigen todos los centros y que normaliza la actividad docente: el currículo. En este apartado pretendo “descubrir” aquellos objetivos, contenidos y competencias básicas que se desarrollan mediante la EF y que se relacionan con el ámbito de lo emocional, para así justificar la inclusión de este tipo de contenidos emocionales en el programa educativo de esta área.

#### 4.5.1 Currículo de EF y educación emocional

En la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de Mayo de Educación, en la anterior Ley Orgánica 1/1990 y los posteriores Decretos de las Comunidades Autónomas se recoge que la educación es el medio para conseguir que una persona se desarrolle integralmente en todas las dimensiones de su persona, no solo en la dimensión cognitiva, sino también en la faceta afectiva y práxica, considerando así al ser humano como un ente que piensa, ama y actúa (Wallon, 1948, citado por Zubiría, 2002)

Así, en el preámbulo de la LOE 2/2006 se recoge que la educación “trata de conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus **capacidades**, individuales y sociales, intelectuales, culturales y **emocionales**”. También se destaca que “entre los fines de la educación se resaltan el pleno **desarrollo de la personalidad y de las capacidades afectivas** del alumnado”. De esta manera, al analizar el fragmento extraído del documento legal, comprobamos cómo en la actual legislación educativa se da una relevancia a las todas las facetas de la persona para alcanzar el desarrollo integral de la persona, dando una importancia vital al tema que nos ocupa de la dimensión emocional.

Por otro lado, dentro del ámbito de la Educación Física, analizando la Orden ECI/2211/2007 de 12 julio por la que se establece currículo y se regula la ordenación de la Educación Primaria, podemos establecer una estrecha relación entre la educación emocional y el desarrollo de los objetivos y contenidos de esta área.

Podemos ver como el currículo para el área de EF, recogido en el Decreto 40/2007 del 3 de Mayo, presenta que el objetivo de esta asignatura está orientado a crear “hábitos de vida saludable” así como a “sentirse bien con el propio cuerpo”, potenciando una buena autoestima, teniendo además como otro de sus principales objetivos conocer y valorar el propio cuerpo. El

currículo también recoge que esta área genera una serie de relaciones interpersonales que nos permiten el desarrollo de las habilidades sociales y el establecimiento de relaciones saludables cooperativas. Por último, en el documento legislativo se afirma que “la estructuración de los contenidos refleja cada uno de los ejes que dan sentido a la EF en la enseñanza primaria: el desarrollo de las capacidades cognitivas, físicas, **emocionales y relacionales** vinculadas a la motricidad...” lo cual nos lleva a pensar que la EF, al igual que la educación emocional, pretende el desarrollo integral de la persona en todas sus dimensiones mediante el uso del cuerpo y del movimiento, consiguiendo así el pleno desarrollo personal y el propio bienestar (Bisquerra y Pérez, 2007).

Además, como queda reflejado Decreto 40/2007 del 3 de Mayo, el área de Educación Física está estructurada en cinco bloques de contenidos. De estos cinco bloques podemos comprobar cómo en cuatro de ellos hay una gran similitud entre los contenidos en los que se basa la EF y los contenidos que pretendemos desarrollar con la educación emocional. De esta forma podemos afirmar que la materia de EF contribuye al desarrollo de todos los componentes emocionales, siendo más evidente este trabajo en algunos bloques como el de actividades artístico-expresivas. En concreto estos bloques de contenidos de la EF que se relacionan con la educación emocional son:

- *Bloque 1: El cuerpo: imagen y percepción.* Podemos ver como este bloque de contenidos está dirigido a adquirir un conocimiento, conciencia y control del propio cuerpo. Así mismo como recoge el currículo, este bloque pretende la valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas. Esto es justo lo que pretendemos con la educación emocional, adquirir una correcta autoconciencia de nuestro cuerpo, así como las emociones y sentimientos que lo integran para poder actuar ajustadamente en consecuencia.

- *Bloque 3: Actividades físicas artístico-expresivas.* Este bloque de contenidos pretende la comunicación a través del lenguaje corporal, lo que implica por un lado el uso de los propios recursos expresivos y por otro el reconocimiento de los mensajes no verbales de los demás. Por todo ello este bloque está muy relacionado con las competencias emocionales de reconocimiento de los sentimientos y emociones de los demás, ya que la expresión corporal es el punto de partida y medio excelente para el desarrollo de la conciencia emocional (Dropsy, 1987 citado por Ruano, 2004).

- *Bloque 4: Actividad física y salud.* Este bloque recoge la intención de desarrollar hábitos saludables como fuente de bienestar y potenciar la salud integral de la persona. Este bloque de contenidos está muy relacionado con el tema que nos ocupa, ya que como dice la

OMS (1948), estar sano no solo es estar en perfecto estado de bienestar físico, sino también en excelente estado psíquico y social, siendo el bienestar físico-mental conmigo mismo y con los demás uno de los principales objetivos de la educación emocional.

- *Bloque 5: Juegos y actividades deportivas.* Analizando detenidamente este bloque de contenidos podemos ver como se considera el juego como una estrategia metodológica con el que trabajar positivamente cualquier aspecto y tema transversal. Podemos entonces establecer una relación con el tema que nos ocupa, ya que mediante el uso del juego vamos a conseguir trabajar trasversalmente la educación emocional a través de dinámicas vivenciales donde el alumno se emocione y a la vez se encuentre motivado. Por otro lado, en este tipo de juegos van a adquirir una especial importancia las relaciones interpersonales que se generan y las emociones que aquí se liberan, lo cual nos va a permitir “educarlas” y utilizarlas en nuestro propio beneficio.

Por último, también el currículo recoge una serie de competencias que el área de EF contribuyen a desarrollar y que están estrechamente relacionadas con las competencias emocionales que antes he comentado recogidas de la teoría de Bisquerra (2000) y (2003). Estas en concreto son:

- La *competencia de interacción con el mundo físico* mediante “la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo”. Esta competencia del currículo se relaciona con las competencias emocionales de conocerse a sí mismo y relacionarse positivamente con uno mismo y con los demás.

- La *competencia social y ciudadana* que se potencia en el área de EF al “ser un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto”. Esta se relaciona con la competencia emocional de desarrollar habilidades sociales como la empatía, la escucha y la asertividad, y otras habilidades para la propia felicidad como la solución adecuada de conflictos.

- La *competencia cultural y artística* en concreto “el reconocimiento y la apreciación de las manifestaciones culturales específicas de la motricidad humana”. Esta competencia va de la mano de la competencia emocional de reconocer las emociones de los demás para poder empatizar con ellas.

- La *competencia en comunicación lingüística* que permite la “autorregulación del pensamiento, la emociones y la conducta”. En este caso, ésta se relaciona con la competencia emocional de la regulación y gestión emocional, siendo además otra de las competencias que

se relacionan efectivamente con este tema al potenciar intercambios comunicativos, reflexiones y opiniones de grupo acerca de este tema.

- La *competencia aprender a aprender* que resume el desarrollo de la persona “mediante el conocimiento de las propias posibilidades y carencias” y la “valoración crítica de los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo”. Ésta se relaciona con la educación emocional, al tener esta el objetivo de desarrollar la conciencia emocional y de las propias capacidades de regulación y gestión de las emociones ante los mensajes que recibimos del exterior.

- La *competencia de autonomía e iniciativa personal*. Esta competencia se relaciona con el fomento de la autoestima positiva y el autocontrol, siendo parte de la competencia emocional denominada autonomía emocional por Bisquerra (2000; 2003) y de las demás habilidades de afrontamiento de las diversas circunstancias partiendo del autoconocimiento.

- La competencia *tratamiento de la información y competencia digital* también está relacionada ya que desde la propia conciencia emocional se pone en práctica la búsqueda y procesamiento de información, en esta ocasión de forma interna y referida a las propias emociones, contribuyendo así a la creación de una adecuada imagen de mi mismo.

- La *competencia matemática* no está recogida en la legislación como competencia que contribuya a desarrollar específicamente la EF, sin embargo considero que el apartado relacionado con la resolución de problemas para la vida se corresponde efectivamente con la competencia emocional de desarrollo de habilidades para la propia felicidad.

Podemos ver que tanto los objetivos, contenidos como las competencias que se recogen en el currículo para área de EF, tienen una gran similitud con los objetivos, contenidos y las competencias de la educación emocional que intentamos desarrollar. Por tanto, gracias a este análisis podemos comprobar como el tratamiento de las emociones puede trabajarse eficazmente a través de las competencias propias de la EF y los bloques de contenidos de la misma.

Por otro lado y como conclusión de este análisis de la actual legislación educativa, se puede apreciar que ésta reconoce que no sólo debemos atender la faceta más ligada a la del conocimiento como es la cognitiva o al desarrollo puramente físico y motriz como podría parecer en una asignatura como la de EF, sino que es necesario atender a las demás facetas de la personalidad del alumno como su dimensión afectiva, emocional y social, consiguiendo así su desarrollo pleno y garantizar su futuro bienestar.

#### 4.5.2 Posibilidades de la EF

Después de ver la relación que existe entre el área de EF y la educación emocional a nivel curricular, vamos a analizar y reflexionar acerca de las múltiples posibilidades que esta área nos brinda y las ventajas que nos ofrece a la hora de desarrollar los contenidos emocionales a través de esta asignatura.

José M<sup>a</sup> Cajigal (1983, citado por López, 2009) recoge que la Educación Física es ante todo educación y no simple adiestramiento corporal, es acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona y no solo el cuerpo. Así mismo Fernández y Navarro (1989, citado por Calero y Espada, 2005) sostienen que la EF está relacionada con cuatro aspectos fundamentales que la constituyen y determinan su potencial que son: El aspecto físico (centrado en el sistema anatómico y fisiológico que interviene en la movilización del cuerpo), motriz (centrado en el sistema neurológico que afecta a coordinación de los movimientos), afectivo (abarca los sentimientos, emociones y la respuesta ante ellos) y social (engloba la relación con los demás).

LaPierre y Aoucouturier (1985, p.2) también afirman que "la inteligencia y la afectividad dependen íntimamente de la vivencia corporal y motriz". Esto nos lleva a pensar que la EF tiene mucho que aportar al desarrollo íntegro de la personalidad mediante el tratamiento y la educación del cuerpo emocional, afectivo y social.

Todas estas afirmaciones nos llevan a considerar que en definitiva la EF y la educación emocional van de la mano y tienen fines similares. Así mismo podemos llegar a la conclusión de que la asignatura de EF es un medio excelente para trabajar los contenidos y conseguir nuestros objetivos emocionales ya que ambas educaciones se complementan y pueden y deben coexistir en una misma sesión.

Entonces, ¿cuáles son esas posibilidades que la EF nos ofrece por encima de otras asignaturas?

Prestando atención a las posibilidades que esta área nos ofrece, puedo decir que las interacciones socio-afectivas que se producen en las clases de EF entre iguales son mucho mayores que las que pueden darse en cualquier otra área (Calero y Espada, 2005). Esto resulta beneficioso para nuestros intereses ya que la EF nos brinda la oportunidad de intervenir y "educar" esas interacciones desarrollando las habilidades sociales de nuestros alumnos con mayor facilidad en un ambiente donde las situaciones y los conflictos relacionales aparecen más frecuentemente.

En este sentido la EF tiene un enorme potencial a la hora de trabajar competencias emocionales como: la autorregulación de las emociones y de los afectos y el desarrollo de las habilidades sociales para el establecimiento de relaciones más positivas con los demás. Podemos afirmar que la EF contribuye a desarrollar aspectos coeducativos gracias a la mejora de las relaciones sociales y a la educación en valores proporcionando al alumnado estrategias adecuadas, tanto para convivir como para desenvolverse y resolver conflictos de la forma más asertiva posible (López, 2009).

Además, en las sesiones prácticas de EF se generan numerosas situaciones donde se ponen en juego las habilidades relacionales y se muestra de una manera más libre y genuina la emocionalidad de los alumnos, tal como recoge el siguiente esquema sacado del VII encuentro de Psicomotricidad de 2012 celebrado en Andorra.



Figura 2: La educación emocional y la educación física (Pellicer, 2011).

Esta característica de las sesiones de EF nos sirve para potenciar nuestro objetivo de “manejar y educar” estas emociones que aparecen a lo largo de las sesiones y madurar controlando nuestras emociones y nuestros propios miedos. Todo ello nos permitirá desarrollar las competencias emocionales de conciencia de la propia emocionalidad y la gestión inteligente de las mismas, algo que también puede conseguirse a través de otras áreas pero de una forma más compleja al requerirse que las emociones se encuentren a flor de piel como sucede en las clases de EF.

La EF está impregnada de la actividad lúdica y de dinámicas basadas en juegos (Blández, 1995) lo cual nos va a permitir tratar y afrontar cualquier contenido emocional de una manera mucho más divertida y motivadora. Como afirman las teorías psicoafectivas (Bruner, 1982 y Freud, 1976, citados por Blández, 1995) el juego va a ser la llave para conseguir que los alumnos de forma lúdica expresen sus emociones y sentimientos, desarrollen sus competencias emocionales como la autoestima, el autocontrol, la gestión adecuada de las emociones, la

empatía y otras habilidades sociales y adquieran aprendizajes significativos y útiles para el resto de sus vidas.

También la EF por su carácter vivencial (Calero y Espada, 2005) nos permite desarrollar nuestro autoconocimiento mediante la utilización de los recursos de nuestro cuerpo. Este es un rasgo de la EF que pude experimentar empíricamente a través del aprovechamiento de la asignatura de “Expresión Corporal” incluida en el plan de estudios de la mención de EF, la cual me permitió conocerme mejor a mí mismo, descubrir mis posibilidades motrices y conquistarme aceptándome incondicionalmente. Este carácter vivencial de la EF es recogido por Lapierre y Aucouturier (1985, citado por Ruano, 2004) al afirmar que a través de la forma de moverse de nuestros alumnos y alumnas podemos hacernos una idea de sus emociones inconscientes ya que muchas veces estas se revelan a través de su expresión simbólica.

Esta particularidad, junto con la libertad de movimientos que los espacios utilizados por la EF provocan, nos va a permitir trabajar en el reconocimiento de nuestro cuerpo emocional, desarrollando la competencia de autoconciencia emocional y de forma relacional la competencia de conciencia de las emociones de los demás, algo que en otras áreas y de otra forma es mucho más difícil de conseguir.

Otro aspecto muy importante por el que tratar el manejo de las emociones mediante la EF es que cuerpo físico y cuerpo emocional están íntimamente relacionados como afirma Damasio (1996). Esta relación tan estrecha ya fue cuestionada y resuelta por William James (1890 citado por Ruiz y Gómez, s.f.) al preguntarse ¿lloro porque me siento triste o estoy triste porque lloro?

De esta forma, reconociendo las posibilidades y la relación existente entre nuestro cuerpo y nuestra mente, valorando, aprovechando y trabajando estas posibilidades, podemos influir decisivamente en nuestro equilibrio psicológico desarrollando nuestro autoconocimiento y consiguiendo la gestión eficiente nuestro mundo interior. Algo que únicamente puede conseguirse mediante el trabajo con la acción motriz consciente como sucede en las sesiones de EF.

Para concluir con este apartado podemos decir que, gracias al análisis realizado del currículo y de las características de la EF, esta área supone un excelente medio para trabajar los contenidos emocionales al integrar en su programa el movimiento y la acción cotidiana. De igual forma la EF, por las posibilidades motrices-vivenciales que esta área presenta, supone un excelente medio para desarrollar la educación emocional, dejando ya de considerar al cuerpo como un mero conjunto de tejido muscular, óseo y articulaciones y reconociéndolo como un

cuerpo que puede pensar, sentir, escuchar, comunicar, expresar, etc., acercándonos a la concepción de que el cuerpo acoge todas las dimensiones: la dimensión mental a través de los pensamientos e ideas, la emocional mediante los sentimientos y la física a través de la acción motriz (Pellicer, 2011).

## **5. Propuesta didáctica**

### **5.1 Introducción y justificación**

Después de atender a los antecedentes de la educación emocional, concretar los aprendizajes y competencias que son fundamentales para favorecer la inteligencia emocional y justificar la relación que existe entre el tema la educación emocional y la educación física, paso a plantear mi propuesta didáctica destinada al tercer ciclo de educación primaria, con el objetivo de favorecer el desarrollo íntegro de la personalidad en todas las dimensiones del individuo.

En primer lugar recojo los objetivos y contenidos que deseo llevar a cabo con mi intervención analizando cómo estos pueden ayudarnos a desarrollar las competencias básicas que establece la legislación actual. Seguidamente analizo el contexto en el que puede desarrollarse mi programa, así como las características particulares del grupo en el que lo he puesto en práctica para que este resulte lo más ajustado posible. Por último describo brevemente las sesiones elaboradas y aplicadas durante el período de prácticas recojo la metodología utilizada, su temporalización, la evaluación de los aprendizajes alcanzados y la autoevaluación del proceso de enseñanza. Concluyo esta propuesta didáctica recogiendo los aspectos de mejora y las líneas de trabajo que preveo desarrollar a corto y largo plazo.

Esta propuesta está enmarcada dentro de la legislación vigente que recoge los aspectos científicos y técnicos para orientar y desarrollar la práctica docente. En concreto esta propuesta didáctica se relaciona con el objetivo de la Educación Primaria **m**, recogido en la Ley Orgánica 2/2006 del 3 de mayo, que contribuye a desarrollar las capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en relación con los demás.

Esta propuesta se basa también en las prescripciones publicadas en el BOCYL y está elaborado de acuerdo a esta normativa atendiendo al **primer nivel de concreción curricular**. En concreto este programa emocional se relaciona principalmente con los objetivos 1, 3, 6, y 7 del área de Educación física y con todos los bloques de contenidos 1, 3, 4 y 5 como he recogido anteriormente en la fundamentación teórica.

Mi propuesta atiende además al **segundo nivel de concreción curricular**, teniendo en cuenta los documentos elaborados por mi centro educativo “CEIP Diego Laínez” de Almazán. Estos documentos son en concreto el Proyecto Educativo de Centro (PEC) y la Programación General Anual (PGA) que sirven como base y guía de mi intervención y constituyen el **tercer nivel de concreción curricular**.

## **5.2 Objetivos y su relación con las competencias básicas**

Según la LOE, las competencias ayudan al alumno a lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de una manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida. En el marco de la propuesta realizada por la Unión Europea, se han identificado ocho competencias básicas:

- 1.-Competencia en comunicación lingüística (C1).
- 2.-Competencia matemática (C2).
- 3.-Competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico (C3).
- 4.-Tratamiento de la información y competencia digital (C4).
- 5.-Competencia social y ciudadana (C5).
- 6.-Competencia cultural y artística (C6).
- 7.-Competencia para aprender a aprender (C7).
- 8.-Autonomía e iniciativa personal (C8).

La formulación de los objetivos de este programa va a contribuir al desarrollo de las competencias básicas, puesto que las capacidades emocionales que se expresan en los objetivos están relacionadas con la adquisición de estas competencias. Estos objetivos que deseamos alcanzar con esta propuesta educativa derivan de las competencias emocionales (Bisquerra y Pérez, 2007) analizadas anteriormente y guardan una estrecha relación con los contenidos propios del área de Educación Física recogidos en el currículo y analizados a lo largo de este TFG. Estos objetivos en concreto son:

<b>Objetivos</b>	<b>Competencias</b>
1. Desarrollar el autoconocimiento de las emociones mediante la acción motriz	C3, C4, C7, C8
2. Potenciar el conocimiento de la relación emoción-cuerpo	C3, C4, C7, C8
3. Desarrollar el vocabulario emocional	C1, C4, C8
4. Reconocer la emociones de los demás mediante la expresión corporal	C3, C4, C5, C6, C8
5. Fomentar la comunicación y la expresión verbal y corporal de las emociones	C1, C3, C7, C8
6. Gestionar adecuadamente las propias emociones mediante técnicas corporales	C3, C4, C7, C8
7. Potenciar la capacidad de autogenerar emociones positivas	C3, C7, C8
8. Desarrollar el autoestima	C3, C4, C7, C8
9. Fomentar un autoconcepto positivo y una imagen corporal adecuada mediante la acción motriz	C3, C4, C7, C8
10. Adquirir habilidades sociales comunicativas y de resolución de conflictos	C1, C3, C5, C8
11. Desarrollar la empatía mediante la vivencia emocional	C3, C5, C8
12. Generar climas positivos de trabajo basados en el respeto y la cooperación	C3, C5, C8
13. Fomentar experiencias positivas mediante acción motrices compartidas	C3, C5, C6

### **5.3 Contenidos**

En relación con estos objetivos identificamos una serie de contenidos trabajados a través del área de EF, los cuales han sido obtenidos gracias al análisis exhaustivo del currículo de esta materia y de los aprendizajes alcanzados a lo largo de la Mención de Educación Física, en concreto mediante asignaturas como “Potencial Educativo de lo Corporal”, “Cuerpo, Percepción y Habilidad” y sobre todo “Expresión Corporal”. Los contenidos que deseo trabajar pueden resumirse en:

#### Contenidos relacionados con el Objetivo 1:

- Identificación de las emociones y su intensidad atendiendo a las propias sensaciones corporales (tensión muscular, distensión muscular, calor, placer, etc.) (Ruano, 2004).
- Percepción de las emociones propias en relación a las circunstancias o acontecimientos sucedidos (relación con los demás, acontecimientos alegres o tristes, previsión de situaciones angustiantes).
- Identificación de la relación existente entre los propios pensamientos (negativos, limitadores, angustiantes, ambiguos) y las emociones.

#### Contenidos relacionados con el Objetivo 2:

- Comprensión de la relación existente entre el movimiento (explosivo, pausado, amplio, cerrado) y la gestualidad (sonrisa, caras tristes) y las emociones generadas mediante estos.
- Conocimiento de la relación entre el control corporal (relajación muscular) y el equilibrio emocional.
- Vivenciación de las emociones mediante la música (lenta, rápida, silencios) y el movimiento.
- Comprensión de cómo las emociones asociadas a la corporalidad de los demás afecta al propio estado emocional.

#### Contenidos relacionados con el Objetivo 3:

- Aprendizaje de los tipos de emociones y su clasificación.
- Denominación correcta de las emociones identificadas.
- Distinción de la terminología afectiva.

#### Contenidos relacionados con el Objetivo 4:

- Relación del movimiento (rápido, lento, amplio), la postura (abierta, cerrada, posición segmentos corporales) y los gestos con el estado emocional.
- Reconocimiento de las expresiones faciales de los demás (ojos, mirada, boca, cejas, pómulos, etc.) (Ekman y Oster, 1981).
- Identificación de la relación entre elementos verbales (tono de voz, velocidad de habla, articulación) y los estados emocionales.

#### Contenidos relacionados con el Objetivo 5:

- Práctica de las posibilidades de movimiento (articulaciones, segmentos corporales, en diferentes planos) y desarrollo de la capacidad motriz expresiva.
- Utilización de los elementos verbales (tono de voz, pausas, velocidad) y no verbales (postura, gestualidad, velocidad de movimientos) para comunicarse efectivamente y comprensión los resultados al utilizarlos de una forma u otra.

#### Contenidos relacionados con el Objetivo 6:

- Concienciación del tono muscular, los motivos del mismo y su relación con la tensión emocional (Candau y Ríos, 2011).
- Reconocimiento de la relación entre las emociones, la cognición y los comportamientos.
- Adaptación de la relajación muscular progresiva de Jacobson.
- Adaptación de la relajación Autógena de Schultz (1969, citado por Abardía y Medina, 1997) y descubrimiento de sensaciones musculares (blando, pesado, sensación de ausencia, flotar) y vasculares (calor, hormigueo, latidos en los dedos, sensación de aumento de volumen, segmento dormido).
- Práctica de la respiración consciente atendiendo al modo, el ritmo y la profundidad.
- Identificación de los diferentes tipos de respiración (diafragmática, torácica, clavicular y completa) (Ambrós, 2006) y su relación con los efectos y sensaciones producidas.
- Práctica del grito liberador de tensiones musculares y energía negativa (Núñez, s.f.).

#### Contenidos relacionados con el Objetivo 7:

- Práctica de la relajación creativa (paisajes) y autogeneración de sentimientos agradables
- Uso y control de la corporalidad (gestos, posturas, movimientos) para generar emociones positivas.

#### Contenidos relacionados con el Objetivo 8:

- Automotivación y comunicación positiva con uno mismo.
- Realización de ejercicios de visualización y reestructuración mental positiva.
- Identificación y enfrentamiento de los pensamientos limitadores mediante el movimiento.

#### Contenidos relacionados con el Objetivo 9:

- Descubrimiento y consideración de las propias habilidades mediante propuesta lúdicas
- Conocimiento y aceptación de la propia realidad corporal mediante el movimiento (Abardía y Medina, 1997).
- Práctica de la relajación creativa (con el elemento espejo) para fomentar la imagen corporal y el autoconcepto positivo. (Herrero, 1996)

#### Contenidos relacionados con el Objetivo 10:

- Desarrollo de habilidades sociales (asertividad, escucha activa, expresión de sentimientos y otras habilidades comunicativas)
- Interacciones basadas en la identificación de las propias emociones y la comprensión de cómo estas pueden afectar a los demás.
- Interacción teniendo en cuenta las emociones identificadas verbal y no verbalmente en los demás.

#### Contenidos relacionados con el Objetivo 11:

- Identificación de los sentimientos ajenos mediante acciones motrices compartidas.
- Vivenciación compartida de emociones (positivas, negativas).

#### Contenidos relacionados con el Objetivo 12 y 13:

- Adaptación individual a las características grupales.
- Disminución del egocentrismo y participación equitativa
- Reconocimiento y aceptación de las distintas realidades corporales (alto, bajo, delgado, grueso) y diferencias emocionales (sentimientos y estados emocionales) diferentes.
- Reconocimiento de los efectos emocionales de compartir vivencias y emociones de forma conjunta y relacionarnos con otras personas.

## **5.4 Destinatarios**

Esta propuesta didáctica irá destinada tanto a los alumnos como a los docentes que la desarrollen.

### 5.4.1 Alumnos

Esta propuesta didáctica ha sido desarrollada con alumnos de tercer ciclo de primaria. En general, los alumnos de este ciclo y con estas edades presentan una serie de características psicoevolutivas que detallo a continuación:

- **Desarrollo cognitivo:** Se consolidan las operaciones lógico-concretas lo cual facilita la resolución de problemas (Piaget, 1991), el razonamiento y la interpretación adecuada de las experiencias. Por otro lado el niño reconoce mejor sus capacidades y limitaciones, es capaz de comprender realidades diferentes a las suyas debido al principio de descentralización y aumenta el dominio del lenguaje que coopera en la evolución afectivo-social.
- **Desarrollo motor:** Los alumnos se encuentran en una etapa de cambios que puede provocar cierto desequilibrio al formar una nueva imagen corporal (Sánchez, Elisa y González, 2004).
- **Aspectos afectivos y sociales:** Evolucionan su autonomía moral y presentan estados emocionales intensos pero de corta duración. Suelen apoyarse mucho en sus amigos en los que buscan autovalidación pero tienen más dificultades a la hora de establecer relaciones con el otro sexo (reflexión). Se forma su autoconcepto y se afianza su personalidad, importándoles más el concepto que los demás tienen de ellos. Además viven en estados emocionales constantes y variables y todo les afecta (Apoclam, 2005).

En mi caso concreto el alumnado con el que he trabajado esta propuesta es un grupo de 20 alumnos/as de 11-12 años, siendo 9 chicos y 11 chicas, entre los cuales podemos encontrar un alumno que presenta dificultades a la hora de comprender y utilizar el español, aunque no presenta dificultad alguna a la hora de seguir la clase, un alumno con cierto retraso no significativo y varios alumnos con comportamientos disruptivos cuya falta de motivación en ocasiones llega a contagiar al resto del grupo.

Observamos también que existe alumnado con baja autoestima y un autoconcepto pobre debido a la poca consideración de sus facultades. Encontramos también algunos alumnos que no saben controlar sus emociones y suelen estar continuamente “alterados” mostrando en ocasiones alegría, nerviosismo o retraimiento.

El grupo suele ser algo revoltoso, despistado y muy movido, costándole controlar su emocionalidad y dar respuestas conscientes. En general el grupo presenta una gran motivación,

un espíritu crítico, así como una gran capacidad para la reflexión y el aprendizaje autónomo. En cuanto a la cohesión del grupo se refiere, puedo decir que este está bastante unido, se ayudan mucho unos a otros, se relacionan bien chicos y chicas y salvo casos concretos no existe ningún tipo de conflicto relacional entre ellos.

Las características emocionales propias de esta etapa, así como los rasgos particulares encontrados en mis alumnos van a ser determinantes en el planteamiento de las sesiones y las actividades, ya que estas irán encaminadas a adaptarme al máximo a los alumnos y sus necesidades, así como a evitar los problemas de déficit emocional, motivacional y demás desordenes específicos característicos de esta etapa (Apoclam, 2005).

#### **5.4.2 Profesorado**

Como he dicho anteriormente, esta propuesta didáctica, también repercute en beneficio de los docentes que lo desarrollan ya que nos permite aprender a la vez que enseñar.

Durante el tiempo que he estado de prácticas este programa me ha ayudado a identificar y comprender mejor mis emociones atendiendo a las propias sensaciones corporales y conocer profundamente la relación existente entre el cuerpo físico y el emocional mediante la vivenciación motriz de los sentimientos. También he podido comprender mejor como la corporalidad de los demás afecta a mis propias emociones. En este sentido he desarrollado mis habilidades de reconocimiento de las emociones ajenas mediante el análisis de la expresión verbal y no verbal. Además he desarrollado mi capacidad de gestión de mis emociones a través de diversas técnicas y el control de mi corporalidad lo cual me permitirá como dice Toro (2005), dirigir mi propia vida y responder con eficacia ante cualquier reto planteado. Por último, he potenciado mi autoestima, algo que seguro se reflejará en mi motivación y en el establecimiento de relaciones más positivas con mis alumnos.

### **5.5 Metodología**

La metodología que he desarrollado se basa en una serie de principios metodológicos, en la organización adecuada de los agrupamientos y de los espacios, en la estructuración determinada de las sesiones y en el rol del profesor de guía-mediador.

#### **5.5.1 Principios metodológicos**

La metodología que he utilizado parte de los principios del constructivismo donde el alumno es el protagonista creador de su propio conocimiento. Estos aprendizajes he intentado

además que sean significativos y funcionales para que el alumno pueda utilizarlos en sus propios contextos particulares. También he intentado potenciar el aprendizaje por descubrimiento con un amplio repertorio de actividades con técnicas diversas adaptadas a los ritmos específicos de cada uno. En este sentido las actividades propuestas tienen como punto de partida el nivel del desarrollo evolutivo del alumnado así como sus motivaciones e intereses.

La metodología para el desarrollo de las competencias emocionales será además muy práctica, alternando momento de acción con reflexiones grupales. Para ello he usado dinámicas de grupo como el juego de roles y grupos de dramatización buscando la cooperación y el desarrollo de actitudes positivas (Bisquerra, 2009).

Para evitar situaciones indeseables nunca se obligará al alumno a hacer algo que no desee o a exponerse en público. Para ello se tratarán las situaciones de terceras personas y el docente si quiere podrá participar exponiendo sus propias experiencias, contribuyendo así a crear un clima de confianza y familiaridad.

### **5.5.2 Agrupamientos**

A lo largo de toda esta propuesta he trabajado con agrupamientos mixtos buscando la cohesión grupal, la no dispersión de sus miembros, el desarrollo de actitudes positivas y el aumento de la confianza entre los miembros. Los agrupamientos que he desarrollado han sido flexibles en función de las características de la actividad y la actitud de los alumnos, trabajando así en parejas, pequeño grupo y gran grupo. La realización de estos agrupamientos es determinante ya que la consideración de una forma u otra de trabajo en función de los contenidos trabajados permite que el alumno de forma paulatina vaya adquiriendo confianza, no se sienta cohibido, se encuentre motivado y pueda practicar a su ritmo respetando sus posibilidades, intereses y necesidades personales (Trujillo, 2010).

Esta separación será además voluntaria para reducir las discriminaciones pero nunca será dejada al azar, ya que pretendemos también que se establezcan nuevos lazos relacionales y se produzcan agrupamientos heterogéneos de forma cada vez más espontánea (Martínez, 1993).

Los agrupamientos podrán ser mixtos ya que tanto chicos como chicas poseen los mismos mecanismos y capacidades de aprendizajes emocional (Sánchez, Fernández-Berrocal, Montañes y Latorre, 2008), aunque es cierto que las chicas se encuentran más desarrolladas en este ámbito en algunos aspectos como la dimensión interpersonal y manejo del estrés (Prieto, Ferrándiz, Ferrando, Sánchez y Bermejo, 2008). Esta diferencia es debida a la socialización más en contacto con los sentimientos y sus matices (Candela, Barberá, Ramos y Sarrió, 2001 citado

por Sánchez et al., 2008) y la instrucción diferencial recibida de los niños frente a las niñas, una diferencia que en el futuro gracias a la cultura y la educación se minimizará (Guastello 2003 citado por (Sánchez et al., 2008).

### **5.5.3 Organización del espacio**

Esta propuesta didáctica ha sido realizada principalmente en el polideportivo del centro, buscando la mayor libertad de movimientos posible y el uso del material aquí disponible; así como en el salón de actos para aprovechar mejor los recursos tecnológicos con los que este contaba.

### **5.5.4 Estructuración de las sesiones**

Las sesiones irán distribuidas siguiendo una lógica que consistirá en un primer **momento de encuentro** donde crear el ambiente de enseñanza y aprendizaje favorables, exponer el tema que se va a trabajar y recordar lo tratado en anteriores sesiones, un **momento de construcción del aprendizaje** donde llevar a cabo las actividades emocionales previstas y realizar las reflexiones oportunas avanzando en dirección a la consecución de las competencias emocionales, así como un **momento de despedida** donde resumir lo trabajado, afianzarlo y hacerlo más consciente mediante la reflexión conjunta (Vaca Escribano, 2002, citado por Martínez y Gómez, 2009).

### **5.5.5 Papel del profesor**

Mi papel como profesor en prácticas ha sido el de guía, facilitador y mediador en el proceso enseñanza-aprendizaje, fomentando principalmente la participación del alumnado, realizando las explicaciones oportunas y guiando las reflexiones conjuntas. Además he sido el encargado de planificar cada sesión de trabajo, asumir la metodología propuesta, así como organizar y seleccionar los recursos que se iban a necesitar.

## **5.6 Atención a la diversidad**

La LOE, de 3 de mayo de 2006, establece la atención a la diversidad como principio fundamental en la Educación Primaria, dedica el título II “Equidad en la Educación” al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo. En relación con la legislación vigente esta propuesta didáctica buscará adecuarse a las características y posibilidades individuales mediante la adaptación de la metodología y de las actividades planteadas, o si fuera necesario mediante la realización de una adaptación curricular significativa.

La atención a la diversidad se realizará en coordinación con los diferentes especialistas del centro buscando en todo momento el trabajo conjunto y el apoyo mutuo. Además contaremos si fuera necesario con el asesoramiento del equipo psicopedagógico.

Los objetivos, actividades, así como la metodología utilizada han buscado siempre adaptarse a las posibilidades y necesidades individuales y no al revés. La adaptación más “llamativa” ha sido la utilización de numerosos gestos expresivos por mi parte para facilitar la comprensión del alumno que no comprendía muy bien el español y la ayuda individualizada prestada por parte de sus compañeros a la hora de completar los cuestionarios e interactuar con el grupo.

## 5.7 Sesiones

Buscando alcanzar y potenciar el conjunto de las competencias emocionales de las que anteriormente he hablado, he desarrollado un total de seis sesiones a lo largo de esta propuesta didáctica durante el tiempo del que he dispuesto en mi periodo de prácticas.

Las sesiones realizadas con sus objetivos, materiales utilizados, así como el desarrollo completo de las mismas, se encuentra en el apartado Anexos bajo el título “*Sesiones de la propuesta didáctica emocional para 3º ciclo*” (Anexo I) debido a la imposibilidad por razones de espacio y número de palabras de recogerlo aquí.

Las actividades que se desarrollan a lo largo de la sesiones han sido recopiladas de autores como Renom (2007), Guell (2000), Pellicer (2011) y Soldevila,(2009) y páginas web (Espinoza, 2012).

En concreto las intenciones de las sesiones y los objetivos que pretendo alcanzar en beneficio mío y de mis alumnos son:

- Sesión 1: Conciencia emocional

A través de la representación corporal de las emociones básicas busco ayudar a tomar conciencia de estas y reconocerlas atendiendo a las sensaciones corporales. Desarrollo además en este sentido, la capacidad de identificar las emociones de los demás atendiendo a sus mensajes no verbales. Además fomento la comprensión de cómo las emociones afectan a todo nuestro cuerpo físico mediante la realización de acciones motrices expresivas e intencionadas.

- Sesión 2: Gestión adecuada de las emociones mediante la respiración y la relajación

Proponiendo la escenificación corporal de situaciones problemáticas, busco desarrollar la capacidad de manejar las situaciones no deseables usando la respiración consciente y la relajación progresiva de Jacobson. Así ayudo a afrontar de forma acertada las situaciones problemáticas de una forma relajada y consciente.

- Sesión 3: Gestión adecuada de las emociones mediante la visualización creativa

A través de la técnica de relajación creativa que permite la visualización de nuestra imagen corporal y la de los demás, busco desarrollar la capacidad de autogenerar emociones positivas. Continúo además practicando la relajación de nuestro cuerpo mediante la técnica del masaje en grupo buscando potenciar estados mentales favorables y favorecer la creación de ambientes positivos de trabajo.

- Sesión 4: La autonomía emocional, la autoestima y el autoconcepto

Proponiendo la expresión de las propias cualidades de forma motriz, la realización de acciones compartidas y el enfrentamiento a diferentes retos motrices, busco desarrollar una adecuada autoestima así como un autoconcepto realista basado en el autoconocimiento. Esta sesión también está dirigida a potenciar las relaciones positivas, las habilidades sociales y los valores de grupo.

- Sesión 5: La confianza y demás habilidades sociales

A través de circuitos motrices y actividades donde se modifican las posibilidades perceptivas (ojos cerrados) busco el desarrollo de relaciones sociales positivas basadas en la confianza y la empatía. En este sentido potencio la conciencia emocional a través del reconocimiento de los signos corporales mostrados por los compañeros durante el desarrollo de las actividades.

- Sesión 6: La empatía y demás habilidades sociales

Esta última sesión está centrada en incrementar la capacidad empática mediante la escenificación verbal y corporal de situaciones cotidianas y generar estados de bienestar basados en la vivenciación conjunta de las emociones.

## **5.8 Temporalización**

La temporalización será flexible en función del grado de profundidad con el que se pretenda desarrollar cada una de las competencias emocionales.

Este programa emocional puede desarrollarse a principio del curso para aumentar la sociabilidad grupo, la confianza entre sus miembros y generar un clima positivo que se mantenga durante todo el curso. También puede utilizarse finalizar el curso para determinar el grado de desarrollo emocional y concluir positivamente el año escolar.

## **5.9 Evaluación**

La LOE, los decretos del currículo y las órdenes de evaluación, en concreto la Orden del 26 de Noviembre de 2007 constituyen el marco de referencia obligado para el desarrollo del proceso evaluador en los centros y en las aulas de Educación Primaria.

Esta evaluación ha tenido tres fases: Una *inicial*, permitiendo diagnosticar la situación actual y el nivel de competencia emocional del alumno; una *formativa*, realizada durante el proceso de enseñanza- aprendizaje e incidiendo en su mejora y una *final* que permite valorar el proceso en su conjunto y comprobar los logros alcanzados.

### **5.9.1 Evaluación del proceso de aprendizaje**

La evaluación del grado de aprendizaje alcanzado por los alumnos se ha realizado en función de unos criterios de evaluación y unos procedimientos de evaluación principalmente cualitativos.

#### **5.9.1.1 Criterios de evaluación**

Para poder evaluar correctamente el grado de adquisición de los objetivos alcanzados por nuestros alumnos en relación con las competencias emocionales citadas por Bisquerra y Pérez (2007) y el desarrollo de los contenidos emocionales relacionados con el área de Educación Física, planteo los siguientes criterios de evaluación que en conjunto resumen y pretenden valorar los avances conseguidos a lo largo de esta propuesta:

- Identificar y reconocer las propias emociones en las diferentes circunstancias así como el por qué estas se han originado.
  
- Reconocer adecuadamente las emociones de los demás atendiendo a los aspectos verbales y corporales.
  
- Expresar adecuadamente las emociones de forma verbal y no verbal y aumentar nuestro repertorio y capacidad expresiva.

- Conocer y utilizar adecuadamente el vocabulario emocional.
- Comprender la relación existente entre el cuerpo físico y el cuerpo emocional a todos los niveles, la repercusión que esto tiene para nuestro día a día y las posibilidades que ello nos ofrece.
- Gestionar eficazmente las emociones mediante la respiración consciente, la relajación, la visualización y la reestructuración cognitiva.
- Gestionar adecuadamente situaciones violentas o indeseables y resolver mediante actitudes positivas los conflictos.
- Alcanzar la capacidad de ponerse en el lugar del otro y ayudarlo de forma eficaz mediante actitudes empáticas y la vivenciación conjunta de emociones.
- Desarrollar y utilizar las habilidades sociales comunicativas en las diferentes circunstancias y situaciones.
- Conocer que aspectos influyen en nuestra valoración y generar una autoestima positiva en todas las situaciones.
- Comprender como nuestro autoconcepto puede variar en función de las circunstancias y alcanzar una imagen corporal adecuada valorando de forma realista nuestras propias capacidades.

### **5.9.1.2 Procedimientos e instrumentos de evaluación**

La evaluación del proceso de aprendizaje ha sido principalmente cualitativa y se ha realizado mediante:

- Cuestionario emocional inicial que ha servido para determinar el nivel del alumno, orientar la propuesta y evaluar el grado de eficacia de la misma. Al no encontrar un cuestionario de Educación Emocional dirigido a Educación Primaria he adaptado el cuestionario dirigido a Educación Secundaria elaborado por Pérez, Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez y Pérez (2000).

*Este cuestionario inicial puede encontrarse en el apartado Anexos con el título “Cuestionario emocional inicial”(Anexo III)*

- Valoración cualitativa del diario del alumno donde recoge su relación diaria con el programa, las dificultades encontradas, los progresos alcanzados y demás reflexiones personales.

- Ficha de registro de los aprendizajes alcanzados para valorar los resultados obtenidos. Esta ficha la he rellenado a diario en función de los objetivos propuestos y los contenidos analizados anteriormente y ha sido complementada con las observaciones diarias realizadas.

*Esta ficha puede encontrarse en el apartado Anexos con el título “Ficha de registro de los aprendizajes alcanzados”(Anexo IV)*

- La observación de los comportamientos mostrados en clase en el transcurso de las actividades propuestas y la relación con los demás, así como las reflexiones aportadas y compartidas con el resto. Esta observación atenderá más a las conductas motrices que a los comportamientos motores, entendiéndose estas como las respuestas portadoras de significados originadas por la persona que participa del juego en función de sus emociones, sentimientos, características particulares, intereses y motivaciones (Parlebas, 2001).

## **5.9.2 Evaluación del proceso de enseñanza**

Las normas de evaluación en Educación Primaria también establecen que los profesores deben evaluar los procesos de enseñanza y su propia práctica docente en relación con el logro de los objetivos educativos del currículo.

### **5.9.2.1 Procedimientos e instrumentos de evaluación del docente**

He evaluado mi práctica docente mediante una plantilla de autoevaluación (Soblechero, 2008; López V. M., 2006) y a través de la elaboración de mi propio diario de clase donde recojo las anécdotas acontecidas así como los problemas surgidos.

*La ficha de autoevaluación puede encontrarse en el apartado Anexos con el título “Ficha de autoevaluación”. (Anexo V)*

### **5.9.2.2 Procedimientos e instrumentos de evaluación de la propuesta didáctica**

También he evaluado la propuesta didáctica mediante la nueva realización del cuestionario emocional inicial para comprobar el grado de consecución de mis objetivos. Además he desarrollado una ficha del evaluación del programa, a rellenar por los alumnos, para valorar el grado de motivación conseguido en el alumnado con los contenidos trabajados.

*Este cuestionario puede encontrarse en el apartado Anexos con el título “Valoración de la propuesta emocional”(Anexo VI)*

## **5.10 Propuestas de mejora**

Para finalizar esta propuesta de educación emocional a través de la educación física, planteo una serie de líneas de trabajo a desarrollar a corto y a largo plazo que en conjunto pueden dar a este programa la dimensión global y la importancia que deseo.

En primer lugar esta propuesta ha sido trabajada en tercer ciclo de primaria pero considero que igualmente sería muy conveniente plantearla para primer y segundo ciclo de primaria, ya que opino que cuanto antes se desarrolle este tema y se trabajen estos contenidos más oportunidades tendrán los alumnos de desarrollarse de forma completa. Para ello considero muy necesaria la implicación y colaboración del resto de profesores de primaria, buscando la mayor transversalidad de contenidos posible; una transversalidad que ya recoge el currículo cuando habla de aspectos como la educación en valores.

Opino además que se debe implicar también a las familias ya que solo de esta forma podremos conseguir que estos aprendizajes sean funcionales, se generalicen y puedan aplicarse en los diferentes contextos particulares.

Por último dejo abierta para el futuro una línea de investigación y profundización acerca de la relación existente entre los contenidos referidos al cuerpo y movimiento y los contenidos de educación emocional. Esta relación he empezado a concretarla en este trabajo pero considero que aún me queda mucho camino por recorrer y muchas semejanzas por descubrir para poder plantear un completo y adecuado programa de educación emocional a través de la EF.

## **6. Conclusiones**

Valorando los beneficios que este T.F.G. me ha aportado personalmente, tengo que decir que este trabajo no solo sirve para concluir mi Grado en Educación Primaria y seguir avanzando en la consecución de los objetivos y las competencias específicas de esta titulación, sino que también para aumentar mis competencias a la hora de elaborar trabajos académicos desarrollando mis habilidades de buscar y seleccionar información, utilizar un vocabulario adecuado, elaborar una correcta bibliografía y cuidar los aspectos formales.

Por otro lado, analizando los antecedentes que orientan mi trabajo y citando a los diversos autores estudiados, he tomado conciencia de lo importante que este tema resulta para el desarrollo íntegro de la persona. A día de hoy podemos afirmar que para que un individuo se encuentre plenamente desarrollado e integrado en sociedad es necesario que atienda a todos los aspectos de su personalidad potenciando su faceta cognitiva, motriz, emocional y socio-afectiva.

Este trabajo también me ha permitido, mediante el análisis exhaustivo del currículo y la observación de las prácticas en centros escolares, conocer y valorar mejor cómo se trata este tema en el actual sistema educativo. Gracias a la indagación realizada, he podido comprender que es necesario un replanteamiento de la educación que estamos proporcionando y nunca olvidarnos de tratar los aspectos más íntimos y emocionales del individuo para alcanzar la “verdadera educación” y sacar lo mejor de nosotros mismos.

Otros de los logros alcanzados tienen que ver con la planificación, aplicación y evaluación de propuesta didáctica que he realizado buscando concretar los aprendizajes emocionales e incidir en el desarrollo efectivo de los alumnos. Durante este periodo de prácticas he podido aplicar la propuesta emocional que tenía planificada en este T.F.G. y gracias a eso he alcanzado una serie de aprendizajes que comento a continuación. En primer lugar, he podido conocer y comprender mejor las características psicoevolutivas de los alumnos de esta etapa, lo cual me ha llevado a planificar y ajustar el programa a las peculiaridades de los niños de estas edades, valorando la importancia de tener en cuenta las necesidades de los destinatarios para conseguir intervenciones ajustadas y aprendizajes realmente significativos.

En segundo lugar, mediante la aplicación de este programa emocional he identificado los aprendizajes y contenidos emocionales que deseaba potenciar, concretando lo que buscaba que realmente aprendieran a través de la reflexión del por qué era necesario que lo aprendieran. En este sentido, he avanzado en mi desarrollo profesional al potenciar mis habilidades a la hora de atender las particularidades de mis alumnos y guiarlos en la dirección correcta tras identificar

los pasos y procesos intermedios necesarios para la mejora de sus respuestas iniciales y consecución de los objetivos emocionales.

Además, gracias al desarrollo de esta propuesta emocional en un contexto real, he podido aprender de mis errores iniciales y valorar cómo la utilización adecuada de los espacios, la forma de realizar los agrupamientos y la metodología basada en la alternancia de momentos de acción con momentos de reflexión, son determinantes para la motivación del alumno y el aprendizaje de este tipo de contenidos.

La elaboración de esta propuesta me ha permitido además identificar una línea de trabajo en un futuro, buscando desarrollar este tipo de propuestas en primer y segundo ciclo de primaria y potenciar la transversalidad de contenidos en colaboración con el resto de miembros de la comunidad educativa. De esta forma intentaré, a corto y largo plazo, favorecer la inclusión de este tipo de contenidos en el día a día escolar y potenciar el desarrollo completo de los alumnos desde los primeros niveles.

Por otro lado, siendo este otro de los grandes objetivos de mi T.F.G., he podido descubrir cómo el área de E.F., a través de la acción motriz, tiene mucho que aportar al tratamiento de los contenidos emocionales. De forma concreta, he podido establecer la relación tan profunda que existe entre el cuerpo, la mente y las emociones mediante la vivencia de cómo los propios pensamientos y las emociones positivas o negativas que estos provocan, generan una serie de alteraciones físicas específicas como la modificación del tono muscular. Es por esto que la percepción de las sensaciones corporales nos ayudan al reconocimiento de las emociones que estamos experimentando, siendo este el primer paso que hemos de dar para poder utilizarlas convenientemente.

De igual forma y de modo bidireccional, he podido comprender como actuando en la propia corporalidad, controlando la respiración, relajando el sistema muscular voluntario y adoptando una actitud postural adecuada podemos incidir positivamente en nuestras emociones y en los procesos psicológicos que influyen en la consecución del propio estado de bienestar. Este aprendizaje ha sido muy positivo, ya que me ha proporcionado una valiosa herramienta a la hora de gestionar de forma inteligente mi mundo interior utilizando adecuadamente mi propia corporalidad.

Esta consideración de la relación existente entre cuerpo, movimiento y emoción me ha servido para justificar como puede desarrollarse la educación emocional a través de la E.F. y ha abierto además una nueva línea de trabajo futuro basada en la concreción de los aprendizajes y contenidos que relacionan estos dos ámbitos.

Gracias a la elaboración de este trabajo y el proceso de planificación de la propuesta didáctica y su aplicación en el aula, he podido desarrollar mis competencias emocionales, algo que me será muy útil en mi futura labor docente. En concreto he desarrollado la capacidad de reconocimiento de mis emociones, atendiendo a las sensaciones corporales producidas, descubriendo cómo estas surgen en mi interior en respuesta a mis propios pensamientos, las circunstancias exteriores y el contagio con las emociones de los demás. Puedo decir además, que no solo he conseguido una mejor identificación de las emociones y las circunstancias que las producen, sino que también he desarrollado mi capacidad de gestión de las mismas mediante la realización de las mismas técnicas corporales enseñadas a mis alumnos. Por último, he aumentado también mis recursos para mantener una autoestima adecuada frente a posibles valoraciones negativas propias o ajenas.

También, el desarrollo de este trabajo y la aplicación de la propuesta didáctica me ha recordado los aprendizajes y vivencias personales alcanzadas a lo largo de la carrera, sobretodo los conseguidos en la asignatura de Expresión Corporal que han permitido conocerme mejor, relacionarme de forma más efectiva con los demás, aceptarme y quererme incondicionalmente.

Tanto los aprendizajes alcanzados durante el desarrollo y puesta en práctica de este TFG como las vivencias recordadas a lo largo de mi mención, opino que me serán muy útiles para mi futura labor docente, ya que gracias a ellos podré responder más acertadamente a las necesidades de mis alumnos, conseguiré generar más confianza, empatía y complicidad en ellos y lograré por tanto el establecimiento de relaciones más positivas basadas en la aceptación incondicional de sus individualidades.

También en este sentido este trabajo me ha animado a seguir formándome en esta dirección, buscando desarrollar mis capacidades tanto cognitivas como emocionales, para poder ser en el futuro un buen profesional de la enseñanza. Solo de esta forma podre llegar a ser, como afirma Cury (2007), un excelente educador que actúe con eficacia en el pequeño e infinito mundo de la personalidad de los alumnos y les permita convertirse en ser seres humanos inteligentes y felices capaces de sobrevivir en las actuales características de nuestra la sociedad.

## **7. Lista de referencias**

Abardía, F. y Medina, D. (1997). *Una propuesta para la formación del profesorado*. Palencia: Asociación cultural cuerpo, educación y motricidad.

Abierta, A. (2011). *Emociones - definición y clasificaciones*. Recuperado el 22 de mayo de 2013, de <http://www.slideshare.net/didacticAAA/emociones-definicion-y-clasificaciones>

Acosta, A. (2008). Educación emocional y convivencia en el aula. En P. S. Ministerio de Educación. Secretaria general técnica.

Adam, E. (2003). *Emociones y educación: que son y como intervenir desde la escuela*. Barcelona: Graó.

Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., y Pérez-Escoda, N. (2000). *Revista de investigación educativa*, 18 (2), 587-599.

Ambrós, V. (2006). *Respiración consciente*. Recuperado el 19 de junio de 2013, de [www.universoyoga.com](http://www.universoyoga.com)

Apoclam. (2005). *Características psicológicas del niño/a de tercer ciclo*. Recuperado el 19 de junio de 2013, de [http://apoclam.org/cdprimaria/doc/general/caracteristicas\\_psicologicas\\_3\\_ciclo.pdf](http://apoclam.org/cdprimaria/doc/general/caracteristicas_psicologicas_3_ciclo.pdf)

Belmonte, C. (2007). Emociones y cerebro. *Revista de los Progresos de las Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, 101 (1), 59-68.

Bettoni, R. (2006). *Armonía emocional*. Barcelona: Robinbook.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Cisspraxis.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, 7-43.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

- Blández, J. (1995). *La utilización del material y del espacio en educación física: propuestas y recursos didácticos*. Barcelona: Inde.
- Boix, C. (2007). *Educación para ser feliz*. Barcelona: Ceac.
- Cajal, S. (2010). *El Portal de Inteligencia Emocional*. Recuperado el 12 de mayo de 2013, de <http://www.inteligenciaemocional-portal.org/ARTICULOS/SAMAR.pdf>
- Calero, J. C. y Espada, M. (2005). La inteligencia emocional en el área de Educación Física. *La Peonza*, 65-69.
- Candau, X. y Ríos, M. (2011). Desarrollo de las competencias psicomotrices. *Manual de psicología del desarrollo aplicada a la educación*, 77-96.
- Cecilia, M. (2010). *Vigotsky y Krashen: Zona de desarrollo próximo y el aprendizaje de una lengua extranjera*. Recuperado el 3 de junio de 2013, de <http://www.fchst.unlpam.edu.ar/iciels/164.pdf>
- Constitución de la Organización Mundial de la Salud* (1948). Recuperado el 19 de mayo de 2013, de [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)
- Contini, N. (2005). *La inteligencia emocional, social y el conocimiento tácito. Su valor en la vida cotidiana*. Argentina: Universidad Nacional de Tucumán.
- Cury, A. (2007). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Barcelona: Planeta.
- Damásio, A. (1996). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.
- Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.
- Decreto 40/2007*, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la comunidad de Castilla y León.
- Delors, J. (1996). Informe Delors. *La educación encierra un tesoro*. Madrid: Unesco-Santillana
- Diekstra, R. (26 de mayo de 2013). El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida. *Redes*. (E. Punset, Entrevistador) rtve.

Ekman, P. y Oster, H. (1981). Expresiones faciales de la emoción. *Estudios de Psicología* , 115-143.

Espinoza, R. y Sánchez, C. M. (2012). *El Puche se mueve*. Recuperado el 20 de mayo de 2013, de <http://elpuchesemueve.blogspot.com.es/>

Espinoza, R. (2012). *Juegos EFEmocionales*. Recuperado el 21 de abril de 2013, de <http://juegosemocionales.blogspot.com.es/>

Fernández-Abascal, E. G. (2008). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.

Garde, P. (9 de septiembre de 2012). *Coaching para jóvenes*. Obtenido de <http://www.coachingparajovenes.com/coaching-con-antonio-damasio>

Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. (Versión castellana:

Goleman, D. (1996) *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós)Goleman, D. (1998). *La practica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Guell, M. y Muñoz, J. (2000). *Desconócete a ti mismo*. Barcelona: Paidós.

Gurméndez, C. (1984) *Teoría de los Sentimientos*, México, D.F. Fondo de la Cultura Económica

Hainbuch, F. (2006). *Relajación muscular de Jacobson*. Arganda del rey: Edimat.

Hernández, P. (2005). *Educación del pensamiento y las emociones: Psicología de la educación*. La Laguna, Tenerife: Narcea.

Herrero, E. (1996). *Entrenamiento en relajación creativa*. Madrid: Herederos de Eugenio Herrero Lozano.

Laguna, S. (25 de septiembre de 2010). *Aprender a pensar*. Obtenido de <http://santalaguna.aprenderapensar.net/2010/09/25/la-filosofia-y-la-capacidad-de-asombro/>

*Ley Orgánica de Educación 2/2006*, de 3 de mayo. Recuperado el 15 de Marzo de 2013, de <http://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>

*Ley Orgánica 1/1990*, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo.  
Recuperado el 24 de Marzo de 2013, de <http://www.boe.es/boe/dias/1990/10/04/pdfs/A28927-28942.pdf>

Lapierre, A. y Aucouturier, B. (1985). *Los contrastes y el descubrimiento de las nociones fundamentales*. Barcelona: Científico-Médica.

López, L. (18 de septiembre de 2009). *La Importancia de la Educación Física en nuestra escuela*. Recuperado el 24 de mayo de 2013, de <http://www.cepazahar.org/eco/n5/spip.php?article40>

López, P. Á. (2004). *Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida*. Recuperado el 14 de mayo de 2013, de <http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5151/1/Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.pdf>

López, V. M. (2006). *Ejemplos de instrumentos de evaluación formativa en Educación Física*. Obtenido de <http://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/areas/area1/docus/tablasdeEvaluacion.pdf>

Martínez, L. (1993). Los agrupamientos en Educación Física como factor y manifestación de discriminación entre alumnos. *Perspectivas para la actividad física y el deporte* (13), 8-13.

Martínez, L. y Gómez, R. (coord.) (2009). *La educación física y el deporte en la edad escolar. El giro reflexivo en la enseñanza*. Buenos aires: Miña y Dávila.

Martínez, M. (2009). *Dimensiones básicas de un desarrollo humano integral*. Obtenido de <http://polis.revues.org/pdf/1802>

Martínez-Otero, V. (2007). *La Buena Educación: Reflexiones y Propuestas de Psicopedagogía Humanista*. Barcelona: Anthropos.

Martínez-Otero, V. (2007). *La inteligencia afectiva: Teoría, práctica y programa*. Madrid: CCS.

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment* , 772-781.

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* New York: Basic Books.

- Méndez, J. M. (2012). *¿Crisis económica o crisis de valores?* Málaga: Sepha.
- Meza, A. (2008). *Educación emocional*. Recuperado el 20 de mayo de 2013, de <http://www.slideshare.net/jcfdezmx/educacion-de-las-emociones>
- Núñez, A. (s.f.). *Integración cuerpo, emoción y mente: el enfoque bioenergético de A. Lowen*. Recuperado el 20 de junio de 2013, de <http://psicologoslaureanocuesta.org/articulos/bioenergetica.pdf>
- Orden ECI/2211/2007*, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación primaria. Recuperado el 6 de Abril de 2013, de <http://www.boe.es/boe/dias/2007/07/20/pdfs/A31487-31566.pdf>
- Palou, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Graó.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de práxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo
- Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional*. Barcelona: Inde.
- Piaget, J. (1991). *Seis estudios de Psicología*. Barcelona: Labor.
- Prieto, M. D., Ferrándiz, C., Ferrando, M., Sánchez, C., Bermejo, R. (2008). Inteligencia emocional y alta habilidad. *Revista española de pedagogía* , 241-260.
- Punset, E. (22 de noviembre de 2009). *La crisis de fondo está en la educación*. Obtenido de <http://www.eduardpunset.es/2225/general/la-crisis-de-fondo-esta-en-la-educacion>
- Real Decreto 1393/2007*, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales. Recuperado el 20 de Marzo de 2013, de <http://www.boe.es/boe/dias/2007/10/30/pdfs/A44037-44048.pdf>
- Renom, A. (2007). *Educación emocional. Programa para educación primaria (6-12 años)*. Barcelona: Wolters Kluwer Educacion .
- Ricard, M. (28 de octubre de 2012). Aprender a gestionar las emociones. (E. Punset, Entrevistador)

Ruano, K. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental*. Recuperado el 16 de mayo de 2013, de [http://oa.upm.es/451/1/KIKI\\_RUANO\\_ARRIAGA.pdf](http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf)

Ruggiero, M. S. (2000). *Aprender a enseñar*. Obtenido de [http://asocam.net/portal/sites/default/files/publicaciones/archivos/ECAM\\_Aprender\\_Ensenar\\_completo.pdf](http://asocam.net/portal/sites/default/files/publicaciones/archivos/ECAM_Aprender_Ensenar_completo.pdf)

Ruiz, J. A. y Gómez, E. (s.f.). *Con la emoción en el cuerpo*. Recuperado el 27 de mayo de 2013, de [http://www.ugr.es/~setchift/docs/conciencia\\_capitulo\\_5.pdf](http://www.ugr.es/~setchift/docs/conciencia_capitulo_5.pdf)

Sánchez, M. E., Elisa, M., González, M. (2004). *Psicología general y del desarrollo*. La Habana: Deportes.

Sánchez, M. T. (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6 (2), 455-474.

Schultz, J. H. (1969). *El entrenamiento Autógeno: Cuaderno de ejercicios para autorrelajación*. Barcelona: Científico-médica.

Soblechero, F. J. (2008). *La programación didáctica anual en el área de Educación Física*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd127/la-programacion-didactica-anual-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>

Soldevila, A. (2009). *Emociónate: Programa de educación emocional*. Madrid: Pirámide.

Toro, J.M. (2005). *Educación con co-razón*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Toro, R. (2007). *Biodanza*. Providencia: Cuarto propio.

Trujillo, F. (2010). La organización del grupo-clase y de las tareas en la clase de Educación Física. *Revista digital de Educación Física*.

Universidad de Valladolid (2008). *Memoria del plan de estudios del Título de Grado de Maestro en Educación Primaria por la Universidad de Valladolid*. Comisión Intercentros

Vallés, A. (2008). *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*. Madrid: Pirámide.

Vella, G. (2010). *Danzaterapia*. Recuperado el 15 de mayo de 2013, de <http://www.danzacuerpo.com/>

Wukmir, V. J. (1967). *Emoción y Sufrimiento*. Barcelona: Labor.

Zubiría, J. (2002). *Los modelos pedagógicos: Hacia una pedagogía dialogante*. Bogotá: Géminis.

## 8. Anexos

### Anexo I: Sesiones de la propuesta didáctica emocional para 3º ciclo

#### Sesión 1: Conciencia emocional

##### Objetivos:

- Conocer las emociones básicas, tomar conciencia de ellas y reconocer como estas se generan en nosotros
- Fomentar la expresión emocional y favorecer la comunicación no verbal
- Reconocer las emociones de los demás
- Reconocer como la emocionalidad afecta a nuestra corporalidad y al revés

##### Materiales:

- Saco, papeles con emociones, cartulina grande, pegamento, imágenes de deportistas, cuadro adaptado con las emociones básicas y petos de colores.

##### Desarrollo de la sesión:

-Momento encuentro: Comentario del tema nuevo expresión corporal y el manejo de las emociones. Primero, para poder manejarlas y controlarlas, es necesario conocerlas.

Reflexión: ¿Qué es una emoción? ¿Cuántas hay? ¿Estamos sintiendo alguna?

-Juego la bolsa emocional: Representar la emoción que el capitán del grupo saca de la bolsa. El resto debe adivinarla. A continuación pegarla en una cartulina y comentarlas.

Observación: Remarcar que las emociones no son buenas ni malas simplemente son. Podemos sentir emoción pero no dejarnos llevar por ellas. Sentir ira cuando vemos una injusticia está bien, pero eso no significa agredir a otra persona.

-Juego el virus emocional: Explicar que las emociones se pueden contagiar. Cuatro voluntarios con emociones positivas y negativas deben contagiar al resto. Se contagia pillando a la persona, tocándola, además hay que ir representando la emoción. Después nos juntamos los que pillados con los de su misma emoción y compartir la emoción.

Reflexión: ¿Cómo os sentíais? ¿Cual os habría gustado representar?

-Juego el deportista emocionado. Cogemos todos una imagen por parejas. Imaginad que sois los deportistas de las imágenes y que estáis en esa situación deportiva. Cada persona debe moverse como lo haría él y hacerlo con muchos aspavientos.

Reflexión: ¿Cómo se mueve el cuerpo? ¿Rápido, lento, con muchos gestos amplios o reducidos, que hacíamos con la cara? ¿Cómo te sentías? Alegre, triste...

- Vuelta calma: Juego del director orquesta y reflexión final

## **Sesión 2: Gestión adecuada de las emociones mediante la respiración y la relajación**

### **Objetivos:**

- Seguir progresando en el reconocimiento y expresión de emociones
- Aprender a manejar situaciones no deseables
- Aprender a respirar de forma correcta
- Practicar el método de relajación de Jacobson

### **Materiales:**

- Colchonetas
- Antifaces
- Música de Enya
- Ordenador portátil
- Altavoces
- CD de relación de Daniel Goleman con comentarios de Elsa Punset

### **Desarrollo de la sesión:**

-Teatro emocional: En grupos de 4 personas darle a cada uno una emoción negativa (ira, ansiedad). Dar tiempo para que la representen en una situación de la vida. Comentar como puede solucionarse esa situación

Comentar que vamos a aprender y practicar una forma de reaccionar ante estas situaciones que nos gustan; cuando estamos enfadados, tenemos miedo, tenemos estrés por algún examen, estamos nerviosos, queremos pegar a alguien. Como dijimos es normal tener estas emociones pero lo importante es saber cómo manejarlas como reaccionar ante ellas, no pegar, no nos dominen nervios en un examen, etc.

-La respiración: Primero es fundamental saber respirar. Para relajarnos, por ejemplo cuando estamos enfadados, es fundamental darnos cuenta de cómo estamos respirando. Nos sentamos, cerramos los ojos y vemos como estamos respirando. Notamos como entra y sale durante 30 segundos

Comentario: ¿Por dónde? ¿Qué partes del cuerpo se hinchan?

A continuación guiamos el proceso, cogemos aire nariz, lo expulsamos por la boca. Lo hacemos lentamente imaginando que el aire llega hasta la tripa. Tenemos un globo y lo hinchamos. Notad como se infla la tripa poniendo la mano y notándolo

-Ejercicio segundo de respiración: Cogemos aire mientras contamos hasta 4, retenemos 2 segundos, expulsamos contando hasta 4 y volvemos a retener el aire 2 segundos.

Abrir ojos y comentar: ¿Qué habéis notado? ¿Más relajados? ¿Se hinchaba todo el cuerpo o solo la tripa?

-Ejercicio de relajación: Usando esta relajación, siendo conscientes de ella vamos a oír un CD de Daniel Goleman que nos va a ayudar a relajarnos y nos va a enseñar a tranquilizar nuestra mente y nuestro cuerpo. Nos va a pedir el Cd que notemos las partes de nuestro cuerpo. Para ello vamos a tensar la parte del cuerpo que nos diga durante un momento y después soltamos rápidamente. Nos tumbamos con el pañuelo y escuchamos durante 10 minutos.

Reflexión: ¿Cómo te sientes? ¿Os ha costado relajarnos? ¿Qué partes del cuerpo han costado más? ¿Creéis que esto puede ser útil?

-Momento despedida: Comentar como la respiración nos ayuda a reaccionar mejor a las situaciones que no queremos. Nos calmamos y esto nos ayuda a tomar la mejor decisión. Dominados por las emociones no podemos encontrar la mejor solución. Cuando estamos nerviosos a la mínima surgen problemas, cuando estamos calmados podemos disfrutar más de la vida.

### **Sesión 3: Gestión adecuada de las emociones mediante la visualización creativa**

#### **Objetivos:**

- Aprender a relajarnos mediante la visualización
- Autogenerar emociones positivas
- Incrementar la relajación del cuerpo y de la mente mediante el masaje
- Favorecer un clima positivo de relación con los demás

#### **Materiales:**

- Globos, antifaces, secuencia de visualización, música relajante, ordenador portátil, altavoces, colchonetas, pelotas.

#### **Desarrollo de la sesión:**

-Momento encuentro: Práctica de la respiración diafragmática llevando un globo por parejas de un extremo a otro.

-Visualización creativa: Con música relajante nos tumbamos boca arriba y con los ojos tapados nos dejamos llevar por una secuencia de visualización guiada que nos invita a la relajación.

A continuación practicamos el método de relajación creativa evocando un paisaje donde haya naturaleza y agua, un lugar donde estemos a gusto, y un sitio que contenga un espejo para observarnos, una televisión para observar a los demás, un botiquín milagroso y unos ayudantes que nos protege de todo y nos ayudan.

-Vuelta a la calma: Masaje oriental. Por parejas y con una música relajante nos relajamos uno a otro de forma secuencial. Primero boca arriba, luego boca abajo masajeamos las extremidades, la espalda, el cuello, etc. Con nuestras manos o con pelotas. Reflexiones finales

## Sesión 4: La autonomía emocional, la autoestima y el autoconcepto

### Objetivos:

- Aumentar nuestra autoestima
- Desarrollar un adecuado autoconcepto y potenciar el autoconocimiento
- Valorar las propias cualidades personales y las de los demás
- Potenciar las relaciones positivas, las habilidades sociales y los valores de grupo

### Materiales:

- Caja con un cristal, silla, folios, pinzas, bolígrafo, música relajante de Enya

### Desarrollo de la sesión:

-Momento encuentro: Empezar comentando que para ser felices tener una buena autoestima.  
Reflexión: ¿Qué es la autoestima?

-Juego el espejo mágico: Pasar uno por uno sin que lo vean los demás una cajita con un cristal. Comentar antes que la persona que va a ver es la persona más maravillosa y que es capaz de hacer cualquier cosa

-Juego ¡Arriba el autoestima!: Subirse silla decir algo que se nos dé muy bien o que nos guste mucho y de lo que estemos orgullosos. Comentar que todos tenemos muchas cosas positivas.

-Juego de las cualidades positivas: Nos movemos por todo el espacio y en un momento dado nos agrupamos según mis consignas. Por ejemplo: Color del pantalón, número de pie, signo del zodiaco, color de los calcetines, deporte preferido, número de hermanos, color preferido, etc.

Después en cada grupo, cada miembro escribe algo positivo de otras personas en un folio que llevan a la espalda (imaginativo, alegre, trabajador, sonriente, simpático, agradable, buen jugador, guapo, tiene muchos amigos, agradable, sabe escuchar, comparte, fuerte, rápido, buena persona...) Todos tienen que escribir algo a todos y no vale repetir la misma persona

-Juego la rana: Salto a pies juntos. Imaginar y decirme antes de saltar hasta donde creen que van a poder saltarlo máximo. Comentar como nuestras creencias nos limitan a veces podemos pensar que no podemos alcanzar una cosa. Igual pasa con los pensamientos negativos. Tenemos empezar a pensar más positivamente de nosotros mismos. “Si lo intentas puedes perder, si no lo intentas ya has perdido”

-Vuelta a la calma: Ejercicio de visualización. Imaginarse a sí mismo, ¿Qué ves? ¿Te ves bien o mal? Elimina de la imagen todo aquello que no te gusta, resalta las cosas buenas...Imaginaros felices contentos, haciendo bien alguna cosa, relacionándoos y pasándolo bien con otros compañeros...Podéis ponerle colores a vuestra imagen, sonido... ¿Cómo te sientes con esta nueva imagen?

-Comentario final: Ventajas de la autoestima

## Sesión 5: La confianza y demás habilidades sociales

### Objetivos:

- Potenciar las relaciones sociales, la competencia social y los valores positivos de grupo
- Desarrollar el nivel de empatía entre los compañeros
- Potenciar la capacidad de compartir vivencias emocionales

### Materiales:

- Antifaces, dos bancos, colchonetas, cuerdas, picas o conos, un tubo.

### Desarrollo de la sesión:

-Momento encuentro: Comentar que para ser una persona feliz además de conocerse y ser feliz consigo mismo, hace falta llevarse bien con el resto y estar a gusto con los demás. Para eso hay que desarrollar habilidades sociales como la confianza y el respeto

-Calentamiento emocional: Stop-abrazo. Como el stop pero ahora los que se detengan tendrán que abrir sus brazos y decir “AMIS”. Para salvarse, un compañero/a tendrá que abrazarle y gritar “TAD”. Además, mientras que estén abrazados en AMIS – TAD, máximo 5 segundos, no les podrán pillar.

-Juego de la confianza: Con los ojos cerrados deben llegar hasta la pared por parejas. Uno le dirá que pare antes de que se choque. No vale poner manos delante ni andar muy despacio. Gana el que más lejos llegue sin chocarse.

Reflexión: ¿Qué habéis sentido? ¿Teníais confianza en el compañero? ¿Qué signos habéis visto de inseguridad? Ejemplo: Andar más despacio, poner caras de miedo, andar raro, poner manos por delante, dudar...

- Circuito a ciegas: Por parejas y uno con los ojos tapados, uno guía al otro. Hacemos un circuito y ponernos cuerdas por el suelo para que sean de ayuda al que va ciego.

Reflexión: ¿Cómo os habéis sentido? ¿Confiabais en el compañero? ¿Por qué si/ no? ¿Cómo mostraba el cuerpo la inseguridad?

-Vuelta calma: Juego del sándwich emocional.

## Sesión 6: La empatía y demás habilidades sociales

### **Objetivos:**

- Desarrollar la capacidad empática
- Desarrollar las habilidades sociales de comunicación
- Compartir y vivenciar emociones positivas y disfrutar de la relación con los demás

### **Materiales:**

- Posits con emociones, pañuelos, músicas varias, ordenador portátil y altavoces

### **Desarrollo de la sesión:**

-**Momento encuentro:** Comentar aprendido hasta ahora y que vamos a hacer. Comentar que es la empatía y para qué sirve

- **Juego ¿Que soy?** Se reparten posits con las emociones. Cada alumno no puede ver su emoción. Se distribuyen por la sala. Los compañeros se encuentran con la emoción y deben hablar con gestos y con palabras sobre esa emoción. Si es negativa ayudarle, si es positiva compartirla. Emociones: Tristeza, felicidad, preocupación, risa, violencia, miedo, amabilidad, timidez.

Comentarios:

**Tristeza:** ¿Qué te ocurre? ¿Estás mal? Ánimo, todo irá bien

**Preocupación:** Tranquilo todo irá bien

**Risa:** Reírse con él, compartir el buen humor

**Violencia:** Tranquilizarle, dialogar ¿Qué te ocurre? ¿Por qué estas así?

**Miedo:** No pasa nada ¿Te ayudo?

**Felicidad:** Compartir la felicidad, dar abrazos, compartir la alegría.

- **Juego ¿A bailar!**: Nos colocamos por todo el gimnasio. Suena la música y empezando individualmente vamos moviéndonos, bailando y expresándonos al ritmo de la música por el espacio. A los 2 minutos suena una música cada vez más alegre y nos juntamos con otras personas. Luego en grupos de 4, 8,...y al final toda la clase.

Comentario: ¿Cómo os habéis sentido al principio? ¿Después? ¿Os gusta relacionaros o preferís hacerlo de forma individual? Comentar que somos seres sociables y por tanto somos felices viviendo todos juntos. Es importante saber vivir juntos.

- **Vuelta a la calma:** Reflexiones finales de la propuesta didáctica. Comentamos los aprendizajes alcanzados, lo que hemos podido poner en práctica en nuestros contextos.

## Anexo II: Materiales anexos a las sesiones de la propuesta didáctica

<b>Diccionario emocional</b>			
<b><u>Emociones Negativas</u></b>	<b>Ira</b>	Respuesta agresiva o violenta ante lo que ocurre, buscando ofender	Odio, furia, envidia, violencia
	<b>Miedo</b>	Reacción ante un peligro real o imaginario o una situación no deseada	Terror, pánico, susto
	<b>Ansiedad</b>	Estado de angustia ante lo que está pasando o lo que puede ocurrir	Estrés, preocupación, nerviosismo
	<b>Tristeza</b>	Estar apenado por una situación que no nos gusta o al haber perdido algo	Pena, depresión, dolor
	<b>Vergüenza</b>	Emoción producida al cometer una falta o hacer algo ridículo	Timidez, culpabilidad, inseguridad
	<b>Aversión</b>	Sentir desprecio por otra persona	Rechazo, asco, antipatía
<b><u>Emociones positivas</u></b>	<b>Alegría</b>	Sentimiento de felicidad que se manifiesta con gestos expresivos	Entusiasmo, contento, placer
	<b>Humor</b>	Me produce risa ante lo que está pasando	Risa, carcajada
	<b>Amor</b>	Sentir afecto y cariño hacia otras personas	Cariño, simpatía, amabilidad, afecto
	<b>Felicidad</b>	Disfrutar del momento, de lo que se tiene, lo que se desea y de lo que se está consiguiendo	Tranquilidad, bienestar, satisfacción
<b><u>Emociones ambiguas</u></b>	<b>Sorpresa</b>	Reacción provocada por algo imprevisto o un suceso no imaginado	Asombro, admiración
	<b>Esperanza</b>	Tener confianza en que algo se cumplirá en el futuro	Ilusión, expectación
	<b>Compasión</b>	Ponerse en el lugar del otro y querer ayudarle	Perdón, clemencia

**Fotografías de deportistas:**



### Anexo III: Cuestionario emocional inicial

Preguntas	( Si/ No/A veces)
1. Me doy cuenta cuando estoy enfadado/ triste/ alegre	
2. Me doy cuenta cuando tengo miedo o siento verguenza	
3. Me veo guapo/a	
4. Cuando estoy triste se lo cuanto a mi familia o amigos	
5. Se que cosas me ponen alegre o triste	
6. Cuando estoy nervioso, se como tranquilizarme	
7. Me suelo pelear con los demás	
8. Me siento triste y no se porque	
9. Pienso lo que voy a decir antes de hablar	
10. Me da miedo equivocarme	
11. Me cuesta hablar delante de la gente	
12. Me cuesta escuchar a los demás	
13. Pido ayuda cuando lo necesito	
14. Me cuesta hablar con personas que conozco poco	
15. Me doy cuenta cuando los otros están contentos	
16. Si veo a un amigo triste intento ayudarle	
17. Noto cuando los demás están enfadados	
18. Hacer una actividad difícil me pone nervioso	
19. No me gusta como soy	
20. Soy feliz	
21. Tengo muchos amigos	
23. Me gusta pedir perdón cuando me equivoco	
24. Me pongo nervioso cuando me dicen que he hecho algo bien	

## Anexo IV: Ficha de registro de los aprendizajes alcanzados

Aprendizajes	Valoración (1-4)
1. Sabe reconocer las propias sensaciones corporales	
2. Asocia adecuadamente las sensaciones corporales a su estado emocional	
3. Reconoce los motivos que han originado sus emociones	
4. Sabe relacionar los efectos del movimiento y la gestualidad propia con su estado emocional	
5. Se expresa corporalmente de forma adecuada al ritmo de la música	
6. Comprende la relación existente entre sus emociones y las de los demás	
7. Sabe distinguir los conceptos propios de la terminología emocional	
8. Sabe los tipos de emociones que existen	
9. Asocia y nombra adecuadamente la emoción experimentada	
10. Reconoce la expresión facial y gestual de los demás	
11. Relaciona la expresión verbal y no verbal de sus compañeros con el estado emocional de estos	
12. Utiliza efectivamente sus recursos corporales para comunicarse	
13. Comprende los significados diferentes de usar su corporalidad de una forma u otra	
14. Presenta una variedad de recursos corporales (elementos corporales y moviminetos en diferentes planos) a la hora de expresarse, moverse y vivenciar sus emociones mediante la música	
15. Controla su respiración de forma consciente	
16. Diferencia los tipos de respiración y sus efectos	
17. Es capaz de relajar sus cuerpo-mente	
18. Reconoce en sus cuerpo sensaciones musculares y vasculares producto de la relajación	
19. Es capaz de liberar sus tensiones emocionales mediante el grito liberador	
20. Reconoce los beneficios de conseguir un estado de relajación	
21. Logra visualizar, recrear imágenes y autogenerar emociones positivas	
22. Utiliza adecuadamente su corporalidad para generar estados emocionales positivos	
23. Reconoce y afronta pensamientos limitadores	
24. Sabe comunicarse positivamente consigo mismo	
25. Reconoce adecuadamente y acepta su realidad corporal	
26. Identifica sus propias capacidades de forma realista y positiva	
27. Interacciona adecuadamente con los demás potenciando sus habilidades sociales	
28. Interacciona con los demás teniendo en cuenta las emociones de estos	
29. Identifica los sentimientos ajenos y actúa adecuadamente en consecuencia.	
30. Supera su egocentrismo y colabora con los demás adaptandose a estos	
31. Reconoce y acepta distintas realidades corporales	
32. Comprende los efectos de vivir en sociedad y en relación con los demás	

## Anexo V: Ficha de autoevaluación

Ítems	5	4	3	2	1	0
<b>PROGRAMACIÓN</b>						
Los objetivos son adecuados a las características del alumno.						
Los objetivos son factibles y se adaptan a los intereses del alumno						
Los objetivos y los contenidos son concretos o muy generales						
Hay una interdisciplinariedad con otras áreas.						
La complejidad de los objetivos se corresponden con las características psicoevolutivas de la etapa						
Están bien secuenciadas y programadas las actividades						
Se respeta el seguimiento de lo programado.						
<b>METODOLOGÍA</b>						
Se refuerzan los comportamientos positivos						
El alumno es el autor creador de su propio conocimiento						
Hay indicadores para que el alumno pueda evaluar su aprendizaje						
Se evitan las pérdidas de tiempo.						
Se motiva continuamente a los alumnos.						
Se atiende la individualidad del alumnado.						
Se frenan los comportamientos inadecuados a tiempo y se anima a emitir conductas adecuadas.						
Fomenta la reflexión de los alumnos sobre la finalidad y sentido de las tareas.						
Se emite información clara y concisa en los momentos oportunos.						
Se establecen medidas de seguridad.						
<b>ORGANIZACIÓN</b>						
Se adapta el trabajo a las características de su entorno.						
Los agrupamientos facilitan la realización de las actividades						
Se aprovechan eficazmente los recursos						
El clima socio-afectivo es adecuado entre compañeros y entre el alumno y el profesor						
Se permiten las respuestas individuales						
El clima de trabajo conseguido es el adecuado						

5=excelente 4=adecuado 3=posiblemente 2=en ocasiones 1=pocas veces 0=nunca

## **Anexo VI: Valoración de la propuesta emocional**

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

### **1º ¿Cuánto te ha gustado este tema de Educación Emocional?**

Mucho

Bastante

Poco

### **2º ¿Qué es lo que más te ha gustado de las actividades que hemos hecho? (máx. 4)**

Representar emociones (saco emocional)      Autoestima (espejo)

Relajación      Autoestima (poner cosas positivas a otros)

Respiración      La confianza (ojos cerrados hasta la pared)

Las emociones y el cuerpo (deportistas)      La confianza (circuito con ojos cerrados)

Teatro emocional de situaciones      La empatía (ayudar a los demás)

### **3º ¿Y lo que menos?**

### **4º ¿Qué has aprendido?**

### **5º ¿Puedes aplicar lo aprendido a tu vida?**

Mucho

Bastante

Poco

### **6º ¿Has utilizado algo de lo aprendido? Di que.**