



---

# Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL  
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

## LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA DE PRIMARIA

Autora:  
**Patricia Correa Vázquez**

Tutora:  
**Natalia Barranco Izquierdo**

## ÍNDICE

<b>1.</b>	<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>4.</b>	<b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>4</b>
<b>5.</b>	<b>EVOLUCIÓN DEL TÉRMINO INTELIGENCIA EMOCIONAL .....</b>	<b>4</b>
<b>6.</b>	<b>MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.....</b>	<b>7</b>
	<b>6.1 MODELO DE LAS HABILIDADES: .....</b>	<b>8</b>
	<b>6.2 MODELO MIXTO.....</b>	<b>8</b>
	<b>6.3 OTROS MODELOS:.....</b>	<b>10</b>
<b>7.</b>	<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL VS COEFICIENTE INTELECTUAL.....</b>	<b>11</b>
<b>8.</b>	<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL:DE LAS LEYES AL AULA .....</b>	<b>12</b>
<b>9.</b>	<b>LA DIMENSIÓN AFECTIVA EN EL AULA DE LENGUA INGLESA .....</b>	<b>14</b>
<b>10.</b>	<b>EL TUTOR COMO REFERENTE PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....</b>	<b>16</b>
<b>11.</b>	<b>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>18</b>
	<b>I. SISTEMA DE EVALUACIÓN:.....</b>	<b>20</b>
	<b>II. ACTIVIDADES INTRODUCTORIAS: .....</b>	<b>20</b>
	<b>III. ACTIVIDADES PARA FOMENTAR EL AUTO CONCEPTO Y LA AUTOESTIMA: .....</b>	<b>23</b>
	<b>IV. ACTIVIDADES PARA FAVORECER LA EMPATÍA .....</b>	<b>26</b>
	<b>V. ACTIVIDADES PARA CONTROLAR LA RABIA O EL ENFADO .....</b>	<b>29</b>
	<b>VI. ACTIVIDADES PARA RECONOCER Y EXPRESAR LAS EMOCIONES .....</b>	<b>30</b>
	<b>VII. ACTIVIDAD PARA APRENDER A RELAJARSE Y A MEDITAR: .....</b>	<b>34</b>
	<b>VIII. ACTIVIDAD FINAL:.....</b>	<b>35</b>
<b>11</b>	<b>CONCLUSIÓN: .....</b>	<b>36</b>
<b>12</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>38</b>
<b>13</b>	<b>ANEXOS .....</b>	<b>41</b>

## ***1. INTRODUCCIÓN***

Vivimos en un mundo complejo en el que el componente emocional siempre ha estado en un segundo plano, lo que dificulta el bienestar de la sociedad. Pero, cada vez, son más las empresas las que piden trabajadores no solo cualificados a nivel académico, sino que también a nivel personal, personas que tengan habilidades sociales, que sepan relacionarse, que tengan confianza en sí mismos, que sean positivas, críticas y auto reflexivas. Y no solo eso, sino que cada vez más, los problemas de salud mental vienen desde edades muy tempranas, ya que no sabemos como abordar nuestras emociones.

La educación emocional responde a todas esas necesidades personales y sociales potencialmente no atendidas en las materias académicas básicas. La innovación educativa aboga por dar un papel relevante a la inteligencia emocional, ya que no solo nos permite tener unas relaciones sanas con los demás, sino nos ayuda a tener un confort emocional necesario para la vida. La relación entre inteligencia emocional y salud cada vez es más evidente.

Bisquerra (2003) afirma que la justificación acerca de la necesidad de educar en un sentido emocional se debe a un análisis del contexto, en donde establece que la mayoría de los problemas educativos están relacionados con un analfabetismo emocional.

Se inicia este Trabajo Fin de Grado con una breve justificación de la elección de este tema, seguida de los objetivos principales del mismo. Después, partiendo de que es un concepto relativamente nuevo, haremos referencia a los orígenes de la Inteligencia Emocional, a lo que algunos autores han ido aportando a lo largo de la historia y a varios modelos de inteligencia. Del mismo modo comentaremos la relación entre coeficiente intelectual e inteligencia emocional. A continuación, se analiza la importancia de trabajar la inteligencia emocional en las aulas, sin olvidar cómo está contemplada en la normativa vigente. Además, iremos más lejos y comentaremos la importancia de la inteligencia emocional, esta vez en el aula bilingüe, aludiendo a métodos y técnicas para mejorar este proceso de enseñanza-aprendizaje.

Seguidamente, se presenta una propuesta de intervención para trabajar la inteligencia emocional a través de la lengua extranjera destinada a alumnos de 3º Primaria. Las sesiones son muy variadas con una serie de actividades muy dinámicas, juegos y debates que tratan de contribuir a la mejora de su inteligencia emocional mediante el uso del inglés como lengua vehicular. Para finalizar, a modo de conclusión, se ofrece una síntesis

de los aspectos más relevantes para tener en cuenta en la práctica docente relacionados con el desarrollo de la inteligencia emocional.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

He elegido este tema para mi TFG ya que considero que el papel de la Inteligencia emocional es crucial en el desarrollo de los niños desde edades muy tempranas. Para mí, el objetivo principal de la Inteligencia emocional sobre la educación es crear personas críticas, solidarias, objetivas, comprometidas con la sociedad, empáticas y con un buen auto concepto de ellos mismos. Hay que educar a los futuros niños y niñas en las emociones, en saber experimentarlas y expresarlas de manera adecuada. Hay que hacerles conscientes de que nuestra vida se rige por emociones y que es necesario tener un control sobre ellas. Es esencial que los alumnos trabajen tanto su capacidad intelectual como la emocional, ya que ambas se complementan. Por ello, la escuela tiene un papel fundamental para trabajar la inteligencia emocional, ya que es el lugar en el que establecen las primeras relaciones con iguales, así como los primeros conflictos sociales. Por todo ello, presento el siguiente proyecto sobre la inteligencia emocional en la etapa de Primaria.

## **3. OBJETIVOS:**

El presente TFG tiene como objetivo general:

- Promover el desarrollo y concienciar de la importancia de la inteligencia emocional en las aulas ordinarias y bilingües de Primaria para llevar a cabo una educación integral del alumnado.

Como objetivos específicos:

- Analizar el concepto de inteligencia emocional y la evolución que ha experimentado a lo largo de los años.
- Analizar y revisar las principales aportaciones teóricas y modelos de la inteligencia emocional .
- Analizar y establecer la relación entre coeficiente intelectual e inteligencia emocional.

- Valorar la importancia de educar en emociones en el aula tanto ordinaria como de lengua extranjera.
- Favorecer el desarrollo las habilidades y competencias emocionales de los alumnos en Educación Primaria.
- Desarrollar una propuesta de actividades para trabajar en el aula de manera explícita con el fin de el desarrollo de la Inteligencia emocional a través del inglés como lengua vehicular.

#### ***4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA***

Hasta hace poco la educación se basaba principalmente en la asimilación de contenidos, pero poco a poco ha evolucionado y se ha asimilado como un proceso más amplio y continuo, con una orientación hacia la educación para la vida. La etapa de Primaria constituye un periodo esencial para el desarrollo emocional del alumnado, por ello cuando en los centros la educación emocional, a pesar de estar contemplada en la legislación, no es una prioridad, el desarrollo integral se resiente. Si la escuela quiere contribuir a dicho desarrollo tienen que considerar esta dimensión e ir más allá de la mera asimilación de contenidos, creando personas críticas y autónomas.

#### ***5. EVOLUCIÓN DEL TÉRMINO INTELIGENCIA EMOCIONAL***

A lo largo de los años, numerosos autores han destacado la importancia de la educación emocional, pero a pesar de ello, muchos docentes o profesionales de la educación aún no la otorgan el debido estatus.

Se sabe que este concepto no es nuevo pues su origen se remonta a Charles Darwin, quien comenzó a utilizarlo resaltando la importancia de la expresión emocional en la supervivencia y la adaptación a los cambios.

Thorndike formuló tiempo después la “ley del efecto” (1920), en la que utilizó el término de inteligencia social para describir la capacidad de entender y motivar a otras personas con el fin de que actúen sabiamente en las relaciones humanas.

Años más tarde David Wechsler identificó elementos tanto “intelectuales” como “no intelectuales” que estaban incluidos en la capacidad global del individuo para actuar, pensar y tratar de manera efectiva con su ambiente. Los elementos a los que se refería eran factores afectivos, sociales y personales (Wechsler, 1943, 1958).

En 1990, Salovey y Mayer utilizaron por primera vez el término de inteligencia emocional como una forma de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás con el fin de dominar el pensamiento y la conducta. “La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual” (Salovey & Mayer 1997, pp 190)

Como describen los dos autores en los anteriores fragmentos, la inteligencia emocional es esencial para poder reconocer, clasificar y comprender diferentes emociones.

No obstante, Salovey y Mayer estructuraron dicho concepto a partir de las teorías previas de la obra de Gardner , quien en 1983 propuso la teoría de la "inteligencias múltiples" , compuesta por 7 tipos de inteligencia independientes unas de otras: verbal, lógico-matemática, espacial, musical, kinestésica, interpersonal, intrapersonal, siendo estas dos últimas muy importantes para el autor, ya que están estrechamente relacionadas con el ámbito emocional. Las define como “la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas” y “la capacidad de conectar con los sentimientos de uno mismo, diferenciarlos y actuar conforme a esa experiencia” y “el conjunto de capacidades que nos permiten formar un modelo preciso y verídico de nosotros mismos, así como utilizar dicho modelo para desenvolvernos de manera eficiente en la vida. Incluye la autodisciplina, la auto comprensión y la autoestima” (Gardner 1983). Este autor alega que la inteligencia académica no lo es todo, hay gente con gran capacidad intelectual pero incapaz de desenvolverse en ámbitos laborales o personales y viceversa. Cada persona, influida por un contexto determinado tanto cultural como personal, laboral o escolar desarrolla distintos tipos de inteligencias.

Sternberg (1986), amplió el estudio de Gardner y defiende la existencia de una Teoría Triárquica de la Inteligencia Humana. Se busca la unión entre los procesos cognitivos que desarrolla la persona, las relaciones que entabla la persona, y la actividad mental que desarrolla diariamente para solventar los problemas diarios.

Sin embargo, fue Daniel Goleman quien popularizó dicho concepto en 1995 en su libro “La inteligencia emocional” en el que sienta las bases de cómo se entiende actualmente este término. Goleman define la inteligencia emocional (IE en adelante) como “una forma

en la que se interactúa con el mundo y en la cual se tienen en cuenta los sentimientos, englobándose habilidades como el control de los impulsos, la motivación, la autoconciencia, el entusiasmo, la empatía, la agilidad mental y la perseverancia. A partir de estas habilidades se configuran unos rasgos denominados de carácter como la autodisciplina, compasión o altruismo que se consideran indispensables para una buena y creativa adaptación social” (Goleman, 1995, p.33)

Para Goleman el concepto de IE surgió de la necesidad de responder a varios interrogantes: ¿por qué las personas se adaptan de distinta forma a las diferentes situaciones de la vida diaria?, ¿por qué las personas se toman de diferente manera una misma situación?, ¿por qué hay personas que afrontan un mismo hecho con una actitud y otras con otra actitud? Son muchas las cuestiones a las que la IE debe responder.

Goleman establece un modelo en el que tiene en cuenta cinco elementos básicos como principales elementos de la IE : la conciencia emocional, el autocontrol, la motivación, y las dos últimas que configuran el manejo de relaciones interpersonales, y son la empatía y la habilidad social, acaparando casi todas las áreas de personalidad. Las 3 primeras engloban la inteligencia intrapersonal (aptitud personal) y las dos últimas la inteligencia interpersonal (aptitud social). Más detalladamente:

- La conciencia emocional se refiere a la capacidad de conocer las propias emociones y la de los demás, así como su expresión. Para ello, es necesaria la autoobservación y la observación de los demás.
- El autocontrol puntualiza la regulación emocional, es decir, la capacidad de controlar los impulsos, la ansiedad, nuestros estados de ánimo...y no dejarnos llevar por sentimientos momentáneos. Esta habilidad se puede “entrenar” creando técnicas de afrontamiento y habilidad para estimular emociones positivas.
- La motivación habla de esa tendencia emocional que facilita el logro de los objetivos, su fin es desarrollar la capacidad de optimismo y motivación para eliminar aquellos impulsos que disminuiría nuestro rendimiento en la tarea.
- Respecto al manejo de relaciones interpersonales como la empatía o la confianza, son aquellas que debemos reconocer y después controlar. Son sentimientos que se suelen expresar a través del lenguaje corporal, no verbalmente.
- Finalmente, la habilidad social, la cual consiste establecer relaciones positivas con la sociedad. Para ello es necesario tener un dominio habilidades sociales básicas

como son la comunicación, el respeto por los demás, la capacidad para solventar conflictos o la asertividad entre otras.

Existen otros autores como Shapiro (1997), quien dice que el término IE se identifica con las cualidades emocionales necesarias para el logro del éxito, entre las cuales se pueden incluir: la empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control del genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto.

Otra definición de la mano de Martineaud y Engelhart en 1996, (en Vallés y Vallés 2000: 90): “La capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro”.

Finalmente, citamos a Bisquerra, uno de los autores más prestigiosos en el campo de la educación emocional. Para él, la IE es la habilidad de una persona para conocer y comprender los propios sentimientos y los de los demás, para regular sus afectos y para usar esta capacidad para gobernar las acciones de sus propios pensamientos.

En pocas palabras, podemos llegar a la conclusión de que una persona emocionalmente inteligente es una persona que puede interactuar con el entorno, teniendo en cuenta sus sentimientos, los sentimientos propios y de los demás. Dicho de otra manera, como Gardner estableció en su teoría de las inteligencias múltiples, las personas con IE ejercen su inteligencia intrapersonal e interpersonal jugando un papel en la sociedad.

## ***6. MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL***

Existen diversos axiomas teóricos sobre IE y sobre los componentes o habilidades que abarca el término. De ese modo, Fernández y Extremera llevan a cabo en 2005 una descripción de modelos de inteligencia emocional, concretamente de los modelos mixtos y modelos de habilidad (Mayer, Salovey y Caruso, 2000)



### 6.1 MODELO DE LAS HABILIDADES:

En este tipo de modelo, propuesto por Mayer y Salovey (1990) no influyen factores relacionados con la personalidad, sino que se basan en habilidades para procesar la información emocional. Según investigaciones de los últimos 20 años, es el modelo más coherente y riguroso con veracidad científica. Partiendo del concepto definido por dichos autores, este modelo está constituido por una serie de habilidades que son:

1. Percepción, evaluación y expresión de las emociones: consiste en reconocer como se siente uno mismo, así como con los demás.
2. Habilidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento: es decir, “cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y, de ese modo, cómo pueden ser empleadas para la toma de decisiones más efectivas” (Cotini, 2005, p. 71)
3. Habilidad para comprender emociones: nos permite conocer las emociones para poder usarlas en consecuencia, así como la evolución que se produce al pasar de un estado emocional a otro.
4. Habilidad para regular las emociones: se manejan y regulan las emociones siendo consciente de ellas y dominándolas con el fin de que aquellas emociones que nos producen emociones consideradas “negativas” minimicen y se desarrolle un crecimiento personal.

### 6.2 MODELO MIXTO

Destacan autores como Goleman (1995) y Bar-On (1997). En este modelo las características de la personalidad y la IE van de la mano, no se trata solo de manejar las habilidades anteriormente expuestas, sino que esas competencias socio-emocionales permitirán que se desarrolle esa inteligencia.

Goleman (1995) aboga por otro modelo de IE “Modelo de las competencias emocionales”. Este diseño está dirigido al ámbito laboral y engloba procesos psicológicos cognitivos y no cognitivos. Como he citado en el apartado anterior, su modelo se divide en cinco competencias que facilitan el control de las emociones, hacia uno mismo y hacia los demás:

1. Conocer las propias emociones: la propia conciencia de las emociones (dimensión intrapersonal).
2. Manejar las emociones: implica un dominio sobre las propias emociones, basado en el autoconocimiento emocional.
3. Motivarse o capacidad de auto motivarse con el fin de lograr unos objetivos.
4. Reconocer las emociones de los demás: la empatía es una capacidad necesaria para establecer relaciones sociales. Bisquerra (2016) sostiene que la empatía es la base del altruismo, característica que permite conectar con las necesidades y deseos de las personas (dimensión interpersonal).
5. Establecer relaciones

“La inteligencia emocional es un conjunto de capacidades no-cognitivas, competencias y destrezas que influyen en nuestra habilidad para afrontar exitosamente las presiones y demandas ambientales” (Bar-On, 1997, p.14).

Siguiendo la definición anterior, Bar-On considera que la IE es una combinación de habilidades y destrezas y apuesta por la IE y social frente a la cognitiva. Su modelo se fundamenta en competencias que intentan mostrar cómo una persona se relaciona con las personas y con su entorno. Plantea 5 áreas para conseguir el éxito:

1. Destrezas intrapersonales: reúne las habilidades de comprender y relacionarse con los demás.
2. Destrezas interpersonales: implica manejar y controlar la impulsividad y las emociones.
3. Adaptabilidad: habilidades que muestran la capacidad de ajuste a los demás, saber resolver un conflicto.
4. Manejo del estrés: involucra la autorregulación, el optimismo...
5. Estado de ánimo general: capacidad de adaptarse a los cambios y resolver problemas personales y sociales.

### 6.3 OTROS MODELOS:

Son modelos que combinan rasgos de personalidad y habilidades cognitivas y otro tipo de factores de aportaciones de cada autor. Aunque existen numerosos modelos, a continuación, citaremos algunos y comentaré algunas características para profundizar en cada uno.

Según Extremera y Fernández Berrocal (2003) podemos enumerar:

- Modelo de Cooper y Sawaf (1997), se fundamenta en 4 pilares: la alfabetización emocional, la agilidad emocional, la profundidad emocional y la alquimia emocional (habilidad de innovar aprendiendo a fluir con presiones).
- Modelo de Vallés y Vallés (1999), incluyen en su modelo una serie de habilidades características como aprender de los errores, controlar el miedo o ser realista entre otras.
- Modelo de Boccardo, Sasia y Fontela (1999), hacen una distinción entre la inteligencia interpersonal y la emocional. Al campo de la IE pertenecen habilidades de control, automotivación y auto concepto, mientras que habilidades que permiten reconocer las capacidades de los demás constituyen parte de la inteligencia interpersonal.
- Modelo Secuencial de autorregulación emocional, Bonano (2001), señala 3 categorías: regulación de control (hace referencia a los comportamientos dirigidos a la regulación inmediata de respuestas emocionales), la regulación anticipatoria y la regulación exploratoria (hace referencia a la adquisición de nuevas habilidades para mantener nuestra estabilidad emocional).
- Finalmente, nombraremos el modelo de Bisquerra (2001), llamado modelo de Educación emocional. La IE está integrada por competencias emocionales, las cuales forman un modelo pentagonal integrados por 5 categorías: regulación emocional, conciencia emocional, inteligencia interpersonal, autonomía personal y habilidad de vida y bienestar.

## **7. INTELIGENCIA EMOCIONAL VS COEFICIENTE INTELECTUAL**

Una de las cuestiones que se plantea Goleman en su libro es la relación entre la inteligencia emocional y el coeficiente intelectual. El término de inteligencia se ha asociado al coeficiente intelectual durante mucho tiempo, el cual medía el rendimiento académico a través de test.

Ya Gardner afirmaba que los indicadores de inteligencia como el CI, no explicaban la capacidad cognitiva, y Goleman lo recalca en su obra en la que se pueden encontrar frases como:

“La inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional” (Goleman, 1996, p. 64)

“La inteligencia académica no ofrece la menor preparación para la multitud de dificultades o de oportunidades a la que deberemos enfrentarnos a lo largo de nuestra vida. No obstante, aunque un elevado CI no constituya la menor garantía de prosperidad, prestigio ni felicidad, nuestras escuelas y nuestra cultura, en general, siguen insistiendo en el desarrollo de las habilidades académicas en detrimento de la inteligencia emocional” (Goleman, 1996, p. 68)

“La vida emocional constituye un ámbito que incluye un determinado conjunto de habilidades que puede dominarse con mayor o menor pericia. Y el grado de dominio que alcance una persona sobre estas habilidades resulta decisivo para determinar el motivo por el cual ciertos individuos prosperan en la vida mientras que otros con un nivel intelectual similar, acaban en un callejón sin salida.” (Goleman, 1996, p. 68)

Goleman (1998) por lo tanto, defiende la idea de que los tradicionales test de inteligencia que miden el coeficiente intelectual, miden una serie de habilidades intelectuales, que son positivas para obtener buenas calificaciones en la escuela, pero no son adecuadas para afrontar los "problemas de la vida" y responder con eficiencia a éstos. Es decir, un coeficiente intelectual elevado no garantiza felicidad y prosperidad en ningún ámbito.

Por eso, dicho autor introduce el concepto de coeficiente emocional, para complementar el coeficiente intelectual y plantea que el rendimiento escolar del estudiante depende de una competencia principal, aprender a aprender, siendo la confianza, la curiosidad, la intencionalidad, el autocontrol, la relación, la capacidad de comunicar y la cooperación los aspectos a reeducar como clave fundamental.

En conclusión, se puede decir que el coeficiente intelectual es un número obtenido por una prueba que representa habilidades cognitivas y la IE poco tiene que ver con esto, ya que es algo intangible y no se puede medir. La IE se empieza a desarrollar durante la infancia y se desarrolla a lo largo de toda la vida, sobre todo si se trabaja en ello.

Según Goleman, el coeficiente intelectual no es buen predictor del éxito y después de hacer numerosos estudios afirma que el éxito dependía solo en un 10% del coeficiente intelectual, y que el resto se debe a la IE y a otros factores variables.

Llegados a este punto, es de rigor atender a cómo se plantea la IE en el sistema educativo, desde un nivel legislativo a su atención en las aulas.

### **8. INTELIGENCIA EMOCIONAL: DE LAS LEYES AL AULA**

En 2006, surge la LOE, ley Orgánica de Educación (Ley 2/2006 de 3 de mayo, publicada en el BOE 106 del 4 de mayo) la cual abrió la puerta a una perspectiva amplia en educación que tomaba en consideración el desarrollo integral de la persona, señalando en su Preámbulo: “Se trata de conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades, individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales para recibir una educación de calidad” (Preámbulo, Ley 2/2006 de 3 de mayo)

Años más tarde, en 2013 aparece la Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa (Ley 8/2013 de 9 de diciembre, publicado en el BOE 295 del 10 de diciembre), la cual cita en su artículo 71 que “las Administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional”. (Art. 71, apartado 1, Ley 8/2013 de 9 de diciembre)

Finalmente, en el preámbulo de esta ley se establece que “Las habilidades cognitivas, siendo imprescindibles, no son suficientes; es necesario adquirir desde edades tempranas competencias transversales, como el pensamiento crítico, la gestión de la diversidad, la creatividad o la capacidad de comunicar, y actitudes clave como la confianza individual, el entusiasmo, la constancia y la aceptación del cambio.” (Preámbulo, Ley 8/2013 de 9 de diciembre)

Asimismo, establecen un artículo en el que se habla de formación integral del alumno, “La finalidad de la Educación Primaria es facilitar a los alumnos y alumnas los aprendizajes de la expresión y comprensión oral, la lectura, la escritura, el cálculo, la adquisición de nociones básicas de la cultura, y el hábito de convivencia así como los de estudio y trabajo, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad, con el fin de garantizar una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos y alumnas y de prepararlos para cursar con aprovechamiento la Educación Secundaria Obligatoria”. (Art. 16, apartado 2 LOMCE)

Pero, ¿cómo es posible entonces, que se esté cumpliendo con el fin de la educación de “facilitar una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de la personalidad del alumno” si la escuela solo se centra en el *saber* y en el *saber hacer* y no en el *saber ser*?

Como dice Darder (2003) es importante avanzar en el conocimiento del mundo emocional y de las relaciones y pasar de una intervención intuitiva a otra más planificada para conseguir las competencias convenientes de la IE. La falta de control de las emociones puede incluso afectar al rendimiento escolar y tener un alto CI no conlleva tener un alto grado de IE, sin embargo, si existe una relación entre IE y rendimiento académico. El rendimiento escolar depende sobre todo del: aprender a aprender, todo esto conlleva trabajar una serie de valores como la confianza, la capacidad de comunicar, la cooperación, el autocontrol, la curiosidad, la intencionalidad...

La escuela es el escenario idóneo para desarrollar esas habilidades emocionales, ya que es un lugar social por excelencia, en el que pasan muchas horas, en el que empiezan a establecer sus primeros lazos de amistad y surgen los primeros conflictos sociales. Por lo que si queremos que los niños sean emocionalmente inteligentes y tengan éxito, el proceso de enseñanza-aprendizaje socio-emocional debe iniciarse lo antes posible ya que los niños empiezan a tomar conciencia de sus propios sentimientos desde la infancia.

Por eso la escuela tiene un papel fundamental en este proceso, que debe ser continuo para lograr ese desarrollo integral, ya que tienen que estimular a los niños y niñas a desarrollar todo su extenso abanico de potencialidades. Es decir, el colegio debe encontrar un campo en el que las habilidades personales de cada uno se pueden aprovechar al máximo y en la que se sienta satisfecho y preparado.

Con este fin se ha generado una innovación educativa llamada "Educación Emocional" o "Educación Socioemocional" que refleja la inquietud de los pedagogos por cambiar una escuela que se percibe incapaz de afrontar los múltiples desafíos de nuestra sociedad.

## **9. LA DIMENSIÓN AFECTIVA EN EL AULA DE LENGUA INGLESA**

### ***HIPÓTESIS FILTRO AFECTIVO***

Un idioma es una herramienta de comunicación y debemos de establecer una conexión con su cultura. Al igual que hemos aprendido nuestra lengua materna de una forma natural, se pretende que sea el mismo proceso para la adquisición de una nueva lengua. Sin embargo, hay una creencia general que es, la ansiedad que produce a los estudiantes aprender una nueva lengua. Es por eso, que la etapa de infantil y primaria es esencial para que en un futuro no desarrollen esos factores de miedo, inseguridad o ansiedad antes un idioma o ante la expresión oral.

Citaré algunos autores para entender mejor el porqué es tan importante la IE a la hora de aprender una segunda lengua.

Según Stevick (1980) lo que sucede dentro del aula y entre las personas depende el éxito del aprendizaje, y no tanto de las técnicas o recursos metodológicos. Este autor otorga mucha importancia a la influencia que ejercen los factores afectivos en el campo del aprendizaje de una lengua extranjera. Se entiende que lo que sucede dentro de las personas, son factores individuales como la ansiedad, la autoestima, la motivación o los estilos de aprendizaje, mientras que lo que sucede entre las personas, se refiere al choque de culturas, a la actitud del docente o al ambiente de aprendizaje del aula.

Krashen (1985) retomó el término de “filtro afectivo” que ya introdujeron Dulay y Burt en 1977. Este denominado filtro afectivo es, según Krashen, un conjunto de situaciones –estrés, miedo, desmotivación, angustia, falta de interés, etc.– que funcionan como un muro que bloquea la adquisición de los códigos lingüísticos.

Vamos a centrarnos en esta hipótesis ya que refleja la importancia de los factores emocionales a la hora de adquirir una segunda lengua.

Las variables afectivas no solo determinan el grado del filtro afectivo, sino que también el grado de comprensión del *input* que el alumno puede recibir. De ahí que, si el alumno no comprende ese input lingüístico, el componente emocional se verá afectado, sintiendo inseguridad o ansiedad.

Según Krashen (1987), hay tres factores actitudinales relacionados con el éxito en la adquisición de una lengua nueva: la motivación, la autoestima y la ansiedad. Por lo que, un alumno con actitudes óptimas poseerán un filtro afectivo mas reducido, y la adquisición de la lengua se producirá con mayor facilidad.

En esta línea, Dulay y Burt (1977) afirman lo siguiente: “Tener las actitudes adecuadas puede hacer dos cosas para los que adquieren una segunda lengua: los animará a intentar obtener más información, a interactuar con los hablantes nativos con confianza y también a ser más receptivos a la información que reciben”.

Es cierto, que a la hora de enseñar una lengua nueva existen unos procedimientos, que según Krashen (1987) pueden ayudar a reducir ese filtro afectivo:

- El papel del docente, crucial para el desarrollo de la clase, puesto que tiene que ser efectivo y proporcionar recursos didácticos eficaces y dinámicos. Además de crear herramientas de evaluación claras y concisas, mostrando a los alumnos que se les va a evaluar.
- Una motivación adecuada, sabiendo que existen dos tipos de motivación: la extrínseca, es aquella en la que intervienen factores externos al sujeto, no dependen de él, por lo que la motivación vendrá dada por incentivos o reforzadores, tanto positivos como negativos. Y la intrínseca, se origina en el propio sujeto, con el fin de satisfacer sus propios deseos y sentirse auto realizado.
- El diseño de actividades creativas y relevantes que generen interés y curiosidad en los alumnos, para que el aprendizaje sea significativo.
- Un clima de confianza, en el que los alumnos se sientan libres y seguros de expresarse.
- Los estímulos positivos, juegan un papel elemental a la hora de incentivar la participación de los alumnos.



Por ende, el aprendizaje del inglés se debe dar en un ambiente lleno de estímulos positivos en el que la motivación esté tanto dentro como fuera del aula. Underhill utiliza un término para nombrar al docente que resulta interesante, que es “facilitador” el cual dice que es esa persona que además de conocer la lengua y la metodología de la enseñanza debe saber “generar un clima psicológico propicio para un aprendizaje de alta calidad (...) “. Es decir, el docente con más recursos es sensible a esos factores afectivos del aprendizaje, ese “dentro” y “entre” las personas en el aula.

Por todo esto, considero que el aprendizaje de una lengua no nativa, debe vincularse a una educación emocional, en el que la interacción sea un elemento principal y tenga como resultado un aprendizaje en equipo motivador y dinámico y en el que el docente sea el encargado de crear esa motivación de forma duradera.

#### ***10. EL TUTOR COMO REFERENTE PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL***

Si tan necesario es que los alumnos se eduquen en este tipo de habilidades, ¿no será aún más necesario que los docentes dentro del aula sean referentes de IE ?

Para fomentar la IE en los niños, el factor del entorno ocupa un lugar esencial para este proceso. Es substancial que este aprendizaje se desarrolle en un entorno que les ayude a crecer emocionalmente. De este modo, la educación emocional es la herramienta de la que disponen los docentes para trabajar la IE en el aula.

Se entiende por educación emocional “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida” (Bisquerra y Pérez, 2007, p. 75)

Para lograr este aprendizaje, numerosos autores señalan la importancia de que el tutor posea esas habilidades emocionales. No se puede enseñar a alguien a controlar y regular sus emociones si uno mismo no es capaz de hacerlo. Los alumnos no solo aprenden aquello que les enseñamos de forma directa, sino que también lo que indirectamente les enseñamos con nuestra forma de ser, tanto con nosotros mismos como con los demás.

Por ello, una de las principales características que ha de poseer un docente es ser emocionalmente inteligente. Los alumnos no aprenden solo con nosotros, sino que también de nosotros, por esta razón, para poder ser un modelo a seguir en IE, debemos tenerlo adquirido.

“El docente, lo quiera o no, es un agente activo de desarrollo afectivo y debería hacer un uso consciente de estas habilidades en su trabajo.” (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004, p.1).

Martin y Boeck (2000), ofrecen una serie de cualidades emocionales que un docente debe adquirir para un manejo óptimo de los conflictos que puedan surgir en el aula:

- Respeto por los alumnos
- Capacidad de manejar la propia contrariedad.
- Autoestima estable, que les permita no convertir una provocación de los alumnos en un ataque personal.
- Capacidad para ponerse en el lugar de los alumnos y comprender sus motivos.
- Conocimiento de que el tono que empleen en el trato con los alumnos incide en el desarrollo emocional de éstos. (Citado en Dueñas, 2002, p.92)

Otro aspecto imprescindible es que tengamos una perspectiva positiva de los alumnos. Generalmente los alumnos que generan conflictos o que tienen con problemas de conducta generan en el tutor un sentimiento de ansiedad y frustración, que después forma se refleja a la hora de tratar al alumno. Cuando un profesor es capaz de lidiar con los problemas en forma de diálogo y sabe gestionar las situaciones en el aula, previene al docente de ansiedad o en típico llamado “burnout”, los cuales están muy presentes en esta profesión.

Bona (2015) afirma: “Pensamos que tenemos que hacer todo lo posible por cambiar a los niños, cuando en realidad lo que tenemos que hacer es cambiar nuestra perspectiva de los niños” (p.88)

Para concluir este apartado podemos decir que el rol del profesor en educación emocional es primordial y que las aulas actualmente son muy diversas, pudiéndonos encontrar con personas con diferentes roles, alumnos desmotivados, con situaciones familiares complicadas que afectan al rendimiento académico y al comportamiento, además de la falta de credibilidad por parte de las familias respecto al tutor.

Por lo tanto, el docente debe saber lidiar con todo este tipo de comportamientos, ya que no solo le beneficiará a él tanto física como psicológicamente, sino que beneficiará al clima del aula, ofreciendo un clima positivo, de seguridad, respeto y confianza

A priori, parece que el profesorado es consciente de la necesidad de educar emocionalmente pero no disponen de la formación ni de los recursos suficientes. Y, es por eso, que el profesorado debe formarse y sensibilizarse en competencias emocionales como un paso previo a la educación de la inteligencia emocional, con intercambios de experiencias, programas de educación emocional, lecturas...

Además, como hemos podido constatar en la fundamentación teórica, los alumnos no son los únicos beneficiados a la hora de ser instruidos en IE sino que esas habilidades emocionales favorecen también a los docentes en todos los aspectos.

## ***11. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN***

En el presente epígrafe, se desarrolla una propuesta de intervención destinada a tercero de educación primaria, diseñada para niños y niñas de 9 años. Dicha propuesta tiene el objetivo principal de desarrollar la IE a medida que amplían su competencia lingüística en la lengua extranjera. Tiene una doble finalidad: a nivel emocional y a nivel lingüístico. Aunque esta propuesta se llevará a cabo en inglés, se podría hacer también en español adaptando el material.

Se dividen en varias sesiones, ya que en cada una trabajarán diferentes emociones y valores. Para iniciar la propuesta, hay 2 actividades que se realizarán a lo largo de todo el curso, seguidamente hay varias sesiones con 2 o 3 actividades, depende de la duración de las mismas y finalmente hay una actividad final. Está diseñada para poder realizarse en cualquier trimestre del curso, aunque también se puede realizar durante todo el curso, dividiendo las actividades por semanas.

La propuesta se compone de un total de 17 actividades en las que vamos a trabajar:

- Auto concepto: imagen que creamos sobre nosotros mismos
- Autorregulación: capacidad para controlar las emociones en situaciones críticas y dar una respuesta emocional acorde al momento.
- Motivación: capacidad de mantener el interés para poder cumplir con un objetivo puesto, aunque el proceso sea difícil.

- Empatía: capacidad de entender a los demás y de ponerse en su lugar, para así evitar juicios inapropiados y subjetivos
- Destrezas sociales: que permitan al individuo un óptimo ajuste social y favorecer así sus relaciones sociales con otros.
- Autoestima: percepción y pensamiento que uno tiene acerca de sí mismo
- Meditación: práctica para promover la relajación y para aprender a respirar
- Impulsividad: reacción rápida y desmedida ante una situación.
- Frustración: sentimiento de imposibilidad de hacer algo
- Emociones como la rabia, el enfado, la alegría, el amor, la tristeza o el miedo.

El diseño de estas actividades tiene como objetivos:

- Mejorar la competencia lingüística en la lengua extranjera, centrado en la comprensión y expresión oral y escrita, así como en la adquisición de vocabulario sobre las emociones.
- Adquirir herramientas que ayuden al alumno a construir un auto concepto ajustado a la realidad.
- Identificar cualidades positivas en sí mismos y de los demás para desarrollar la autoestima.
- Expresar y reconocer emociones en sí mismos y en los otros de manera correcta.
- Conocer y practicar técnicas que faciliten el autocontrol y la meditación.
- Desarrollar habilidades sociales
- Fomentar un clima de respeto y de confianza, así como un ambiente positivo y de trabajo en el aula.
- Fomentar actitudes de respeto y tolerancia para así conseguir relaciones entre alumnos sanas que ayuden a mantener buenas relaciones

Antes de empezar con las actividades, es conveniente hablar sobre el sistema de evaluación. A pesar de que ellos mismos se darán cuenta de su evolución a la hora de afrontar diferentes situaciones a lo largo del curso, es bueno que el docente se ayude de algún instrumento para llevar el seguimiento de cada uno. Además, es un buen recurso para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## *I. SISTEMA DE EVALUACIÓN:*

La evaluación se basará en la observación directa y sistemática del docente, que se llevará a cabo de forma inicial, formativa y final. Se basará en la recogida de datos y el instrumento que utilizaremos será la rúbrica, con el fin de observar si los objetivos planteados en un principio se han conseguido de manera individual. No solo evaluaremos todas las actividades sino que también los comportamientos y actitudes que tengan en otras situaciones o espacios. La rúbrica del docente será simple, constará de varios ítems con 3 posibles respuestas, sí, no o a veces. La rúbrica estará plasmada en los anexos (figura 1).

## *II. ACTIVIDADES INTRODUCTORIAS:*

### **1. EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES**

**Duración:** Esta actividad se plantea para hacerla cada mañana al entrar en clase durante todo el trimestre que dure este proyecto.

#### **Objetivos:**

- Identificar las emociones a diario
- Aprender a controlar las emociones
- Controlar los impulsos
- Saber que debo hacer según mi estado emocional en ese momento
- Usar la lengua extranjera en contexto real

**Organización del aula:** los alumnos al entrar en el aula pondrán la pinza en el color que corresponda.

**Descripción:** Este semáforo servirá como regulador de sus emociones a lo largo del curso. Podemos utilizarlo de dos maneras: la primer sería para usarla cada mañana al entrar a clase, de manera que los alumnos al entrar deberán situar su pinza con su nombre en el color correspondiente a cómo se sienten en ese momento. Les diremos que cada color significa una emoción:

**Rojo:** Me siento triste, enfadado, desmotivado, sin ganas de venir a clase

**Ámbar:** Hoy no sé cómo me siento, tengo alguna preocupación

**Verde:** Me siento contento y hoy va a ser el mejor día de nuestra vida

Con este ejercicio el docente, además, puede observar si a alguno le ocurre algo, o si le ve despistado quizás sea porque ha pasado algo. El día que todos estén contentos y positivos podemos hacer un pequeño baile o una canción motivadora como un reforzamiento.

Otra manera de usarlo, que puede ser muy efectiva, podría ser cuando surja un conflicto. Ese grupo irá al semáforo y pensará en qué fase se encuentra y al ver el color del semáforo se darán cuenta de cual debe ser su actuación en ese momento. Creo que es un buen recurso ya que podemos evitar que el conflicto vaya a más y que ellos mismos sean capaces de resolver sus problemas sin necesidad de la ayuda de un profesor.

**Rojo:** ¡PARA! No actúes, cuenta hasta 10, respira

**Ámbar:** ¿Cuál es el problema? Expresa tus sentimientos, pienso

**Verde:** voy a buscar soluciones, voy a actuar

Esta actividad se la explicaremos a los alumnos de manera llamativa, para que estén motivados y vean qué sentido tiene este ejercicio que se puede plantear como un pequeño juego. Les podemos explicar ambas formas de utilizar el semáforo.

**Materiales:** cartulina de colores verde, rojo y naranja, negro, pinzas de madera, rotuladores o fotos pequeñas de los alumnos y blu tack. (figura 2)

## **2. NUESTROS PROPIOS BUZONES**

**Duración:** 15 minutos

**Objetivos:**

- Acercarse a los demás y a uno mismo
- Comunicar a los demás cómo me siento
- Aprender a explicar y solventar un conflicto
- Potenciar la autoestima y la comunicación verbal

- Desarrollar y mejorar la comunicación escrita usando el inglés como lengua vehicular

**Organización del aula:** los buzones estarán en un rincón de la clase al que podemos llamarle, el rincón de los mensajes.

**Descripción:** La caja de los afectos es una propuesta que ayuda a desplegar estrategias de relación y aproximación hacia uno mismo y hacia los demás.

El docente mostrará diferentes buzones con tonos claros y atractivos, y les comentará que cada buzón tiene un propósito. Les diremos que estos buzones se abrirán cada semana, por ejemplo el lunes , que es una actividad totalmente voluntaria, es decir, que no es obligatorio, pero que siempre es bueno escribir alguna vez, y que los mensajes pueden ser tanto anónimos como personales. Es importante que estas normas queden claras ya que están en una etapa en la que les cuesta expresar sus emociones y no hay que obligarles nunca a hacerlo. Les mostraremos 4 buzones: (figura 3)

- El buzón de las emociones: en el que cada uno libremente puede escribir un mensaje de cómo se siente o cómo se ha sentido estos días,
- El buzón de los problemas: podrán depositar mensajes contando cualquier tipo de problema tanto con los compañeros como algo más personal.
- El buzón de las frustraciones: aquí pueden escribir cualquier cosa que no les sale, muchas veces el compartirlo con los demás les ayuda a saber que no son los únicos y les sube la autoestima.
- El buzón de las palabras bonitas: en esta caja pueden escribir algo bonito a alguien de su clase o a ellos mismos si se quieren felicitar por algo que han conseguido.

**Materiales:** cajas de cartón, cartulina de colores, purpurina, pegamento, papel de envolver, rotuladores

*III. ACTIVIDADES PARA FOMENTAR EL AUTO CONCEPTO Y LA AUTOESTIMA:*

**3. QUIÉN SOY Y QUIÉN ERES**

**Duración:**30 minutos

**Objetivos:**

- Favorecer el conocimiento de uno mismo y de los demás
- Reconocer las emociones propias y las ajenas
- Comunicar y dialogar con los demás acerca de sus gustos usando la lengua extranjera

**Organización del aula:** los alumnos se sentarán en el suelo en forma de círculo

**Descripción:** Se formará un círculo con todos los alumnos sentados en el suelo. Cada uno llevará una cajita con 3 cosas que le identifiquen, que le gusten , por o que previamente les tendremos que decir lo que tienen que traer. Cuando empiece la actividad las dejarán en el centro del círculo rápidamente. El docente repartirá a cada uno una caja al azar con el fin de que cada uno abra una caja distinta a la suya y tendrá que adivinar de quién es. Iremos uno por uno preguntando, tendrán dos oportunidades para decir a otro compañero, sino acierta, el dueño de esa caja comentará a sus compañeros porqué ha elegido esos 3 objetos y así sucesivamente. Los demás también pueden ayudar al compañero y podemos ir haciendo preguntas o afirmaciones para guiarles como por ejemplo, ¿Crees que es un niño o una niña?, ¿Por qué?, ¿Y sabes de alguien a quien le guste mucho los animales?, Claro, podría ser alguien que vaya a natación o alguien que le guste mucho el mar....

**Materiales:** cada alumno necesitará una caja pequeña de madera o de plástico y sus objetos.



#### **4. SOY ÚNICO Y ESTA ES MI SILUETA**

**Duración:** 50 minutos

**Objetivos:**

- Reconocer las fortalezas y aptitudes de uno mismo y de los demás
- Favorecer la autoestima de cada uno
- Desarrollar la escritura de adjetivos en inglés

**Organización del aula:** Al principio estarán todos de pie con algún compañero haciendo la silueta, después habrá siempre 2 personas en la tarima y los demás sentados en su respectivo pupitre.

**Descripción:** En esta actividad extenderemos un rollo de papel grande sobre la tarima o alguna parte libre de la clase que sea amplia y un compañero dibujará la silueta a otro y así sucesivamente. Se pondrán en parejas y cada uno se irá tumbando sobre el rollo. Es muy probable que no puedan hacerlo todos a la vez, por lo que podemos ir sacándoles por filas o por orden de lista. Una vez que cada uno tenga su silueta pondrá su nombre en la parte de la cabeza.

Después repartiremos tantos posits a cada alumno como personas haya en el grupo. Por orden saldrán dos personas a la tarima con su silueta en el suelo y los demás tendrán que escribir en ese posits algo positivo, alguna fortaleza o habilidad. Para ayudarles podemos decirles que se planteen estas preguntas: ¿qué hace bien?, ¿cómo es?, ¿qué es lo que te gusta de esa persona?, ¿cómo me siento cuando estoy con él/ella?, ¿qué me aporta? ...Se levantarán y se lo pegarán en una parte del cuerpo a esa persona. Una vez que todos los alumnos tengan en su cuerpo todos los posits lo pegarán en su silueta y rápidamente cada uno leerá lo que le han puesto y pondremos las siluetas en un lugar visible, para que cuando lo necesiten recuerden lo único que es, e incluso para que añadan fortalezas en cualquier momento.

Todos deberán escribir un posit para la silueta de todos y el dueño de cada silueta también puede poner en su propia figura algo positivo. (Figura 4)

**Materiales:** rollo de papel grande blanco, posits y rotuladores

## **5. CREAMOS UNA TELARAÑA**

**Duración:** 10 minutos

**Objetivos:**

- Fomentar un clima de automotivación y la autoestima de cada uno
- Fomentar la comunicación oral en inglés

**Organización del aula:** estarán sentados o de pie formando un círculo

**Descripción:** los alumnos formaran un círculo y el docente lanzará un ovillo de lana sin soltar la punta a uno de los alumnos, diciendo una cosa positiva de la persona a quien lo lanza. Puede decir también algo que le guste de esa persona o algo bonito. Quien recibe el ovillo vuelve a lanzarlo a otra persona diferente sin soltar el hilo. Todos deberán haber recibido una vez el ovillo y al final, se darán cuenta de que se ha ido formando una telaraña con el hilo del ovillo. En este momento podemos explicarles que gracias a los comentarios positivos que han hecho a otra persona, se ha creado una gran red y que cada uno es esencial en la clase ya que, si uno suelta el hilo, la telaraña se empezaría a romper. Podemos utilizar este juego como una comparación de la unión de la clase y la telaraña.

**Materiales:** ovillo de lana

## **6. EL TESORO OCULTO**

**Duración:** 20 minutos

**Objetivos:**

- Fomentar y fortalecer la autoestima
- Usar el inglés en un contexto real

He elegido esta práctica para terminar la sesión ya que creo que es una actividad realmente bonita y que impacta a los niños.

**Descripción:** El docente creará una caja pequeña con un espejo dentro (figura 5). Mostraremos dicha caja a los alumnos y dejaremos que la visualicen por unos minutos para focalizar toda su atención en el objeto. Después les explicaremos que dentro de esa hay un tesoro oculto, pero que es el mayor tesoro que podrían imaginar y que es muy valioso, generando así mucha curiosidad y expectativas. Los alumnos deben abrir la caja uno a uno con cuidado y fijándose en el interior, con la única condición de que no pueden decir nada a nadie.

Al final les preguntaremos qué tesoro han visto, ellos responderán que a ellos mismos, y les podemos hacer distintas preguntas para reflexionar y llegar a una conclusión: ¿Qué os ha parecido lo que la caja os han enseñado?, ¿quién se ha sorprendido con lo que ha visto al abrir la caja?, ¿a quién le ha gustado lo que ha visto en el interior de la caja?, ¿quién se ha sentido decepcionado después de mirar la caja y ver lo que había en su interior? ¿Por qué?

Finalmente les haremos ver que ellos son lo más valioso que hay y que son seres únicos e irrepetibles y que son un gran tesoro. Y que ese espejo es el reflejo de la percepción que tienen de ellos mismos, les dice cómo son, cómo se ven o quién son.

#### *IV. ACTIVIDADES PARA FAVORECER LA EMPATÍA:*

##### **7. ¿CÓMO TE HAS SENTIDO...?**

**Duración:** 40 minutos

##### **Objetivos:**

- Comunicar las emociones y sentimientos en inglés
- Reconocer y aceptar las emociones que han sentido
- Reconocer e identificar las emociones ajenas
- Reconocer respuestas positivas y negativas ante una situación
- Valorar la respuesta más apropiada

**Organización del aula:** los actores y actrices estarán en el espacio que deseen de la clase y los demás en un sitio en el que vean bien a sus compañeros.

**Descripción:** En esta actividad el maestro debe escribir en papeles varias situaciones en la que exista un conflicto y deberá escribir un final correcto o no para ese conflicto. Los niños, en grupos de 4 representarán una situación dada por el docente. Cuando terminen preguntaremos a cada personaje cómo se ha sentido y a la clase como creen que se han sentido y después entre toda la clase deberán identificar si es una situación en la que el conflicto se ha resuelto o no, y en este último caso deberán buscar otra actuación más correcta. El maestro puede empezar haciendo un ejemplo y guiar a los alumnos para el resto de situaciones.

**Materiales:** papeles con una situación determinada y todo el material disponible en el aula que los alumnos quieran incluir en ese momento para su representación.

## **8. EL JUEGO DE LOS ZAPATOS**

**Duración:** 30 minutos

**Objetivos:**

- Reconocer e identificar las emociones y pensamientos ajenos
- Ser capaz de ponerse en el lugar del otro y compartir sentimientos
- Fomentar el diálogo para practicar la competencia comunicativa lingüística

**Organización del aula:** estarán todos sentados en un corro

**Descripción:** este juego servirá para ejercitar la capacidad de ponernos en el lugar de los demás. Consiste en sentar a todos los niños en un círculo y hacer que cada uno se ponga los zapatos del que tenga a su derecha. Con este gesto, podemos enseñarles la expresión de “ponerse en los zapatos del otro” . Seguidamente, cada niño tendrá que responder a unas preguntas que hará el docente, con la condición de responder según lo que diría el niño de su derecha (es decir, el compañero que le ha prestado los zapatos).

Pueden ser preguntas básicas, y a medida que pasa el tiempo pueden ser preguntas más personales proponiendo una situación y su reacción.

## **9. CADENA DE LA EMPATÍA**

**Duración:** 30 minutos

### **Objetivos:**

- Reconocer y aceptar las emociones que han sentido en inglés
- Reconocer e identificar las emociones ajenas
- Reconocer respuestas positivas y negativas ante una situación

**Organización del aula:** los actores y actrices estarán en el espacio que deseen de la clase y los demás en un sitio en el que vean bien a sus compañeros.

**Descripción:** Este corto se hizo viral en 2011, muestra una secuencia en la que, se muestra la empatía gracias a que cada persona ayuda a otra con pequeños gestos. Lo que intentaremos con este video es que sean conscientes de la importancia de prestar ayuda a los demás y de mirar a su alrededor y a lo que pasa. Después de visualizar el corto, abriremos una pequeña asamblea, el docente les hará varias preguntas sobre lo que han visto, si han entendido el mensaje, y finalmente que habrían hecho ellos en el lugar de esas personas. Con esta última pregunta les haremos reflexionar y les podemos proponer que en grupos de 3 o 4 personas creen una cadena de empatía y que luego se la comenten a sus compañeros.

**Materiales:** link: <https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

Altavoz, pantalla digital y ordenador

V. *ACTIVIDADES PARA CONTROLAR LA RABIA O EL ENFADO*

**10. LA BOTELLA DE LA CALMA**

**Duración:** 20 minutos

**Objetivos:**

- Favorecer el autocontrol y la relajación
- Fomentar la comprensión auditiva en inglés
- Ofrecer al alumnado herramientas para gestionar sus emociones
- Controlar la impulsividad

**Organización del aula:** estarán sentados o de pie formando un círculo

**Descripción:** Para empezar, debemos explicar a nuestros alumnos que vamos a hacer una comparación entre la botella que vamos a diseñar y nuestras emociones o pensamientos. Les explicaremos que el frasco es como si fuera nuestro cerebro y la purpurina nuestros pensamientos. Si agitamos el tarro, la brillantina se va a todos los lados y eso sería como se ve su mente, está dando vueltas y no tiene tiempo para pensar y no controlan su impulsividad. Pero que hay muchas técnicas para evitar ese agitación y volver a la calma, de manera que toda esa brillantina esta en el fondo de tu cerebro, y baja de velocidad y se van calmando. Por lo que elaborarán su propia botella de la calma. Las elaboraciones son las siguientes:

1. Vertimos el agua templada en la botella.
2. Echamos dos cucharadas soperas de pegamento con purpurina.
3. Después echamos 3 cucharadas de postre llenas de purpurina y removemos.
4. Añadimos una gota de colorante y removemos.

Les diremos que siempre pueden utilizar este bote cuando necesiten volver a la calma

**Materiales:** botella pequeña de plástico, purpurina de color, pegamento transparente, agua templada, colorante alimentario y cuchara sobera y de postre.

## **11. SOLO RESPIRA**

**Duración:** 15 minutos

**Objetivos:**

- Favorecer el autocontrol y la relajación
- Ofrecer al alumnado herramientas para gestionar sus emociones
- Controlar la impulsividad
- Favorecer la escucha activa del inglés a través de un vídeo

**Organización del aula:** estarán sentados en su pupitre

**Descripción:** Siguiendo la actividad anterior, esta sesión consistirá en la visualización de un vídeo en el que distintos niños se reúnen para hablar acerca de sus sentimientos. Hablan de la botella de la calma y los autores proponen un ejercicio para que estos jóvenes comiencen a entender la importancia de expresar las emociones y descubrir cómo controlar las actitudes negativas como la pena o la rabia. Además, los protagonistas tendrán que aprender a respirar para conseguir calmarse. Podemos trabajar esto mismo con nuestros alumnos después de visualizar el video, abriremos un pequeño debate con nuestros alumnos, sobre la botella de la calma, sobre los ejercicios para calmarse...les diremos que lo practiquen y que nos cuenten su experiencia.

**Materiales:** Link: <https://youtu.be/lnDifgPuhHI>

Proyector, pantalla digital, botella de la calma anteriormente realizada

## *VI. ACTIVIDADES PARA RECONOCER Y EXPRESAR LAS EMOCIONES*

### **12. LA MÚSICA CALMA A LAS FIERAS...**

**Duración:** 15 minutos

**Objetivos:**

- Expresar sus sentimientos por medio de una melodía

- Asociar una melodía en con una emoción
- Fomentar la creatividad y la personalidad
- Fomentar la comunicación oral y auditiva en inglés

**Organización del aula:** estarán sentados en su pupitre

**Descripción:** en esta actividad uniremos la música y la pintura, cosas que apasionan a los niños normalmente. Pondremos varias piezas musicales de todos los géneros y cada alumno tendrá que dibujar en un folio en blanco lo que le transmita esa música. Puede utilizar los colores que quiera y asociarlos a estados de ánimo. Primero les pediremos que cierren los ojos y empiecen a dibujar, les tenemos que explicar bien que no se trata de hacer un dibujo exacto o perfecto, que es algo totalmente libre y que puedan dibujar lo que quieran y lo que la música les transmita en ese momento. Seguramente haya niños que hagan figuras o espirales y otros algún dibujo más técnico, por lo que al finalizar, se puede hacer una breve exposición de todos los dibujos por canción y que las expliquen brevemente, para que se den cuenta de que cada uno es único y siente de manera única y no pasa nada. Además, el profesor puede intervenir haciendo preguntas, ¿Cómo os habéis sentido?, ¿Os suena esta canción? ¿Dónde creéis que han usado esta música? ...

Pondremos una canción alegre, otra triste, otra de miedo y otra de rock, por ejemplo.

Es una actividad muy interesante ya que una misma canción puede tener muchas perspectivas para cada uno, uno la puede ver como triste y otro como una canción relajante.

**Materiales:** Proyector, pantalla digital, altavoz, folios, rotuladores o pinturas de colores

Link de las canciones:

- [https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N\\_BXs](https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs)
- <https://www.youtube.com/watch?v=dzNvk80XY9s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=8rG40xDE5pY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hTWKbfoikeg>



### **13. MI ESPEJO**

**Duración:** 20 minutos

**Objetivos:**

- Expresar sus emociones a través de gestos faciales
- Asociar e identificar gestos faciales con la emoción
- Reconocer sus emociones a través de la escucha de una historia en inglés

**Organización del aula:** esta actividad es individual, pero pueden estar sentados en los pupitres o en filas en el suelo.

**Descripción:** antes de realizar este ejercicio debemos pedir con tiempo a cada uno que traiga un espejo pequeño de casa en el que puedan verse la cara. Una vez que cada uno esté cómodo y con su espejo, les explicaremos lo que vamos a hacer. Consiste en contarles una historia en la que cada uno tiene que imaginarse que el protagonista del que habla el docente es el mismo. Será una historia con varias situaciones y ellos tendrán que ir escuchando e ir reflejando en su cara cómo se sienten y observar detenidamente que rasgos hay en su cara al expresar esa emoción determinada. Cuando acabemos la historia preguntaremos qué han sentido, qué situaciones ha habido, qué han observado en su cara, qué gestos faciales hacemos cuando estamos contentos, cuando estamos tristes...

La historia la contará el docente, puede ser inventada en el momento o ya escrita. Por ejemplo podría empezar así:

Érase una vez un niño o niña de 9 años, vivía en Valladolid, con su familia a la que tanto quería. Todas las mañanas se levantaban felices porque ir a colegio era algo que le apasionaba, estar con sus amigos, aprender cosas nuevas, ir al recreo y jugar...pero un día resultó que nadie quería jugar con él o ella en el recreo y a pesar de estar rodeada de tantos niños con los que jugar solo podía sentir la soledad. Pero como era una persona muy valiente decidió hacer algo al respecto ya que no entendía lo que estaba pasando...

Como otra medida, se podría utilizar una sala con un espejo grande en el que todos se vieran, pero creo que no sería tan eficaz ya que es probable que se empiecen a fijar en los

demás y no en su expresión y se puede crear momentos de risa o ruido. Si cada uno tiene su espejo, es algo más íntimo y seguramente estén más seguros de expresar sus emociones.

**Materiales:** espejos, guion de la historia o puede ser inventada en el momento

#### **14. MIMÍCA DE EMOCIONES**

**Duración:** 15 minutos

**Objetivos:**

- Ampliar vocabulario sobre las emociones en inglés
- Observar cómo los sentimientos se manifiestan en todo el cuerpo
- Expresar las emociones a través de gestos faciales
- Saber identificar el dibujo de la emoción con su nombre en inglés y viceversa
- Prestar atención a la comunicación emocional y no verbal y a los gestos y expresiones corporales
- Reconocer las emociones ajenas

**Organización del aula:** el que realiza la emoción podrá estar en la tarima para que todos le vean y los demás sentados en sus pupitres.

**Descripción:** Se preparan varias tarjetas en la que escribiremos diferentes emociones. Un alumno al azar cogerá una y deberá representar la emoción mímicamente. El resto deben adivinar de qué emoción se trata y quien lo acierte será el próximo en salir. Para incrementar la dificultad podemos incorporar sentimientos menos conocidos o más difíciles de representar.

**Materiales:** tarjetas con las emociones (figura 7)

VII. *ACTIVIDAD PARA APRENDER A RELAJARSE Y A MEDITAR:*

**15. SESIÓN DE RELAJACIÓN**

**Duración:** 10 minutos

**Objetivos:**

- Trabajar la reflexión interna
- Relajar cuerpo y mente
- Disfrutar de la escucha de una historia en inglés
- Aprender a manejar situaciones fuera de control
- Aprender nuevo vocabulario en inglés

**Organización del aula:** el escenario idóneo sería una sala de tatami para que los alumnos puedan echarse o posicionarse en una postura cómoda. En el aula pueden estar sentados en la silla con la cabeza reposada sobre el pupitre o en el suelo dispersos.

**Descripción:** Los alumnos se pondrán en una postura cómoda y cerrarán los ojos, les contaremos una pequeña historia, con el mar o algún sonido relajante sonando de fondo. El profesor es el guía en esta actividad, y es muy importante su tono de voz y su manera de contar la historia, ya que de eso dependerá que los alumnos se relajen y se concentren. También antes de empezar es importante recordarles qué sentido tiene esta actividad, que no es para dormirse, sino para relajarse y concentrarnos en nuestra respiración y en lo que está experimentando nuestra mente y nuestro cuerpo. La historia que les contaremos servirá para recordar las emociones que sienten y lo que experimenta su cuerpo. (Figura 8).

**Materiales:** altavoz, ordenador

serie de técnicas de relajación, de respiración. Intentaremos que el lugar no sea muy frío y en el que no haya mucho ruido para que estén lo mas cómodos posible.

**Materiales:** altavoz, ordenador

VIII. *ACTIVIDAD FINAL:*

**16. MI YO DEL FUTURO**

**Duración:** 30 minutos

**Objetivos:**

- Aprender a proyectar su futuro tal y como les gustaría que fuera
- Fomentar la autoestima y motivación
- Usar en inglés en un contexto real

**Descripción:** Cada alumno escribirá en un papel las metas que cree que a final de curso habrá conseguido, también puede escribir un mensaje a su yo del futuro, o cosas positivas de él mismo. Después guardaremos todos esos papeles en una “caja del tiempo”, que no podremos abrir hasta final de curso (figura 9).

Todos meteremos en una caja un mensaje, o algo nuestro a nuestro yo del futuro.

Lo podemos hacer al comenzar el curso y al terminar el curso. Con niños pequeños es mejor hacer cosas a corto plazo, pero esta actividad con más mayores podríamos hacerla en 2 años, por ejemplo. Depende de la edad la podemos adaptar.

**Materiales:** caja grande de cartón, rotuladores, cartulinas, purpurina, cualquier motivo decorativo que quieran añadir a la caja

## ***II CONCLUSIÓN:***

A modo de conclusión, podemos decir que la vida es un proceso de cambios continuos, y algunos de ellos nos producen una inestabilidad emocional, ya que no sabemos cómo afrontarlos. Las características de la sociedad actual reclaman una educación emocional desde la infancia.

Gracias a numerosas investigaciones y nuevas teorías, que ponían de manifiesto la multidimensionalidad del ser humano, la IE ha adquirido gran importancia en la actualidad. Se ha demostrado que influye en todos los ámbitos importantes de la vida y que evita la aparición de futuros trastornos, conflictos o comportamientos no regulados. Es por eso que el verdadero reto está en demostrar que la IE tiene más importancia que constructos psicológicos que han sido medidos durante décadas como el coeficiente intelectual. Asimismo, se ha demostrado que la IE poco tiene que ver con el coeficiente intelectual, de nada sirve tener un elevado CI, si después no sabes cómo lidiar situaciones como perder un trabajo o suspender un examen.

Para educar emocionalmente a los niños desde edades tempranas, las aulas son el escenario idóneo, ya que pasan la mayor parte del tiempo ahí y es donde establecen sus primeras relaciones sociales. Además, el docente, como figura esencial en este proceso, tiene la gran responsabilidad de contribuir en esta tarea.

Formar a personas emocionalmente inteligentes no solo da beneficios al docente, ya que se crea un ambiente positivo y de confianza en el aula, sino que además favorece a los alumnos, ya que les ofrece bienestar.

En el presente trabajo se muestra una propuesta didáctica en la que se trabajará el desarrollo de esta IE desde el área de inglés, contribuyendo así, no solo a la competencia emocional, sino que también a la competencia comunicativa (oral y escrita) lingüística.

Se dice que la vida es un 10% lo que te sucede y un 90% cómo lo afrontas, es decir, no tenemos el poder para controlar lo que nos pasa, pero sí tenemos la capacidad de decidir como reaccionar frente a cada situación. Si somos emocionalmente inteligentes, sabremos como lidiar con eso y veremos esa situación como una oportunidad de aprender y avanzar. El único fin que tiene educar emocionalmente a las futuras generaciones, es el alcance de una vida más plena y feliz.

"Quisiera imaginar que, algún día, la educación incluirá en su programa de estudios la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás" (Goleman, 1996, p. 17).

## 12 BIBLIOGRAFÍA

- Goleman, D. (2011). *INTELIGENCIA EMOCIONAL (Ensayo)* (1.ª ed.). Editorial Kairós, S. A.
- Bisquerra Alzina, R., Pérez González, J., & García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Trujillo Flores, M.M., Rivas Tovar, L.A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR revista de ciencias administrativas y sociales*, 15 (25), pp. 9-24. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/pdf/818/81802502.pdf>
- Faure, P. (1076). Estudios Generales. La enseñanza personalizada. Orígenes y evolución. *Revista de Educación*, 247. Recuperado de:  
<https://www.educacionyfp.gob.es/revista-de-educacion/numeros-revista-educacion/numeros-anteriores/1976/re247.html>
- Revista digital para profesionales de la enseñanza. (2011). Recuperado de:  
<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7866.pdf>
- Salmerón Vílchez, P. (2002). Evolución de los conceptos sobre inteligencia. Planteamientos actuales de la inteligencia emocional para la orientación educativa. *Educación XX1: Revista de la Facultad de Educación*, (5), pp.97-122. Recuperado de:  
<http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/385>
- Gregorio Hernández, M. (2021). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA DE PRIMARIA. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN. Recuperado de :  
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43038/TFG-G4358.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Dueñas Buey, M.L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XX1*, 5, pp. 77-96. Recuperado de:  
<http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/384>

- Bisquerra, R (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*.  
Revista de investigación Educativa. 21 (1) 7-43. Recuperado de  
<https://www.jordandesajonia.edu.co/site/images/stories/colegio/fasfoper/2014/infantil/manejo>
- Elias, M. J., & TOBIAS y BRIAN S. FRIEDLANDER, S. E. (s/f). Cómo conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables. Recuperado de Edu.co website: <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2018/10/Educar-con-inteligencia-emocional.pdf>
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19 (3), 63-93.
- FRANCH, J. (2018). 30 ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES CON LOS NIÑOS. Retrieved 21 June 2021, from [https://mestreacasa.gva.es/c/document\\_library/get\\_file?folderId=500024131818&name=DLFE-2093715.pdf](https://mestreacasa.gva.es/c/document_library/get_file?folderId=500024131818&name=DLFE-2093715.pdf)
- Cotini, N. (2005). La educación emocional, social y el conocimiento tácito. Su valor en la vida cotidiana. Psicodebate, 5, pp. 63-80. Recuperado de:  
<https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/452>
- Molina Tamayo, E. (2014). Inteligencia Emocional y Educación Inclusiva. Recuperado de:  
[http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/987/7/TFG\\_MolinaTamayo%2cEsther.pdf](http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/987/7/TFG_MolinaTamayo%2cEsther.pdf)
- Sepúlveda Ruiz, M., Mayorga Fernández, M., & Pascual, R. (2019). La Educación Emocional en la Educación Primaria: Un Aprendizaje para la Vida. Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/335241909\\_La\\_educacion\\_emocional\\_en\\_la\\_educacion\\_primaria\\_Un\\_aprendizaje\\_para\\_la\\_vida](https://www.researchgate.net/publication/335241909_La_educacion_emocional_en_la_educacion_primaria_Un_aprendizaje_para_la_vida)



García Cisneros, L. (2016). Estudio sobre la inteligencia emocional y sus repercusiones en el rendimiento académico *Publicaciones Didácticas. Revista Profesional de Docencia y Recursos Didácticos*. Recuperado de:

<http://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/071037/articulo-pdf>

Parra Rivera, M., & Tirado Fernández de Peñaranda, C. (2016). La inteligencia emocional del alumnado de Educación. Recuperado de:

<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/48991/TFG%20MARIA%20PARRA%20RIVERA-CRISTINA%20TIRADO%20FDEZ.pdf?sequence=1>

Martínez Rincón, L. (2014). El efecto del filtro afectivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje de una lengua extranjera (Inglés) y actividades para su reducción en Educación Primaria. Recuperado de:

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/7774/TFG-G880.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

MURCIA FERRANDEZ,, C. (2016). educación emocional en tercero de primaria.

Recuperado de:

<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3587/MURCIA%20FERRANDEZ%20C%20CARMEN%20MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Láinez López, R. (2016). Las inteligencias múltiples e inteligencia emocional en el aula de Inglés. Recuperado de: <https://1library.co/document/wyedvv0z-las-inteligencias-multiples-inteligencia-emocional-el-aula-ingles.html>

Ruiz Ballesteros, D. (2016). Mindfulness e Inteligencia Emocional. Recuperado de:

[https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/63981/1/Psicologia-y-educacion\\_169.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/63981/1/Psicologia-y-educacion_169.pdf)

**13 ANEXOS**

(Ninguna fotografía está realizada por mí, todas son obtenidas de páginas web)

Figura 1. Rúbrica, sistema de evaluación. (Fuente propia)

<i>ITEM</i>	<i>SÍ</i>	<i>A VECES</i>	<i>NO</i>
Tiene un auto concepto ajustado a la realidad			
Sabe controlar sus emociones			
Aplica conductas reguladas en las situaciones de conflicto			
Sabe interpretar sus sentimientos y los ajenos			
Asocia las emociones básicas a situaciones concretas			
Posee actitudes solidarias hacia los demás			
Demuestra empatía por los demás			
Ha adquirido estrategias para controlar sus emociones negativas			
Sabe sus puntos débiles y fuertes			
Confía en sus posibilidades			
Su autoestima es adecuada			
Trabaja de manera cooperativa			
Participa en las actividades			

Figura 2. Actividad “El semáforo de las emociones”

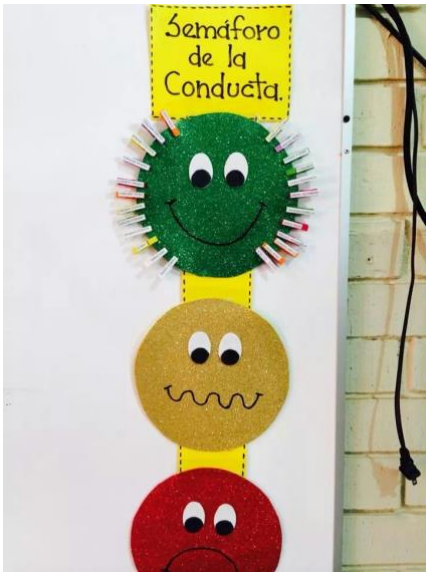


Figura 3. Actividad “Nuestros propios buzones”



Figura 4. Actividad “Soy único y esta es mi silueta”



Figura 5. Actividad “*El tesoro oculto*”



Figura 6. Actividad “*La botella de la calma*”



Figura 7. Actividad “*Mímica de emociones*”

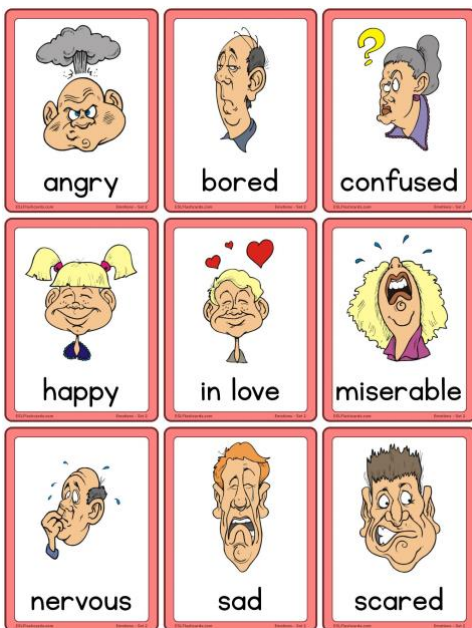


Figura 8. Actividad “Sesión de relajación” (Fuente propia)

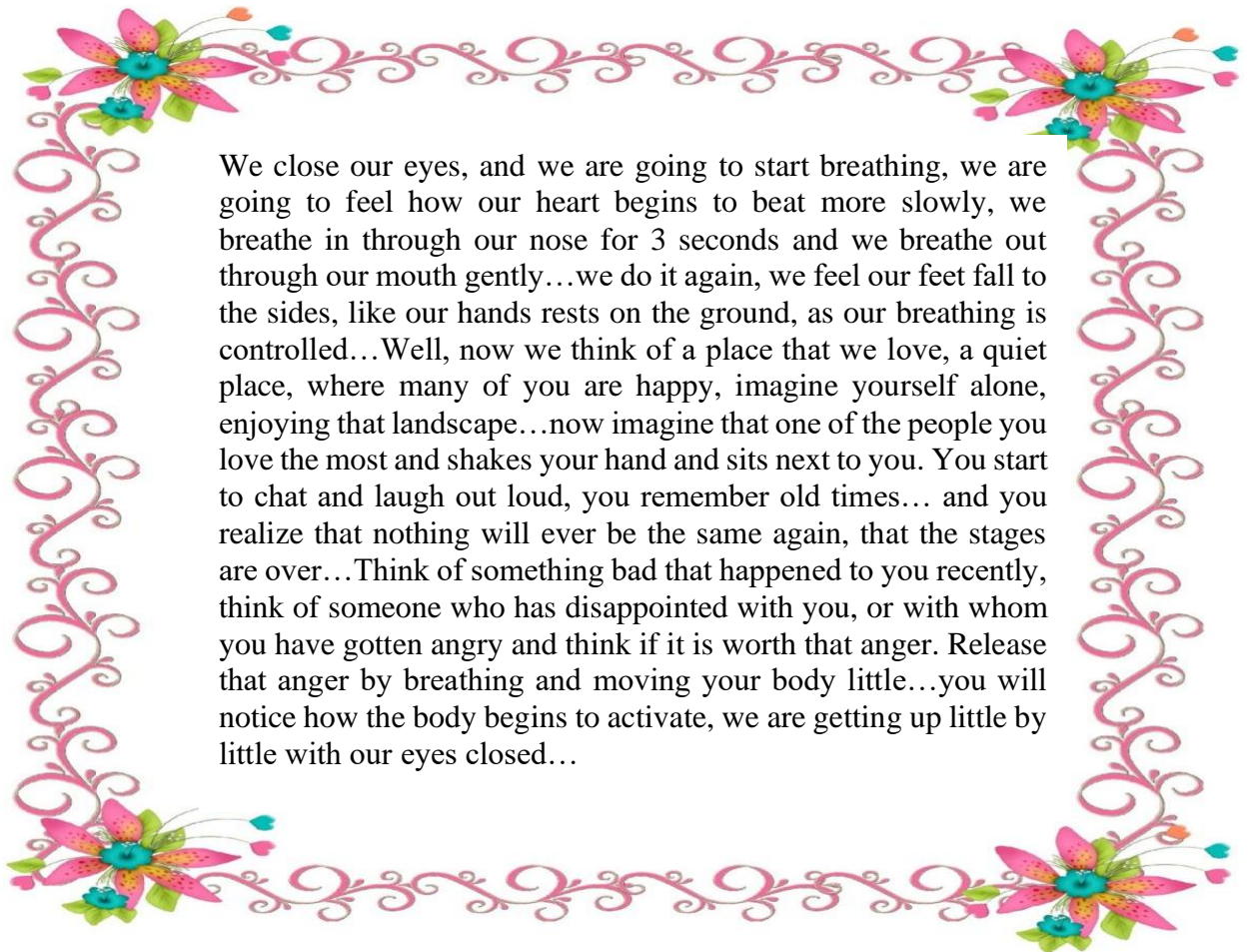


Figura 9. Actividad “Mi yo del futuro”

