



Universidad de Valladolid

Campus: María Zambrano (Segovia)

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA TRABAJO FIN DE GRADO

*Inteligencia emocional: Entrenamiento en
habilidades sociales en un aula de Educación
Primaria.*

AUTORA: Vanessa Pérez Rubio

TUTOR ACADÉMICO: José María Arribas Estebaranz



Universidad de Valladolid

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo principal concienciar a los padres, docentes y alumnos acerca de la importancia y necesidad de la alfabetización en inteligencia emocional para un desarrollo social pleno.

Para ello, se ha realizado una investigación previa acerca del concepto de inteligencia emocional y más concretamente, de las habilidades sociales para posteriormente elaborar una propuesta de intervención basada en el entrenamiento de dichas habilidades en un aula de Educación Primaria.

Dicha intervención considera los tres fases fundamentales de todo programa de intervención: una detección lo más temprana posible, una intervención inmediata y un seguimiento. Para la fase de detección se propone, sobre todo, el método de observación no participante, utilizando como instrumento una escala de observación de elaboración propia, con algunos de los ítems más representativos de la inhabilidad social; para la fase de intervención proponemos una serie de actividades grupales inspiradas en los programas más efectivos al uso y por último, en la fase de evaluación, volveremos a utilizar la escala de observación de la primera fase a modo de pos-test, con el fin de comprobar la eficacia de nuestra intervención.

PALABRAS CLAVE

Inteligencia emocional, habilidades sociales, emociones, Educación Primaria, actividades.

ABSTRACT

The main objective of this Final Degree Project is to raise awareness among parents, teachers and pupils of the importance and necessity of emotional intelligence literacy for full social development.

In order to do so, a previous research has been carried out on the concept of emotional intelligence and more specifically, on social skills in order to subsequently develop an intervention proposal based on the training of these skills in a Primary Education classroom.

This intervention considers the three fundamental phases of any intervention programme: detection as early as possible, immediate intervention and follow-up. For the detection phase we propose, above all, the method of non-participant observation, using as an instrument an observation scale of our own elaboration, with some of the most representative items of social inability; for the intervention phase we propose a series of group activities inspired by the most effective programmes in use and finally, in the evaluation phase, we will use again the observation scale of the first phase as a post-test, in order to check the effectiveness of our intervention.

KEY WORDS

Emotional intelligence, social skills, emotions, Primary Education, activities.

AGRADECIMIENTOS

Quisiera transmitir mi más sincero agradecimiento a todas las personas que me han ayudado a lo largo de esta etapa.

En primer lugar, a mi tutor, el Doctor José María Arribas, por su ayuda en la elaboración este Trabajo de Fin de Grado.

En segundo lugar, a mi familia, mi madre Laura, mi padre César y mi hermano David. Y por último a mis amigos y amigas que han estado a lo largo de toda mi carrera apoyándome y animándome a seguir adelante.

Por último, me gustaría expresar mi más sentido agradecimiento a la Universidad María Zambrano por acogerme dentro de sus aulas y hacerme sentir como en casa.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
2. OBJETIVOS.....	7
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
4.1 EDUCACIÓN EMOCIONAL	9
4.1.1 <i>Concepto de emoción</i>	10
4.1.2 <i>Importancia de las emociones</i>	11
4.1.3 <i>Concepto de competencia emocional</i>	12
4.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL	13
4.2.1 <i>Concepto</i>	13
4.2.2 <i>Componentes de la Inteligencia emocional</i>	13
4.2.3 <i>Origen y evolución de la Inteligencia emocional</i>	14
4.2.4 <i>Inteligencia emocional en Educación Primaria ¿aparece en el currículo?</i>	15
4.3 HABILIDADES SOCIALES	16
4.3.1 <i>¿Qué son?</i>	16
4.3.3 <i>¿Por qué son importantes las habilidades sociales?</i>	18
4.3.4 <i>Aprendizaje de las habilidades sociales</i>	19
4.3.5 <i>Dificultades en habilidades sociales</i>	20
5. IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES	21
5.1 DENOMINACIÓN DEL PROYECTO	21
5.2 INTRODUCCIÓN	21
5.3 FASE DE DETECCIÓN	23
5.4 FASE DE INTERVENCIÓN: PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA EL ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES	25
5.5 FASE DE EVALUACION	41
6. CONCLUSIONES	42
7. BIBLIOGRAFÍA	44

1. INTRODUCCIÓN

El trabajo que se presenta a continuación recoge las características propias de un trabajo fin de grado.

En él se va a tratar la importancia de la inteligencia emocional y dentro de ella, más concretamente, las habilidades sociales como aspecto indispensable para la consecución de una educación integral. He considerado importante realizar un trabajo como este ya que como se plasma a lo largo del documento se aprecia un déficit en la formación de las mismas.

La estructura del trabajo es la siguiente: para comenzar, se han definido unos objetivos a alcanzar durante el desarrollo del trabajo, tras esto, se ha realizado una recopilación de consideraciones teóricas acerca de la importancia de trabajar la inteligencia emocional y, por consiguiente, las habilidades sociales en las aulas de Educación Primaria ya que como destaca Andrés (2005, p. 109). la escuela es el lugar idóneo para “enseñar a los niños a ser emocionalmente más inteligentes, dotándoles de estrategias y habilidades emocionales básicas que les protejan de los factores de riesgo o, al menos, que palien sus efectos negativos.”

En la segunda parte, con estos presupuestos, se ha planteado una Propuesta de intervención que tiene como núcleo de aprendizaje el entrenamiento de habilidades sociales. Se pretende que ésta sirva de herramienta a los profesionales de la docencia.

Para ello, se ha programado una serie de actividades que tienen como objetivo la mejora de las competencias asociadas a la inteligencia emocional. Previamente a dicha intervención, para la detección de alumnos que manifiestan carencias en habilidades sociales se analizará una serie de ítems a través de una rubrica de observación. Esta misma se utilizará después para la fase de evaluación.

La metodología llevada a cabo durante la propuesta será activa, participativa e integradora favoreciendo de esta forma el aprendizaje significativo de los alumnos.

Para consumar, aparecen las conclusiones extraídas del trabajo realizado y se adjuntan las fuentes consultadas a lo largo de su elaboración en la bibliografía.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivos formativos del TFG

El Trabajo de Fin de Grado (TFG) es el último requisito exigido para la obtención del título de Grado; consiste en un trabajo de investigación en el que el alumno pone a prueba su capacidad investigadora: la búsqueda y selección de información en función del objeto de investigación elegido, así como la implementación práctica de los saberes teóricos adquiridos. Ello supone poner en juego las distintas competencias adquiridas a lo largo de la carrera; competencias que deben interrelacionarse entre sí de modo que coadyuven a la competencia última: la competencia profesional como docente, en este caso en la etapa de Educación Primaria. Los objetivos del TFG vienen plasmados en la guía general Trabajo Fin de Grado; de entre los así expuestos quisiéramos resaltar los siguientes objetivos:

1. Examinar el contexto y programar adecuadamente la acción educativa.
2. Intervenir como mediador, impulsando una adecuada convivencia dentro y fuera del aula.
3. Realizar acciones de tutoría y prácticas de orientación al alumnado.
4. Efectuar una evaluación formativa de los aprendizajes.
5. Confeccionar documentos curriculares que se adecuen a las necesidades y características individuales de cada alumno.
6. Elaborar, organizar y valorar trabajos disciplinares e interdisciplinares en contextos de diversidad.
7. Colaborar con las tareas educativas que se manifiesten en el entorno y con las respectivas familias.
8. Emplear en el aula, de forma crítica, las tecnologías de la información y la comunicación.

2.2. Objetivos específicos de este trabajo

Son diversos los propósitos que se buscan alcanzar a través del presente Trabajo de Fin de Grado. Destacamos los siguientes objetivos específicos que perseguimos, tanto a nivel teórico como práctico:

- Concienciar a los padres, alumnos y profesores de la importancia de la inteligencia emocional y dentro de ella, las habilidades sociales como instrumento idóneo para una buena convivencia a lo largo de la vida.
- Desarrollar un marco de referencia que sienta las bases teóricas acerca de la importancia de la Inteligencia Emocional y las habilidades sociales.
- Destacar la importancia de la detección e intervención en alumnos con déficit en habilidades sociales.
- Diseñar una propuesta de intervención educativa para el entrenamiento de habilidades sociales en un aula de Educación Primaria.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

La elección de esta temática para la ejecución del trabajo de fin de grado tiene motivos tanto personales como profesionales.

En lo personal, se debe a la poca o nula instrucción emocional recibida a lo largo de mi escolarización. En ella primaban siempre los aspectos cognitivos dejando de lado en su totalidad los emocionales. La repercusión de esto lo he podido comprobar observando el poco equilibrio emocional que poseen los adultos de hoy en día.

Por otro lado, en cuanto a lo profesional, se debe a la necesidad de concienciar a la comunidad educativa acerca de la importancia de conocer y manejar nuestras emociones por la influencia que tienen éstas en nuestras vidas desde que nacemos ya que, como señalan algunos autores, muchas de las decisiones que tomamos en la vida no solo obedecen a la razón ya que ésta, en gran parte, está condicionada por la emoción.

“La mente emocional es mucho más veloz que la mente racional” (Goleman, 1996, p. 421),

A pesar de que actualmente la mayoría de los centros escolares apuesta por el desarrollo de la inteligencia emocional en sus aulas sigue existiendo una falta de consideración de la misma. Además, es importante puntualizar que, a pesar de los numerosos estudios que contemplan la importancia de la educación emocional desde

edades tempranas, tras mi experiencia durante ambos practicum he podido comprobar que en la etapa de Educación Infantil es un contenido que se encuentra bastante presente, pero en cambio, en Educación Primaria, ya apenas tiene protagonismo.

Así pues, si bien sabemos que el fin último de la educación reside en formar íntegramente niños de hoy adultos en un futuro próximo debemos analizar las debilidades que nos ofrece la sociedad en cada momento para dar respuesta a ellas prestando atención a todas las dimensiones que componen al ser humano (social, cognitiva, física, psicológica/emocional y ética).

En conclusión, la inteligencia emocional y, por ende, el manejo de las habilidades sociales, son elementos básicos para aspirar a una buena calidad de vida.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este apartado comenzaremos hablando sobre la educación emocional y los conceptos más relevantes para asentar el marco sobre el que luego se profundizará. Tras esto, se definirá la inteligencia emocional y sus componentes, así como su origen y evolución, presencia en el currículo e importancia de esta en Educación Primaria. Por último, se tratará los aspectos que se han considerado más relevantes acerca de las habilidades sociales.

4.1 EDUCACIÓN EMOCIONAL

Los términos complejos como la educación emocional no se pueden resumir en una definición breve. La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente que tiene como objetivo potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos básicos elementos del desarrollo de una personalidad holística. Para ello, se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades relacionadas con las emociones para que la persona pueda afrontar mejor los problemas que surgen en la vida cotidiana. Todo esto tiene como objetivo mejorar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2011)

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, ya que debe estar presente a lo largo de todo el programa académico y en continuo aprendizaje a lo largo de la vida. La educación emocional se basa en la adquisición de un buen manejo de habilidades emocionales que permitan a las personas resolver los conflictos que puedan surgir a lo largo de la vida y que afecten al estado emocional evitando así el requerimiento de atención psicológica.

Dentro de la educación emocional, vamos a señalar algunos conceptos que se consideran importantes;

4.1.1 Concepto de emoción

Las emociones son procesos psicológicos que nos brindan un excelente servicio, guiándonos a hacer lo verdaderamente importante en nuestro día a día. Como si de un sistema de alarma se tratase, nos aleja de aquello que puede resultarnos peligroso o repulsivo, y, por el contrario, nos acerca a lo que nos resulta agradable o apetecible.

A su vez, las emociones también pueden definirse como uno de los procesos psicológicos más complicados de explicar. William James en 1884 definió las emociones como un proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos y responder a nuestro entorno. Su función principal es la adaptación, un factor clave para comprender la condición máxima de cualquier ser vivo: la supervivencia.

Como tal proceso psicológico, no se puede observar directamente, sino que resulta de sus efectos y consecuencias mostradas a través de la conducta. Comprenderlos nos permite entender qué nos pasa cuando respondemos a determinados estímulos, ya sean externos o internos, de la manera que lo hacemos.

Además, la emoción desencadena una serie de circunstancias (estímulos apropiados), diferentes niveles de procesamiento cognitivo (procesos evaluativos), cambios fisiológicos (activación), patrones expresivos y comunicativos (expresión emocional). Incluso las emociones permiten a las personas la adaptación a un entorno que se encuentra en constante cambio.

Ha surgido un importante incremento de modelos y enfoques teóricos para explicar este proceso. El uso de diferentes niveles de análisis: conductual, biológico y cognitivo, hace diferentes aportes. Así mismo, cada punto de vista se interesó por el estudio de aspectos individuales lo que dio lugar a la aparición de una terminología, metodología y principios explicativos propios.

4.1.2 Importancia de las emociones

Davidson (2012) nos dice que la gestión de las emociones debe preceder a la enseñanza de contenidos académicos. Capacitar a las personas para manejar las emociones les dará la capacidad de controlarlas, principalmente en escenarios desfavorables. En ocasiones, estas circunstancias adversas interceden en el proceso de enseñanza de los niños y niñas dificultando así el aprendizaje de éstos. En investigaciones de este autor, en las que se realizan intervenciones en aspectos como la compasión, la cooperación y el altruismo, se evidencian alteraciones en el cerebro que se pueden medir conductualmente.

De la misma forma, Monjas (1997) también menciona de la necesidad de la interacción entre las personas para desarrollarse en sociedad, y si no están preparadas para ello, se producen emociones negativas que interfieren en su bienestar. Por esta razón señala que manejar un repertorio de habilidades sociales es básico para nuestra vida. Es importante tener presente que la inclusión de un niño en la escuela es una etapa en la que existe una interacción constante entre compañeros. Preparar y enseñar habilidades sociales a estos niños les otorgará la capacidad para lidiar con sus emociones.

El desarrollo de las capacidades emocionales y el papel que juegan en las escuelas en relación con el proceso de enseñanza-aprendizaje se ha convertido en una prioridad en la educación de las nuevas generaciones que deben integrarse en una sociedad cada vez más compleja. Esta situación ha provocado que se hayan realizado diversas investigaciones en las últimas décadas que confirman su relevancia para la calidad de la educación. Todo esto se hace en busca de una educación de calidad, enfocada en la persona y su potencial personal, y no en adquirir conocimientos (Mocholi, 2015).

4.1.3 Concepto de competencia emocional

Con el propósito de describir la competencia emocional se han desarrollado abundantes propuestas ya que es un término que abarca múltiples procesos que derivan en una pluralidad de consecuencias. Así mismo, considerando la competencia emocional como la base de la inteligencia emocional se hace necesario destacar el modelo de Bisquerra Alzina (2007) en el que organiza las múltiples habilidades en cinco competencias emocionales:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Inteligencia interpersonal
- Habilidades de la vida y el bienestar

Por otro lado, Goleman (1995) dividió la competencia emocional en cinco dominios -autoconciencia emocional, manejo de las emociones, automotivación, empatía y habilidades sociales- En la revisión de dicha propuesta, Goleman, Boyatzis y Mckee (2002), siete años después, proponen tan solo cuatro dominios -conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones- y dieciocho competencias (Figura 1).

Esta evolución nos da la oportunidad de apostar que a medida que la ciencia nos proporcione mayores conocimientos la conceptualización de la competencia emocional avanzará hacia una mayor concreción (Bisquerra Alzina et al., 2007).

Figura 1. Competencias asociadas a la Inteligencia Emocional.

Dominios de la inteligencia emocional y competencias asociadas	
COMPETENCIA PERSONAL	COMPETENCIA SOCIAL
CONCIENCIA DE SÍ MISMO - Conciencia emocional de uno mismo. - Valoración adecuada de uno mismo. - Confianza en uno mismo.	CONCIENCIA SOCIAL - Empatía. - Conciencia de la organización. - Servicio.
AUTOGESTIÓN - Autocontrol emocional. - Transparencia. - Adaptabilidad. - Logro. - Iniciativa. - Optimismo.	GESTIÓN DE LAS RELACIONES - Liderazgo inspirado. - Influencia. - Desarrollo de los demás. - Catalizar el cambio. - Gestión de los conflictos. - Establecer vínculos. - Trabajo en equipo y colaboración.

Competencias asociadas a la inteligencia emocional en Goleman, Boyatzis y Mckee (2002, 72-73)

4.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL

4.2.1 Concepto

En el estudio realizado por Martínez, Mayer define la inteligencia emocional como la capacidad de percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás contribuyendo de esta forma al crecimiento emocional e intelectual. Así pues, la información que las emociones nos ofrecen, como se indicaba con anterioridad, la utilizamos para guiar nuestro pensamiento y comportamiento. Según el libro *Emotional Intelligence* de Goleman que categoriza la inteligencia emocional desde diferentes puntos de vista, destaca la capacidad de motivarse como un aspecto fundamental para lograr una estabilidad emocional completa (Salovey y Mayer, 1990)

Así pues, la inteligencia emocional podría quedar definida como las habilidades y capacidades psicológicas que involucran el entendimiento, control y modificación de las emociones ajenas y propias para alcanzar un estado de satisfacción en la relación con uno mismo y con los demás.

4.2.2 Componentes de la Inteligencia emocional

La inteligencia emocional se revela cuando trabajamos con información emocional. Salovey y Mayer, interesados en avanzar en el ámbito de las emociones, desarrollaron una teoría para encontrar características propias e individuales en los diferentes procesos que competen con las emociones. De esta forma presentaron un ejemplar de inteligencia emocional basada en cuatro áreas de habilidades relacionadas:

- a) La capacidad de distinguir emociones con precisión.
- b) La capacidad de dirigir las emociones para facilitar el pensamiento y el razonamiento.
- c) La capacidad de comprender el lenguaje de las emociones.
- d) La capacidad de regular y manejar las propias emociones y entender las emociones de los demás.

Así pues, según este modelo de inteligencia emocional de cuatro componentes, las personas se diferencian en las habilidades antes mencionadas y las cuales tienen consecuencias en el hogar, en la escuela y en el trabajo, así como en las relaciones sociales (Salovey y Mayer, 1990).

4.2.3 Origen y evolución de la Inteligencia emocional

Las definiciones conocidas de inteligencia ponen su atención en aspectos cognitivos como la memoria y las habilidades cognitivas de toma de decisiones, sin embargo, Edward L. Thorndike en 1920 usó el término "inteligencia social" para referirse a la capacidad de comprender y motivar a otras personas. En 1940, David Wexler puntualizó la influencia de los factores no intelectuales en el comportamiento inteligente y argumentó que las pruebas de inteligencia estarían incompletas hasta que dichos factores se incluyesen adecuadamente. Durante mucho tiempo el trabajo realizado por dichos autores pasó desapercibido hasta que Howard Gardner, en su libro de 1983 *Multiple Intelligences: Theory in Practice*, presentó la idea de que, los puntajes de Coeficiente Intelectual no demostraban plenamente la capacidad cognitiva ya que éstos no incluían la valoración ni de la "inteligencia interpersonal" (la capacidad de comprender las intenciones, motivaciones y deseos de los demás), ni de la "inteligencia intrapersonal" (la capacidad de comprenderse a uno mismo, valorar los propios sentimientos, miedos y motivaciones).

Se suele atribuir a Wayne Payne, como el primero en usar el término "inteligencia emocional" al referirse a ella en su tesis doctoral *Research on Emotions: Developing Emotional Intelligence* (1985). En cambio, en textos anteriores como en los de Beldock (1964), y Leuner (1966) aparece ya esta expresión. La trascendencia de las emociones continuó cobrando interés y siendo objeto de estudio de muchos autores, pero no fue hasta la publicación del famoso libro *Emotional Intelligence* de Daniel Goleman en 1995 donde cobró más sentido.

Ese mismo año, el primer medio de comunicación que se interesó por la IE fue la revista *Time* quien publicó un artículo sobre el texto de Goleman. El libro más vendido de Goleman elevó la popularidad del término "inteligencia emocional" a alturas inesperadas, volviéndose inmensamente popular. Fue en ese momento en el que se empezó a introducir en algunos programas educativos, así como en cursos de formación para empresas.

4.2.4 Inteligencia emocional en Educación Primaria ¿aparece en el currículo?

Basándonos en la idea que sostiene Bisquerra (2003) comprender y manejar las emociones de manera adecuada, entre otros beneficios, reforzará las relaciones en los niños, les ayudará a lograr metas y objetivos aceptando el fracaso sin caer en la frustración, así como a superar los obstáculos y adversidades que inevitablemente surgen a lo largo de nuestra vida. Por tanto, para ayudar a los niños en la consecución de todos estos beneficios es fundamental trabajar esta inteligencia en el campo educativo.

En la educación primaria la ley vigente es la LOMCE. La Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre de Mejora de la Calidad de la Educación (LOMCE) en ella se puede apreciar en la asignatura valores sociales y cívicos estándares de aprendizaje y criterios de evaluación que abarcan el de la educación e inteligencia emocional en las aulas pero ¿y las demás asignaturas?

A continuación, hemos recopilado algunos programas que trabajan la inteligencia emocional en el ámbito educativo:

- Programa de Educación Emocional (Vernon, 1989).
- Programa PIELLE. Programa de aprendizaje y libertad emocional: vida de aprendizaje (Hernández y García, 1992).
- Programa PIECAP. Programa educativo-emocional para el crecimiento y la autorrealización "Aprender a tomar conciencia" (Hernández y Asiego, 1992).
- Programa de Educación Social Efectiva (Trianes, Muñoz y Jimenez 1996).
- Programa "Vivir con otros" (Aron y Milicic, 1996).
- DSA. Programa de desarrollo eficaz. (De la Cruz y Mazaira, 1997).
- Programa de Educación Emocional (Diez de Ulzurum y Marty, 1998).
- Programa DIE, Desarrollo de la Inteligencia Emocional (Método EOS, 1999)
- Programa de Educación Emocional (Traveset, 1999).
- Desarrollo de la inteligencia emocional II (Instituto Asociado de Orientación Psicológica, 1999).
- S.I.C.L.E. la capacidad de manejar las emociones (Vallés, 1999). - Programa "Conócete a ti mismo" (Guell y Muñoz, 2000).
- Educación emocional (Bisquerra, 2000).

- Siente y piensa. Un programa de actividades para el desarrollo de la educación emocional en la escuela. (SM, 2005).
- Programa de autoafirmación y habilidades sociales. PAGS. (María Inés, 20007).

De todos estos nos hemos inspirado para la elaboración de mi propio programa de intervención, fundamentalmente en el programa DIE (1999) y en el programa Sentir y Pensar (2005) ya que nos han resultado programas muy completos, con mucho material y muy fáciles de trabajar ya que cuentan con sesiones muy concretas.

4.3 HABILIDADES SOCIALES

4.3.1 ¿Qué son?

Distinguir el concepto de habilidad social es difícil debido a su condición multidimensional y su vinculación con otros pensamientos relacionados. En la literatura técnica suele encontrarse la afinidad de este término con las denominadas rivalidades colectivas e interpersonales, el intelecto social y las capacidades adaptativas, entre otras.

Como señala Fernández Ballesteros (1994), existe acuerdo entre los autores sobre los diversos inconvenientes e incluso sobre la imposibilidad de dar una explicación conveniente acerca de la idea de capacidad social. En la literatura especializada suelen encontrarse expresiones como habilidades de interacción social, capacidades interpersonales, competencias sociales, intercambio social, comportamiento de intercambio social, entre otros.

Asimismo, haciendo referencia a lo que la propia palabra indica consistiría en un grupo de capacidades y habilidades que nos autorizan a ser hábiles socialmente, es decir, relacionarnos de manera satisfactoria con otros individuos. Estos comportamientos se basan fundamentalmente en el dominio de las destrezas de comunicación, y advierten de un buen autocontrol emocional por parte de quien actúa siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos sin experimentar emociones negativas.

4.3.2 Habilidades sociales en Educación Primaria

Delgado y Contreras (2008) indican al respecto que diversos estudios han demostrado que las dificultades en los vínculos sociales en la infancia están asociadas a las diversas cuestiones escolares (bajo productividad, absentismo, dejadez prematura del sistema educativo); problemas externos en la adolescencia, como el comportamiento antisocial y la delincuencia en el caso de aquellos individuos que fueron rechazados en la infancia por su comportamiento agresivo y destructivo; y problemas internalizados a lo largo del ciclo de vida, incluyendo la baja autoestima, los problemas de ansiedad, la soledad y los signos depresivos en esos niños, caracterizados por retraimiento y ansiedad durante los años en las escuela.

Así, parece haber una razón de peso para justificar la docencia de las capacidades sociales a los estudiantes no solo para convertirlos en un aprendizaje integral y, por tanto, en su pleno fase de desarrollo social y personal, sino también como una manera de avanzar en el aprendizaje. tener una convivencia adecuada escolar (Lacunza y González, 2017)

Es necesario que las áreas de competencia interpersonal y aprendizaje se tengan en cuenta en el entorno escolar promoviendo las habilidades sociales a través de su inclusión en el currículo, teniendo en cuenta lo siguiente (Monjas y González, 2000):

- A. La maestría de las destrezas sociales es una rivalidad y una responsabilidad clara junto a la familia.
- B. Las administraciones educativas deben abordar directamente la cuestión de la competencia interpersonal a través de una variedad de maniobras, como incorporarla en la formación inicial de profesores, preparar pautas y materiales para el aprendizaje continuo de profesores y equipos.
- C. Se recomienda formar a los docentes y a todos los expertos de la enseñanza en habilidades de interacción social, tanto rigurosamente profesional como personalmente, con el fin de potenciar su propia capacidad social.
- D. Es fundamental encontrar un espacio en el currículo estudiantil en el que se pueda incluir la enseñanza directa y ordenada de las diferentes destrezas sociales, ya que deben ser parte del currículo formal, y es necesario establecer claramente qué intenciones educativas existen al respecto.

4.3.3 ¿Por qué son importantes las habilidades sociales?

Las habilidades sociales, como se comentaba con anterioridad, son un grupo de comportamientos y posturas que exhibe un sujeto cuando interactúa con otras personas; están moldeados por la declaración de criterios, sentimientos y deseos. Forman parte de nuestra esencia, por ello se incrementan desde los meses primeros de vida y están presentes en todas las fases de la evolución.

Los individuos son seres comunitarios, por lo que inevitablemente tenemos que comunicarnos con todas las personas para poder sobrevivir. De ahí que las destrezas sociales sean fundamentales porque a todo el mundo le encanta tener amigos, relacionarse, ser valorado... si carecen de estas habilidades, las correlaciones colectivas pueden verse modificadas en un motivo de malestar y agobio por no saber interactuar con otros sujetos.

Por todo ello, las investigaciones muestran que las personas sin ellos tienden a ser más propensas a sufrir episodios de depresión y ansiedad debido a su falta de control sobre su relación con el medio ambiente. Por esta razón, si conocemos y optimizamos nuestras habilidades sociales, lo haremos mejor ya que tenemos más control sobre las relaciones con las que interactuamos todos los días.

Para que podamos adaptarnos satisfactoriamente a las diversas posiciones que se manifiestan en nuestra vida diaria, es primordial tener un buen conjunto de capacidades sociales ya que de esta forma podremos crear buenas conexiones con los demás, expresando nuestros sentimientos, mostrando opiniones incluso cuando otros tienen un punto de vista diferente al nuestro.

Ejemplos de personas con dificultades en las habilidades sociales son aquellas que tienen problemas para comunicarse con los demás, les resulta difícil transmitir sus emociones, se sienten incómodas cuando interactúan con personas que no conocen, no saben cómo decir que no... En este sentido, es importante saber que las personas pueden ser asertivas en un área de nuestra vida y no en otras.

La mayoría de las cuestiones a las que se enfrentan los individuos en la sociedad moderna provienen de un déficit en las habilidades sociales. Es muy importante prestar atención y evaluar cómo nos llevamos con los demás y si nuestras relaciones

sociales son satisfactorias o no. Los vínculos exitosos con los individuos que nos envuelven nos harán sentir valorados y respetados, lo que aumenta nuestra autoestima y está directamente relacionado con lo felices que somos en nuestra vida diaria (González, 2009).

4.3.4 Aprendizaje de las habilidades sociales

El objetivo en los colegios es el crecimiento integral de los estudiantes, es importante que la escuela tome en cuenta el desarrollo de capacidades que contribuyan a la colaboración del estudiante en la vida a través de su inclusión en el plan de estudios.

Es por ello por lo que la actual Ley Orgánica de Mejora de la Calidad de la Educación establece que “repara en la necesidad de la preparación para una colectividad más activa y la obtención de habilidades sociales y cívicas, tal y como recoge la Recomendación del Parlamento Europeo y del Consejo de 18 de diciembre, 2006 sobre competencias clave para el aprendizaje permanente.”

En el entorno de una modificación metodológica, esta ley orgánica aboga por atender esta obligación de manera transversal al incluir la educación cívica y constitucional en todas las disciplinas de la educación básica, de manera que la operación de competencias sociales y cívicas se introduzca en la dinámica del día a día de los cursos de enseñanza y estudio. y así, a través de un enfoque colaborativo, se mejora su transferibilidad y el carácter rector” (p. 9).

Teniendo todo esto presente, dado el valor que se le atribuye al desarrollo de habilidades sociales en nuestras aulas, así pues, en la línea de Monjas; González (2000), considera lo siguiente:

- a) La familia y la escuela deben asumir la responsabilidad de trabajar de manera coordinada en la enseñanza y aprendizaje de las habilidades sociales.
- b) En lo que respecta a la gestión educativa, es necesario abordar los temas relacionados con la competencia interpersonal a través de diversas estrategias

como: promover la investigación, implementar programas de formación continua del profesorado, etc.

- c) Es importante que la formación de los docentes y profesionales esta basada en la enseñanza de habilidades sociales. No solo por su participación en el ámbito profesional, sino también en el personal con el fin de incrementar la competencia social.
- d) En el currículo, es necesario encontrar un lugar donde se desarrollen las habilidades sociales, bajo la enseñanza directa y es necesario indicar qué existen intenciones educativas al respecto (Jiménez, 2018).

4.3.5 Dificultades en habilidades sociales

La sociedad moderna define las condiciones contextuales y personales que dan lugar a un montón de problemas escolares que los profesionales de la educación a veces afirman que no pueden resolver por sí mismos. Algunas soluciones a problemas específicos surgen de la necesidad de ver las emociones como un elemento educativo que necesita ser analizado y utilizado en los centros educativos.

En este sentido, la enseñanza sobre los aspectos emocionales y sociales debería incluirse en el plan de estudios de los estudiantes. En numerosos ámbitos de la vida se requiere el trabajo en equipo, por lo que, cuando una persona es propensa al individualismo es probable que le sea difícil desarrollar habilidades sociales que le permitan ser emocionalmente competente en las relaciones con los demás, y, por tanto, esto derivaría en un bajo control en las situaciones de interacción social.

La intervención educativa en áreas socio emocionales, requiere una amplia preparación, planificación y evaluación a medio y largo plazo (Carmona y López, 2015).

5. IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES

A continuación, se propone una propuesta de intervención para un aula de Educación Primaria. Ésta contará con tres momentos fundamentales; detección, intervención y evaluación ya que se considera que es la forma mas efectiva para la consecución exitosa de todo proceso educativo.

5.1 DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

Lo hemos denominado: Programa de intervención para el entrenamiento de habilidades sociales (e Inteligencia Emocional) con el alumnado de Educación Primaria.

5.2 INTRODUCCIÓN

La educación necesita renovarse ya que constantemente se enfrenta a cambios sociales que demandan la adaptación de estrategias establecidas en los currículos escolares para garantizar el desarrollo de competencias integrales del alumnado, desde la dimensión cognitiva hasta la procedimental y actitudinal. Es desde la niñez donde las habilidades del niño pueden detectarse y potenciarse para su desarrollo.

Al respecto, el niño de primaria debe ser estimulado adecuadamente a través de estrategias que concedan experiencias significativas para su aprendizaje, donde prevalece un fuerte componente social que debe ser igualmente trabajado por el maestro. El objetivo general de este proyecto es proponer actividades de entrenamiento para fortalecer las competencias sociales en el alumnado de Educación Primaria, de manera que se logre mejorar los procesos asociados con la comunicación efectiva, construcción de relaciones sanas entre los grupos, expresión de deseos, desinhibición y participación colectiva del niño respecto a su entorno.

Claramente, en un aula de Educación Primaria concurren múltiples personalidades, características, intereses y necesidades en los niños, lo que significa que lo que para unos puede ser suficiente para otros puede quedarse escaso. Por este motivo el docente en debe

ser capaz de gestionar métodos efectivos para manejar las relaciones entre grupos y, asimismo, supervisar en todo momento las actitudes demostradas en el aula y considerar las capacidades de dirigirse a otros, comunicar ideas... En definitiva, comprender emociones manifestadas por los alumnos.

El alumno se expone a la interacción constante con sus iguales y adultos, por tanto, la identificación inicial de las habilidades sociales en el niño constituye un punto de partida para el proyecto.

Respecto al maestro, éste debe mantenerse en constante formación para ser competente abordando las diferentes situaciones que puedan surgir. Capacitarse en el área de Inteligencia Emocional para delegar acciones con responsabilidad, aplicar comunicación efectiva, mejorar su proceso de toma de decisiones, promover la investigación sobre las habilidades sociales en educación y potenciar su propia competencia social (Monjas; González, 2000).

En este sentido, sobre la base de la literatura expuesta en la revisión teórica del trabajo, este proyecto va a consistir en una propuesta práctica de entrenamiento en habilidades sociales dirigida a niños y niñas en etapa de Educación Primaria, sustentado en la Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre de Mejora de la Calidad de la Educación (LOMCE).

La metodología para la aplicación de las actividades propuestas implica el abordaje de competencias sociales desde una perspectiva individualizada y colectiva, estableciendo estrategias para el trabajo colaborativo entre alumnos y aprendizaje por descubrimiento, en un sumario de actividades que podrán ser planificadas dentro y fuera del aula de clases de primaria.

Se establecen en esta propuesta un total de ocho actividades organizadas por sesiones en las que se consideran los aspectos dominantes en la teoría de la Inteligencia Emocional y sus competencias asociadas (Goleman, 2010), además del diseño de instrumentos requeridos para la evaluación, donde se encontrará la rúbrica a utilizar en el proceso de detección de alumnos que presenten déficit en sus habilidades sociales.

5.3 FASE DE DETECCIÓN

Como se mencionaba con anterioridad, para la puesta en marcha de las actividades propuestas en este proyecto, se hace necesaria la detección de aquellos alumnos que muestren déficit en sus habilidades sociales ya que es importante tener en cuenta que una detección e intervención temprana en una dificultad aumenta la probabilidad de éxito en el alumno.

En este sentido, se necesita conocer previamente si hay presencia de conductas que demuestren déficit en habilidades sociales como pueden ser la agresividad, timidez, sumisión, inseguridad o aislamiento.

Tras haber analizado las diferentes posibilidades de evaluación, en este caso nos hemos decantado por una rúbrica con escala de observación.

Se manejará un total de veinte ítems, cinco ítems diseñados para valorar las competencias personales del niño, y quince ítems para determinar el estado de las competencias sociales que se evidencian en el alumnado, donde se permitirá al docente realizar el diagnóstico y registrar los datos recabados antes de la aplicación de la propuesta. Cada ítem se valorará con deficiente, suficiente o satisfactorio dependiendo del grado de adquisición que muestre el alumno. Además de esto, en el caso de ser necesario se realizarían cuestionarios semiestructurados a los padres y en su defecto, de así considerarse se contaría con la colaboración de orientadores y equipo directivo.

Para completar dicha rúbrica se llevará a cabo una observación no participante. Se registrarán las diferentes conductas que el niño manifieste tanto en clase como en el patio por ser este el momento en el que los alumnos actúan de la manera más natural ya que ellos apenas perciben la supervisión constante del docente.

La rúbrica que se adjunta a continuación ha sido elaborada personalmente recabando los ítems mas relevantes de diferentes fuentes.

Es importante resaltar que este instrumento se utilizará antes y después de la aplicación práctica de las actividades propuestas (fase de detección y fase de evaluación del proyecto).

RÚBRICA DE OBSERVACIÓN

Fecha: ____/____/____

Identificación del alumno: _____

Nombre del docente: _____

Grupo: _____

Instrucciones: marque con una "X" la casilla correspondiente al grado de adquisición de las diferentes conductas mostradas por el alumno según haya sido su percepción durante las observaciones.

Habilidades sociales mostradas por el alumno					
Criterio	Ítems	Satisfactorio	Suficiente	Deficiente	Observaciones
Competencias personales	El alumno muestra valoración hacia sí mismo y reconoce sus capacidades.				
	El alumno se muestra confiado y hace contacto visual.				
	El alumno se adapta fácilmente al ambiente.				
	El alumno muestra iniciativa y es optimista.				
	El lenguaje oral y escrito empleado por el alumno es claro y coherente. Mantiene conversaciones.				
Competencias sociales	El alumno muestra empatía y agrado hacia sus compañeros.				
	El alumno asume liderazgo y muestra capacidad de negociación.				
	El alumno se expresa mediante un lenguaje entendible y usa un tono de voz audible.				
	El alumno logra inspirar a otros para la realización de una tarea y ayuda a otros.				
	El alumno propone estrategias ante sus compañeros.				
	El alumno logra catalizar el cambio.				
	El alumno es capaz de manejar conflictos con sus pares.				
	El alumno muestra facilidad para establecer vínculos con otros.				
	El alumno expone fácilmente las dificultades que tiene para realizar algo.				
	El alumno se integra al equipo y participa activamente en las tareas.				
	El alumno asume posiciones críticas dentro de las tareas grupales (sabe expresar lo que no le gusta o está en desacuerdo).				
	El alumno expone opiniones con claridad en las discusiones en el aula.				
	El alumno muestra capacidad de escucha, es tolerante y respeta otras opiniones.				
El alumno muestra conductas disruptivas, de agresividad, aislamiento, apatía.					
El alumno sabe decir que no y sabe recibir críticas.					

5.4 FASE DE INTERVENCIÓN: PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA EL ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES

Tras las primeras semanas de curso y una vez las relaciones entre los alumnos de clase van siendo fluidas se comenzaría a observar las conductas de los mismos en los momentos anteriormente indicados dedicando así el primer cuatrimestre a la fase de detección.

Tras la detección de los alumnos con déficit en habilidades sociales se procedería a la puesta en práctica de la propuesta en el segundo cuatrimestre. Cada actividad planteada tiene una duración de unos 45/50 minutos aproximadamente y el tutor valoraría en que momento considera mas oportuno realizarla.

La primera sesión introduce al alumno a una práctica de reconocimiento de actitudes y emociones en otros, utilizando personajes figurados ya que de esta forma se consigue atraer la atención del alumno y estimular la imaginación en el aula.

Esta sesión es considerada como una fase básica de la propuesta ya que no se proyecta el trabajo directamente hacia las habilidades sociales del alumno. Sin embargo, el componente esencial en este momento está constituido por la necesidad de que el alumno sea capaz de comprender las emociones de otras personas y situarse en la posición de personajes figurados a fin de intentar justificar las razones por las que actúa y lo que sienten. En la Tabla 1 se presenta la actividad propuesta en la sesión introductoria.

La segunda sesión del proyecto también forma parte de la fase básica de entrenamiento en cuanto a la representación de emociones generales, sin embargo, se introduce un aspecto significativo que es la participación de los padres como colaboradores y audiencia. Por lo tanto, previamente al desarrollo de esta sesión, se les anunciaría a los niños que podrán invitar a sus padres para que los acompañen en la actividad. En la Tabla 2 se presenta la actividad propuesta en la sesión.

Durante *la tercera sesión* de trabajo se expone al alumnado a participar directamente con un grupo de trabajo seleccionado de manera aleatoria en el aula, a fin de someter al alumno a encarar situaciones en las que deba conseguir objetivos a través de la influencia de otros y viceversa, es decir, el proceso de toma de decisiones y articulación con la puesta

en marcha de alternativas de solución se compaginan en esta sesión, en la que se pretende estimular la habilidad comunicativa del alumno, su capacidad para la escucha activa, reconocimiento de emociones ajenas y entretenimiento en conjunto. En la Tabla 3 se presenta la actividad propuesta en la sesión.

Mediante las actividades propuestas en la *cuarta sesión* de trabajo, se procura que los alumnos actúen de forma desinhibida en el aula. Los datos aportados por sus compañeros constituirán en esta actividad el elemento clave para superar los objetivos de aprendizaje, por lo tanto, deberán ser estimulados para que actúen confiadamente, además del respeto y claridad en la comunicación que deberán demostrar ante sus compañeros. Si bien en esta sesión la evidencia final corresponde con un trabajo individual, se necesita que el alumno valore el diálogo y la información suministrada por sus compañeros como recurso esencial para conseguir su tarea. En la Tabla 4 se presenta la actividad propuesta en la sesión.

La sesión número cinco de la propuesta requiere de la organización previa por parte del docente para habilitar un espacio adecuado en el que se desarrollará una celebración. Esta sesión será de libre configuración dependiendo de las características del contexto de aplicación y el grupo, sin embargo, se propone el diseño de actividades lúdicas y recreativas para motivar al alumnado a incrementar su sentido de autoconfianza, empatía con otros y relaciones sanas con su conjunto. En la Tabla 5 se presenta la actividad propuesta en la sesión.

En la siguiente *sesión, la sexta*, prima la colaboración entre grupos para satisfacer una misma meta. Se trata de una asignación en la que los miembros que conformen un equipo deban fijar su modo de trabajo, asignando roles y delegando funciones en las que el liderazgo pueda ser rotativo, de forma que los niños más extrovertidos puedan apoyar e inspirar la habilidad directiva hacia otros compañeros que se muestren más pasivos ante la actividad.

Durante esta actividad, la observación del docente será crucial para identificar cómo evolucionan aquellos alumnos que, por carácter general, mantienen conductas de sumisión, desinterés o apatía hacia las tareas o un patrón de aislamiento frecuente con respecto a su grupo; con la finalidad de involucrarlo en las labores y hacer sentir que es

estimado como persona y es una pieza importante en el marco de trabajo. En la Tabla 6 se presenta la actividad propuesta en la sesión.

La actividad propuesta para la *sesión número 7* pretende trabajar de una manera más directa las emociones de los niños, a través de la simulación de hechos, evocaciones y uso de sensaciones para reconocer aspectos vinculados con la gestión personal de las emociones y su impacto en el medio. En la Tabla 7 se presenta la actividad propuesta en dicha sesión.

Finalmente, *la última de las actividades, la octava*, contempladas en el proyecto se trata de un taller orientado hacia los padres y familias de los niños de primaria. En este caso es necesario involucrar la participación de la familia y miembros de la comunidad del centro, ya que se precisa fortalecer las competencias sociales en el niño más allá del entorno escolar. Los motivos que conllevan a organizar una actividad dedicada a la formación de la familia en el tema se sustentan sobre la base de colaborar con los padres y escuela, como entes responsables de la enseñanza y aprendizaje de las habilidades sociales del niño (Mojas, 1997).

Se organiza una sesión donde se exponga a los padres lo que pueden estar sintiendo sus hijos y qué tipo de estrategias o recursos se pueden realizar en casa u otros espacios donde el niño interactúa y convive, en pro de garantizar una efectiva adaptación del niño con su ambiente de desarrollo. En la Tabla 8 se presenta la actividad propuesta en la sesión.

A continuación, se adjuntan las ocho sesiones de forma mas detallada. Se ha optado por enmarcar cada sesión en forma de tabla y cada una en una hoja diferente, ya que de este modo se facilita la visualización y manejo de quienes lo vayan a poner en práctica.

Tabla 1. *Primera sesión de entrenamiento.*

Nº Sesión: 1	Nombre de la actividad: Modelado de situaciones.	
Objetivo		
Reconocer sentimientos, emociones e intereses que dirigen las conductas de otras personas.		
Metodología		
Asignación de tareas prácticas / Demostraciones y representaciones / Aprendizaje por descubrimiento.		
Actividades de entrenamiento		Tiempo
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida a los niños. - Introducción a la sesión y explicación del material a utilizar. Breve ilustración sobre distintos casos de interacción entre personajes. 		10 min.
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoyado en la presentación de varios personajes figurados (héroes y antagonistas de historietas, películas, etc.) el maestro mostrará distintas situaciones en la que los personajes se relacionan entre sí, simulando diálogos y modelando con su cuerpo las posturas, gestos y cualquier rasgo que permita mantener el interés del alumnado, así como su participación en el relato de las historias. Se podrán utilizar imágenes, dibujos en la pizarra, proyección de material audiovisual o cualquier otro medio que el maestro considere conveniente. - Una vez que el docente haya modelado personajes (buenos y malos) se encargará de dirigir una lluvia de ideas entre los alumnos respecto a las actitudes de los mismos, planteando interrogantes clave que le permitan a los niños reflexionar sobre los comportamientos modelados: <i>¿qué hizo el protagonista para salvar a la ciudad?, ¿lo que hizo el villano estuvo bien?, ¿por qué creen que el villano actúa de esa forma?, ¿cuál es su personaje favorito y por qué?, ¿se animan a actuar como su personaje favorito?</i> - El maestro estimula a la realización de listas sobre los personajes preferidos por los alumnos y solicita que cada uno de los niños presente dibujos o describa a su personaje y las actitudes que le gustan sobre éste. 		35 min.
<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repaso sobre los temas expuestos. - Observaciones y preguntas de control hacia el alumnado para conocer sus sensaciones. 		5 min.

Recursos didácticos (humanos, materiales y espaciales)
Grupo clase, maestro, pizarra, rotuladores, ordenador, conexión a Internet, proyectores, fotografías, textos, salón de clases y mobiliarios.
Componentes de la Inteligencia Emocional abordados
- Asimilar y comprender emociones en otros. - Influencia e inspiración.

Fuente: elaboración propia (2021).

Tabla 2. *Segunda sesión de entrenamiento.*

Nº Sesión: 2	Nombre de la actividad: Teatro de ensayo sobre conductas.	
Objetivo		
Dar a conocer diversas acciones que pueden realizarse para manejar situaciones concretas que impliquen las relaciones con otros.		
Metodología		
Asignación de tareas prácticas / Demostraciones y representaciones / Trabajo en equipo / Aprendizaje por descubrimiento.		
Actividades de entrenamiento		Tiempo
Inicio: - Saludo y bienvenida a los niños. - Breve explicación sobre las nociones históricas del teatro y su importancia en la cultura de cualquier nación. - Introducción a la sesión y a los materiales a utilizar. Calentamiento, bienvenida a los padres y organización del aula.		15 min.
Desarrollo: - El maestro adecuará el salón, distribuyendo el mobiliario de forma que haya suficiente espacio que sirva como escenario de acción. Solicita a los padres y niños que seleccionen entre los distintos materiales escolares disponibles en el aula aquellos con los que decidan trabajar e indica que deben construir un personaje cualquiera (animal, objeto animado, planta, etc.), deben asignar un nombre al muñeco y éste servirá como marioneta para el ensayo de conductas. Las marionetas podrán ser elaboradas de manera sencilla y con cualquier material, disponiendo de un tiempo breve para la confección del mismo, mediante la colaboración del niño con su familiar.		30 min.

<ul style="list-style-type: none"> - Cuando se hayan fabricado todos los personajes y se tengan los nombres, el maestro asignará una personalidad determinada a cada personaje (alegres, introvertidos, miedosos, traviesos, egocéntricos, agresivos, desinteresados, pasivos, etc.), mientras los niños podrán simular un cuento corto en el que los personajes asuman sus diferentes comportamientos. - El maestro se encargará de dar sugerencias sobre cómo corregir la conducta de aquellos personajes que han mostrado un comportamiento inadecuado y cómo hicieron sentir a los otros personajes con su actitud. Igualmente permitirá que los padres intervengan en la elaboración de estas reflexiones. - Se culmina la actividad mediante preguntas abiertas dirigidas al alumnado para determinar sus apreciaciones sobre las conductas ensayadas y se hace la asociación con ciertas conductas que hayan prevalecido en los alumnos que puedan corregirse (por ejemplo, si uno de los personajes del teatro no quiso compartir los juguetes, se preguntaría a los alumnos si ellos han tenido este sentimiento alguna vez y cómo proceder en el caso, para una mejor socialización y relación con los demás). 	
<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repaso sobre los temas expuestos. - Observaciones y preguntas de control hacia el alumnado para conocer sus sensaciones. 	5 min.
Recursos didácticos (humanos, materiales y espaciales)	
Grupo clase, maestro, audiencia, textos y guiones, material escolar, salón de clases y mobiliarios.	
Componentes de la Inteligencia Emocional abordados	
<ul style="list-style-type: none"> - Asimilar y comprender emociones propias y en otros. - Influencia e inspiración personal. - Comprensión del lenguaje de las emociones. - Participación con otras personas en la búsqueda de soluciones ante un caso. 	

Fuente: elaboración propia (2021).

Tabla 3. Tercera sesión de entrenamiento.

Nº Sesión: 3	Nombre de la actividad: Cuidemos un globo.	
Objetivo		
Favorecer las relaciones del niño y sus compañeros de clase mediante la comunicación constante y fijación de objetivos comunes entre ellos.		
Metodología		
Asignación de tareas prácticas / Trabajo en equipo.		
Actividades de entrenamiento		Tiempo
Inicio: <ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida a los niños. - Introducción a la sesión y a los materiales a utilizar. - Organización de los espacios en el aula. 		10 min.
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> - El maestro solicita la conformación de grupos de trabajo de 4-5 alumnos (esta cantidad podrá adaptarse según las características de la clase atendida). Estos grupos serán asignados al azar. - Posteriormente, entrega un globo inflado a cada grupo de alumnos. De preferencia, cada grupo tendrá un globo de distinto color al resto. - El maestro indica que la actividad trata de un juego en el cual los grupos deben encargarse de proteger su globo a toda costa. Los grupos podrán planear su estrategia asignando un nombre al globo y decidiendo cómo podrán mantenerlo sin daños durante la sesión. - El maestro procederá de manera imprevista a atacar a los equipos, intentando robar o explotar su globo y los niños deben permanecer unidos, abrazados, tomados de las manos o próximos entre sí para cumplir con la meta. La idea será que todos los niños participen, asumiendo la responsabilidad de proteger el objeto durante cierto tiempo y apoyándose en las acciones y decisiones de sus compañeros para ganar el juego. - Al final del juego podrá haber muchos equipos ganadores que serán recompensados con algún incentivo de su maestro. 		35 min.
Cierre: <ul style="list-style-type: none"> - El maestro explica la importancia de trabajar en conjunto y promueve la discusión sobre las decisiones que tomaron los grupos para proteger su objeto, así como sus experiencias tras la actividad. 		5 min.

- Observaciones y preguntas de control hacia el alumnado para conocer sus sensaciones.	
Recursos didácticos (humanos, materiales y espaciales)	
Grupo clase, maestro, globos de color, material escolar, salón de clases.	
Componentes de la Inteligencia Emocional abordados	
<ul style="list-style-type: none"> - Asimilar y comprender emociones propias y en otros. - Capacidad de liderazgo y autonomía. - Dirigir emociones personales para el pensamiento y razonamiento de cuestiones. - Comprensión del lenguaje de las emociones. - Participación con otras personas en la búsqueda de soluciones ante un caso. 	

Fuente: elaboración propia (2021).

Tabla 4. *Cuarta sesión de entrenamiento.*

Nº Sesión: 4	Nombre de la actividad: Bingo de compañeros.	
Objetivo		
Favorecer la comunicación oral y escucha activa en el alumnado.		
Metodología		
Asignación de tareas prácticas / Aprendizaje por descubrimiento.		
Actividades de entrenamiento		Tiempo
Inicio: <ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida a los niños. - Introducción a la sesión y a los materiales a utilizar. - Breve explicación sobre la Inteligencia Emocional y su importancia en la escuela y otros ambientes. 		10 min.
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> - El maestro entrega una hoja de papel a cada alumno. Dicha hoja contiene un formato de tabla semejante a las del juego Bingo. Las tablas serán diferentes entre sí y contendrán distintos enunciados en cada cuadro, de tal forma que ningún alumno posea el mismo formato. - Los enunciados contenidos en las casillas de las tablas serán cuestiones personales que deberán preguntarse entre compañeros. Algunos de estos enunciados podrán ser: “<i>Un amigo que haya nacido en abril</i>”, “<i>Un amigo que tenga un gato como mascota</i>”, “<i>Un amigo que sea extranjero</i>”, “<i>Un amigo que use gafas</i>”, entre otras cualidades. 		35 min.

<ul style="list-style-type: none"> - Se explicará al alumnado las reglas del juego: cada uno de ellos deberá preguntar aleatoriamente a otros y apuntar en su tabla el nombre de aquellos compañeros que cumplan con la condición descrita en la casilla. Deberán actuar lo más rápido que puedan hasta completar toda su tabla. Quien rellene la tabla en su totalidad será el ganador. - El maestro monitorea la actividad mientras todos los alumnos se preguntan entre sí y anotan sus respuestas, en este punto será importante verificar la participación de todos y observar si hay presencia de actitudes retraídas o desinteresadas en conseguir la meta, a fin de estimularlos. - Al final del juego podrá haber más de un ganador y todas las informaciones apuntadas en las tablas deberán ser sometidas a verificación por parte del docente. 	
<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El maestro explica la importancia que tienen las habilidades sociales en la resolución de problemas cotidianos. - Se hacen observaciones y preguntas de control hacia el alumnado para conocer sus sensaciones sobre la actividad. 	5 min.
Recursos didácticos (humanos, materiales y espaciales)	
Grupo clase, maestro, tablas de Bingo, material escolar, salón de clases.	
Componentes de la Inteligencia Emocional abordados	
<ul style="list-style-type: none"> - Asimilar y comprender emociones propias y en otros. - Creatividad, autonomía, confianza. - Capacidad resolutive y habilidades para la comunicación. - Dirigir emociones personales para el pensamiento y razonamiento de cuestiones. - Comprensión del lenguaje de las emociones. - Participación con otras personas en la búsqueda de soluciones ante un caso. 	

Fuente: elaboración propia (2021)

BINGO DE COMPAÑEROS

Instrucciones:

- Deberás preguntar aleatoriamente a cualquier compañero en el aula y apuntar en tu tabla el nombre de aquellos compañeros que cumplan con la condición descrita en la casilla.
- Recuerda ser amable con tus compañeros y comunicarte adecuadamente, de la misma forma, recuerda que tus compañeros estarán en la misma situación que tú, y también tendrán interés en buscar respuestas.
- No debes repetir el nombre de un compañero en las casillas.
- Deberás actuar lo más rápido que puedas hasta completar toda su tabla.
- No intentes hacer trampa, el maestro comprobará que todas tus respuestas sean correctas.
- Quien rellene la tabla en su totalidad será el ganador.

B	I	N	G	O
Un amigo que haya nacido en abril _____	Un amigo que tenga un gato como mascota _____	Un amigo que sea extranjero _____	Un amigo que use gafas _____	Un amigo vegetariano _____
Un amigo que sea zurdo _____	Un amigo que le gusten los libros _____	LIBRE	Un amigo que tenga 3 hermanos _____	Un amigo que odie las arañas _____
Un amigo que sea rubio _____	Un amigo que toque un instrumento _____	Un amigo que sea mayor que yo _____	Un amigo que ha ido a otro país _____	Un amigo que no tenga hermanos _____

Tabla 5. *Quinta sesión de entrenamiento.*

Nº Sesión: 5	Nombre de la actividad: Fiesta infantil.	
Objetivo		
Favorecer la interacción en entornos abiertos entre el alumnado, con énfasis empatía y confianza en sí mismos.		
Metodología		
Prácticas y ejercicio físico / Aprendizaje por descubrimiento.		
Actividades de entrenamiento		Tiempo
Inicio: - Saludo y bienvenida a los niños. - Organización de un evento festivo fuera del aula de clase.		10 min.
Desarrollo: - El maestro indica el desarrollo de una gincana (una serie de juegos sencillos) al aire libre. - Igualmente sugiere la conformación de equipos para realizar las distintas actividades de la festividad. La gincana incorporará tantas estaciones como el docente lo planifique, pudiendo mencionar: actividades que impliquen destreza mental (se asigna un puzzle a los grupos), habilidades físicas (carreras y ejercicios de equilibrio), mímicas e imitaciones (en las que cada alumno intenta que su grupo reconozca ciertas ideas haciendo uso exclusivo de su gesticulación), así como el manejo de actitudes (disposición a la participación, elocuencia, aliento y soporte entre grupos para realizar las actividades). - La actividad de interacción en espacios abiertos podrá acompañarse de un espacio para la conversación y reflexión personal y una merienda en la que los alumnos comparten alimentos que hayan traído desde sus hogares. El docente podrá conformar parejas de trabajo, para que los niños se entrevisten entre sí.		35 min.
Cierre: - El maestro escucha cada participación que se genere en el grupo y promueve la intervención de aquellos niños que no hayan compartido sus experiencias. - Se hacen observaciones y preguntas de control hacia el alumnado para conocer sus sensaciones sobre la actividad.		5 min.

Recursos didácticos (humanos, materiales y espaciales)
Grupo clase, maestro, material escolar, parque de juegos.
Componentes de la Inteligencia Emocional abordados
<ul style="list-style-type: none"> - Asimilar y comprender emociones propias y en otros. - Creatividad, autonomía, empatía y autoconfianza. - Capacidad resolutive y habilidades para la comunicación. - Dirigir emociones personales para el pensamiento y razonamiento de cuestiones. - Participación con otras personas en la búsqueda de soluciones ante un caso.

Fuente: elaboración propia (2021).

Tabla 6. *Sexta sesión de entrenamiento.*

Nº Sesión: 6	Nombre de la actividad: Taller de pintura grupal.	
Objetivo		
Favorecer la interacción entre el alumnado, con énfasis en la capacidad para valorarse a sí mismo, trabajando el liderazgo y conciencia de sus pares como organización.		
Metodología		
Asignación de actividades prácticas / Trabajo en equipo / Aprendizaje por descubrimiento.		
Actividades de entrenamiento		Tiempo
Inicio: <ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida a los niños. - Introducción a la sesión y a los materiales a utilizar. - Breve explicación sobre la Inteligencia Emocional y su importancia en la escuela y otros ambientes. 		10 min.
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> - El maestro sugiere la conformación de equipos de trabajo de 5-6 niños. La tarea consiste en que cada grupo debe crear una composición visual (pintura) en un lienzo de gran tamaño. - A cada equipo se le entregan pinturas de distintos colores y entre los niños decidirán un color específico, por lo tanto, cada niño representará un color y estará encargado de aplicarlo personalmente en la composición. 		35 min.

<ul style="list-style-type: none"> - Libremente los grupos deberán trabajar en su pintura, coordinando turnos y tomando decisiones en conjunto para que cada uno de ellos realice su labor al aplicar un color. Se inicia la tarea con pinceles. - Tras unos instantes, el maestro introduce una pauta de cambio, indicando que a partir de este momento no se permite el empleo de pinceles, por lo tanto, el instrumento de aplicación de la pintura serán las manos, brazos o pies de los niños. Se valorará la creatividad en la organización. - El maestro supervisará en todo momento el desarrollo de la tarea en el aula y cómo los niños se relacionan entre sí. 	
<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exposición de cada pintura una vez que hayan terminado todos los equipos. - El maestro pregunta a los grupos cómo pueden evaluar la actuación de sus compañeros: <i>¿quién o quiénes fueron los que dieron más instrucciones?, ¿cómo fue el diálogo?, ¿cómo se sintieron?, ¿todos participaron?</i> - Se hacen observaciones y preguntas de control hacia el alumnado para conocer sus sensaciones sobre la actividad. 	5 min.
Recursos didácticos (humanos, materiales y espaciales)	
Grupo clase, maestro, pinturas, pinceles, folios, telas, aula de clases.	
Componentes de la Inteligencia Emocional abordados	
<ul style="list-style-type: none"> - Catalizar el cambio. - Asimilar y comprender emociones propias y en otros. - Creatividad, autonomía, empatía y autoconfianza. - Capacidad resolutoria y habilidades para la comunicación. - Dirigir emociones personales para el pensamiento y razonamiento de cuestiones. - Comprensión del lenguaje de las emociones. - Participación con otras personas en la búsqueda de soluciones ante un caso. 	

Fuente: elaboración propia (2021).

Tabla 7. *Séptima sesión de entrenamiento.*

Nº Sesión: 7	Nombre de la actividad: Refuerzo.
Objetivo	
Reconocer y practicar diferentes competencias asociadas con la Inteligencia Emocional (competencias personales y sociales).	

Metodología	
Asignación de actividades prácticas / Trabajo en equipo / Aprendizaje por descubrimiento.	
Actividades de entrenamiento	Tiempo
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida a los niños. - Introducción a la sesión y a los materiales a utilizar. - Lluvia de ideas inicial, diagnóstico de situaciones y emociones presentes en el grupo clase. El maestro a través de preguntas y conversaciones verifica si hay presencia de niños que muestren inconformidad o tengan conflictos con algún compañero. 	10 min.
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El maestro verbaliza ciertas situaciones cotidianas en las que usualmente se ven envueltos los niños: <ol style="list-style-type: none"> 1. “Quiero ir al parque de juegos, pero temo que mis padres me digan que no”. <i>¿Qué hacer?, ¿Qué no hacer?, ¿Cómo te sientes?</i> 2. “Hay un niño que siempre me molesta durante el recreo”. <i>¿Qué hacer?, ¿Qué no hacer, ¿Cómo te sientes?</i> 3. “A veces quiero unirme a un grupo, pero finalmente no consigo el valor”. <i>¿Qué hacer?, ¿Qué no hacer?, ¿Cómo te sientes?</i> 4. “No me gusta jugar con nadie, siempre hay peleas”. <i>¿Qué hacer?, ¿Qué no hacer?, ¿Cómo te sientes cuando compartes?</i> 5. “A veces molesto a otros, pero solo lo hago por diversión”. <i>¿Qué hacer?, ¿Qué no hacer?, ¿Cómo te sientes y cómo crees que se siente el otro?</i> 6. “Tengo miedo de que se burlen de mí y por eso no hago cierta tarea”. <i>¿Qué hacer?, ¿Qué no hacer?, ¿Qué sientes?</i> <ul style="list-style-type: none"> - El maestro puede configurar tantas cuestiones como sea necesario y enunciar casos según el análisis de las necesidades concretado durante el primer momento de la sesión. - Ante cada respuesta el maestro solicitará a los niños que hagan uso de sus emociones al evocar los momentos y comprueba cómo se pueden estar sintiendo los niños. Se pedirá a cada niño que intente expresar lo que ha sentido en los posibles casos mencionados (angustia, dolor, miedo, alegría) y el docente ofrecerá varias opciones para actuar la próxima vez en la que el niño se enfrente a una situación similar. 	35 min.

- En este caso, el maestro deberá adoptar una posición cercana al alumno, sentado al mismo nivel que éste y permitir el contacto visual, la transmisión de empatía, confianza y cariño. Según sea la situación problema que el niño desee expresar, el maestro recreará el hecho, asumiendo el rol del agente que le causa malestar e inconformidad al alumno, y sugiere respuestas que el niño pueda utilizar para controlar el caso.	
Cierre: - Se hacen observaciones y preguntas de control hacia el alumnado para conocer sus sensaciones sobre la actividad.	5 min.
Recursos didácticos (humanos, materiales y espaciales)	
Grupo clase, maestro, pizarra, rotulador, aula de clases.	
Componentes de la Inteligencia Emocional abordados	
<ul style="list-style-type: none"> - Asimilar y comprender emociones propias y en otros. - Valoración acorde de uno mismo. - Autocontrol emocional. - Logro, iniciativa y optimismo. - Liderazgo inspirado e influencia. - Gestión de los conflictos. - Empatía y autoconfianza. - Capacidad resolutive y habilidades para la comunicación. - Dirigir emociones personales para el pensamiento y razonamiento de cuestiones. - Participación con otras personas en la búsqueda de soluciones ante un caso. 	

Fuente: elaboración propia (2021).

Tabla 8. Octava sesión de entrenamiento.

Nº Sesión: 8	Nombre de la actividad: Taller de conversación con los padres.	
Objetivo		
Reconocer diferentes competencias asociadas con la Inteligencia Emocional (competencias personales y sociales).		
Metodología		
Trabajo en equipo / Aprendizaje por descubrimiento.		
Actividades de entrenamiento		Tiempo
Inicio:	- Saludo y bienvenida a los padres, familiares e invitados.	10 min.

<ul style="list-style-type: none"> - Introducción a la sesión. Breve explicación sobre los conceptos de Inteligencia Emocional y teorías asociadas con la disciplina. - Presentación personal por parte de los participantes, lluvia de ideas inicial, diagnóstico de emociones presentes en el grupo. 	
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El maestro comparte las experiencias vividas con los niños durante el desarrollo de las actividades prácticas para el entrenamiento de habilidades sociales. Comparte resultados y hallazgos observados en cada uno de los niños. - El maestro verbaliza igualmente ciertas situaciones en las que usualmente se han visto envueltos los niños y ofrece pautas de actuación para los padres. <ol style="list-style-type: none"> 1. Dejar que los niños se expresen abiertamente, que pregunten todo lo que gusten, que jueguen lo más que puedan. <i>¿Qué hacer?, ¿Qué no hacer?, ¿Cómo estimularlos?</i> 2. Dejar que los niños realicen en casa ciertas tareas con autonomía, evitando hacer tantas restricciones a diario. <i>¿Qué hacer?, ¿Qué no hacer?</i> 3. Indicar al niño cuándo ha actuado bien y cuándo lo ha hecho indebidamente. <i>¿Qué hacer?, ¿Qué no hacer?, ¿Cómo dirigirse al niño?</i> 4. Controlar conductas inadecuadas. <i>¿Qué hacer cuando mienten o agreden...?, ¿Qué no hacer?, ¿Cómo debe ser la comunicación entre padres e hijos?</i> 5. Organizar salidas con el niño, visitas al parque y otros sitios. Procurar que el niño socialice con otros. <i>¿Qué hacer?, ¿Qué no hacer en estas situaciones?</i> 6. Evitar estar todo el tiempo con el niño. Se debe permitir que el niño enfrente situaciones por sí mismo y dejarlo solo en algunos momentos para que se fortalezca su capacidad resolutive en entornos desconocidos. <i>¿Qué hacer?, ¿Qué no hacer?, ¿Qué sientes?</i> <ul style="list-style-type: none"> - El maestro puede configurar tantas cuestiones como sea necesario y enunciar casos según el análisis de las necesidades concretado durante el primer momento de la sesión. - Se permitirá la participación de todos los padres e invitados. Se harán mesas de trabajo finales para que los padres formen grupos de conversación y compartan experiencias. 	35 min.
<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se hacen observaciones y preguntas de control hacia el grupo para conocer sus sensaciones sobre la actividad. 	5 min.

Recursos didácticos (humanos, materiales y espaciales)
Grupo, maestro, pizarra, rotulador, aula de clases.
Componentes de la Inteligencia Emocional abordados
<ul style="list-style-type: none"> - Liderazgo inspirado e influencia. - Asimilar y comprender emociones propias y en otros. - Desarrollo de los demás. - Catalizar el cambio. - Establecer vínculos. - Empatía. - Trabajo en equipo y colaboración. - Participación con otras personas en la búsqueda de soluciones ante un caso.

Fuente: elaboración propia (2021).

5.5 FASE DE EVALUACION

La fase de evaluación de esta propuesta se realizaría a través del mismo formato de rúbrica –escala de observación- que se aplicaría durante la etapa de detección inicial, de manera que el docente se apoye nuevamente en el instrumento y valore cómo se perciben las actitudes y conductas una vez que se hayan concretado las actividades de entrenamiento.

En este orden, el docente podrá establecer una comparación entre el estado inicialmente detectado en el grupo clase respecto a las competencias sociales, con el estado posterior de la conducta en los niños atendidos, a fin de comprobar la efectividad de las actividades y si ha habido o no evolución en el grupo.

Como se comentaba con anterioridad esta propuesta se llevaría a cabo durante el segundo cuatrimestre para en caso de considerarse necesario con algunos alumnos poder dedicar el último cuatrimestre a recabar la información oportuna y trabajar aspectos mas concretos con cada uno de ellos y en el caso de requerirse trabajar con ayuda y pautas del equipo de orientación.

Es reseñable que esto no debe quedarse en una propuesta aislado en un momento concreto, sino que el seguimiento debe ser constante y a lo largo del tiempo. Así mismo se propone pasado un tiempo volver a observar y valorar para comprobar si ha habido una mejora o empeoramiento de dichos aspectos ya nos serviría también para comprobar su validez y eficacia.

6. CONCLUSIONES

Al terminar esta investigación, nos preguntamos en qué medida habremos logrado la consecución de sus objetivos propuestos y sin duda creo que han sido alcanzados con éxito.

Tras el análisis teórico y práctico sobre la inteligencia emocional y las habilidades sociales, podemos subrayar la importancia de la alfabetización emocional en nuestras vidas como herramienta idónea para desarrollarnos plenamente en sociedad y alcanzar una convivencia plena y tranquila.

En cuanto a la propuesta de intervención desarrollada considero que ha cumplido con los objetivos planteados, aunque cabe destacar que hubiese sido interesante su implementación durante el practicum II para validar de una forma más eficiente su eficacia y del mismo modo tener la oportunidad de percibir las mejoras de la misma.

Es importante considerar también que la propuesta de actividades debe adaptarse a los diferentes cursos de la etapa de Educación Primaria, así como a los diferentes contextos y necesidades que cada grupo-aula presente.

Por otro lado, a pesar de que en muchas ocasiones los centros educativos se convierten en el único referente de los pequeños/as no podemos olvidarnos y debemos tener siempre presente que para un mejor desarrollo de la educación emocional en los alumnos conviene conocer y trabajar de la mano familia-escuela ya que de esta forma la formación será mucho mas efectiva y duradera en el tiempo.

También es conveniente que los docentes conciban que esta temática que de forma indirecta abarca la educación en valores, debe ser algo transversal a todas las áreas ya que, de esta forma, se contemplará desde una perspectiva mucho más interdisciplinar y significativa en el aprendizaje de las mismas.

Es importante resaltar y tener en cuenta que, en el desarrollo socioemocional, cada acontecimiento que vive el alumno no lo vive de forma neutral, es decir, siempre pasa por el tamiz de las emociones lo que conllevará a una amplia diversidad de sentimientos.

A pesar de no haber profundizado sobre ello a lo largo de este trabajo, en nuestra opinión y bajo mis experiencias en los practicum y en general a lo largo de mi vida, he podido apreciar una carencia de valores en la sociedad. Probablemente esto tenga su origen en la función de las escuelas en la que hace años su labor se basaba únicamente en transmitir conocimientos puesto que desde el núcleo familiar no podían contribuir a ello debido al analfabetismo de la época. Por este motivo, delegaba en las familias el compromiso de educar desde casa a los niños y niñas.

Así pues, sin duda, considero que en unos años la función de las escuelas dará aun giro de 180 grados ya que las estructuras familiares de hoy en día no abarcan una educación basada en valores y por el contrario sí tenemos a nuestro alcance multitud de herramientas que nos permiten el acceso a la adquisición de conocimientos.

Resumiéndolo en una frase, “es más importante tener una sociedad que sepa pedir perdón y dar las gracias que una sociedad que sepa sacar el mínimo común múltiplo”.

Durante este proceso también he podido darme cuenta de que sería interesante de cara a un futuro, investigar como la situación actual de la COVID-19 repercutirá a largo plazo en las relaciones sociales de los niños de hoy en día.

Por último, para la autora, este trabajo supone el inicio de un nuevo campo de formación en el que profundizar y poder trasladarlo al aula en el futuro desarrollo profesional, ya que no concibe una educación sin una buena gestión de las emociones.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Aguayo Muela, Á. (2017). *El bienestar y el Burnout en docentes, desde el modelo de demandas y recursos laborales: la inteligencia emocional como variable moderadora y el afecto positivo y negativo como variables mediadoras*. [Tesis Doctoral] Universidad de Granada. Disponible en <http://hera.ugr.es/tesisugr/26750703.pdf>
- Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., Núria, A., & Escoda, P. (2007). *Las competencias emocionales*. [http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned: EducacionXXI, 10-823/Documento.pdf](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI,10-823/Documento.pdf)
- Bisquerra, R., Núria, A., y Escoda, P. (2011). Competencias Emocionales. *factorhuma.org*. Disponible en https://factorhuma.org/attachments_secure/article/8301/IE_cast.pdf
- Carmona, M. G., y López, J. E. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 26(2), 42-58.
- Conte, E. V. (2011). *Habilidades sociales, autonomía personal y autorregulación*. Disponible en https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=tYT1DAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=concepto+habilidades+sociales+&ots=cYcazv_QiX&sig=Q6XMx8dGAlbj5QZu1jxMR7Ipn4k
- Davidson, R. J., y McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. *Nature neuroscience*, 15(5), 689.
- De Andrés, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias Pedagógicas*, 10, 109-123.
- De, P., Puce, L. A., y Ambato, S. (2014). "La inteligencia emocional y el estrés laboral en los docentes". Disponible en <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/995>
- Delgado Egido, B. y Contreras Felipe, A. (2008). Desarrollo social y emocional. *Psicología del desarrollo: desde la infancia a la vejez*. 5-66.

- Eceiza, M., Arrieta, M., y Goñi, A. (2008). *Habilidades sociales y contextos de la conducta social*. researchgate.net. Disponible en https://www.researchgate.net/profile/Jesus_Garcia33/publication/28262939_Habilidades_sociales_y_composicion_escrita_en_alumnos_con_dificultades_de_aprendizaje_yo_bajo_rendimiento/links/0c960534ec045b70b4000000/Habilidades-sociales-y-composicion-escrita-en-alumnos-con-dificultades-de-aprendizaje-y-o-bajo-rendimiento.pdf
- Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P., Díaz, M. D. y Sánchez, F. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fernandez-Ballesteros, R. (1994). *Psychological assessment. Applied Psychology: An International Review*. Disponible en <https://psycnet.apa.org/record/1994-31862-001>
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind*. New York: Basic Books Inc.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós. 395- 431.
- Goleman, D. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. Disponible en <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=s-ybDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=competencias+emocionales+goleman&ots=4fgYKN6thO&sig=Ru8-GPIer4vERn47WMnroTUcEos>
- Goleman, D. (2015). *El cerebro y la inteligencia emocional*. Disponible en https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=o_kVCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=inteligencia+emocional+concepto+goleman&ots=Odb0OBjT-7&sig=fuaWWZsoKhJ5FRIJGTtUZL3o1Rw
- Goleman, D., Boyatzis, R., y McKee, A. (2002). The emotional reality of teams. *Journal of Organizational Excellence*, 21 (2), 55-65.
- González, E. N. (2009). Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: perspectivas desde la Psicología Positiva. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 9, 45-64. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=56452799>
- James, W. (1884). *What is emotion?*. Kessinger Publishing.
- Jiménez, A. T. (2018). El aprendizaje de habilidades sociales en el aula. *Revista Internacional de apoyo a la inclusión, logopedia, sociedad y multiculturalidad*, 4(4).
- Lacunza, A., y González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en*

- Humanidades*, XII (23), 159-182. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=184244170099>
- Lyons, W. (1993). *Emoción*. Disponible en <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=3Im7acz7XPwC&oi=fnd&pg=PA1&dq=emocion&ots=mOkC3oYF6j&sig=rpfQgPaTnsPtKHI2ycEwkpXhk50>
- Mocholí, A. (2015). La importancia de gestionar las emociones en la escuela: implicaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje. *Revista supervisión*, 21(36). Disponible en https://usie.es/SUPERVISION21/2015_36/SP_21_36_Articulo_La_importancia_de_las_emociones_Alargarda.pdf
- Monjas, I. (1997). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social*. España: Editorial CEPE.
- Monjas, M.I. y González, B. (2000). *Las habilidades sociales en el currículo*. Madrid:
- Payne, W. L. (1985). *A study of emotion: developing emotional intelligence; self-integration; relating to fear, pain and desire*. Dissertation, The Union for Experimenting Colleges and Universities.
- Perálvarez-Casado, N. (2016). *Mejorar la Inteligencia Emocional en el contexto del aula*. Disponible en <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/5425>
- Salovey, P. E., y Sluyter, D. J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Books.
- Salovey, P., y Mayer, J. (1990). *Inteligencia emocional, imaginación cognición y personalidad*, 9, 185-211. Disponible en https://www.academia.edu/download/40394256/Inteligencia_emocional_wiki.pdf
- Thorndike, E. (1920). *Inteligencia Social*. Universidad Autónoma de Madrid-España, 16(2), 17-28.