



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Trabajo de Fin de Grado

Grado en Educación Primaria

EDUCACIÓN EMOCIONAL

PLAN DE MEJORA EN EL AULA DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Presentado por:

Karla Revuelta Pérez

Tutelado por:

Enrique Morales Corral

Valladolid, junio de 2021

RESUMEN

En la actualidad nos encontramos en un mundo complejo donde las emociones pasan a un segundo plano, por lo que resulta complicado alcanzar el bienestar que deseamos.

Los maestros deben trabajar estas características de los alumnos, mostrándoles técnicas y herramientas que les faciliten lograr el bienestar emocional en sus vidas.

Por ello, ha sido elaborada esta propuesta de intervención, donde nos basaremos en las siete sesiones para trabajar la gestión de las emociones en el aula para así poder lograr una óptima educación emocional en los educandos.

Palabras clave: educación emocional, emociones, sentimientos, gestión de las emociones, 4º Primaria.

ABSTRACT

Currently, we find ourselves in a complex world where emotions take a back seat, making it difficult to achieve the well-being we want.

Teachers must work on these characteristics of students, showing them techniques and tools that facilitate them to achieve emotional well-being in their lives.

For this reason, this intervention proposal has been developed, where we will base ourselves on the seven sessions to work on the management of emotions in the classroom in order to achieve an optimal emotional education in students.

Keywords: emotional education, emotions, feelings, emotion management, 4th Primary.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Motivación.....	1
1.2. Justificación.	2
1.3. Planteamiento del problema y objetivos.....	3
2. MARCO TEÓRICO.....	5
2.1. Qué son las emociones.....	5
2.2. Clasificación y tipos de emociones.	6
2.3. Los siete pilares básicos de las emociones.....	9
2.4. La inteligencia emocional. Origen.....	10
2.5. La educación emocional.....	13
2.6. Competencias emocionales.	15
2.7. Escuela y emoción.....	17
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	19
3.1. Justificación de la propuesta de intervención.	19
3.2. Contextualización de la propuesta.....	20
3.3. Diseño de la propuesta.	23
3.3.1. Objetivos.....	23
3.3.2. Metodología.....	23
3.3.3. Desarrollo de la propuesta de intervención.	25
3.4. Diseño de evaluación de la propuesta de intervención.....	29
3.5. Evaluación de la propuesta.....	33
4. CONCLUSIONES.....	34
4.1. Discusión de los resultados.....	34
4.2. Limitaciones en la investigación.....	36
4.3. Prospectiva y líneas de investigación futuras.	36
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	37
6. ANEXOS.....	42

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Motivación.

Las emociones tienen una gran influencia a lo largo de toda la vida, por ello es importante trabajarlas y tratarlas desde los primeros cursos de escolarización, con el fin de dotar a los alumnos de diferentes habilidades para afrontar los sentimientos, problemas o complicaciones que les surgirán a lo largo de sus vidas, y así, de esta manera ellos aprendan a controlarlos en vez que sean las emociones las que controlen su vida.

La educación emocional es un tema muy estudiado por diferentes investigadores concluyendo muchas y muy variadas teorías con las que se intenta precisar qué influencia tienen las emociones en la vida de las personas. Para ello, los centros educativos son una buena herramienta dónde aprender educación emocional, siendo un espacio dónde fomentar el aprendizaje de la identificación de emociones y sentimientos.

Ser capaz de hablar de lo que sientes o como te sientes hace que las personas puedan controlar sus propias emociones, además de fomentar la confianza con los demás. Por este motivo, se podría decir que los niños que reciban una educación emocional tendrán más herramientas para afrontar las diferentes situaciones que les sucedan a lo largo de su vida.

La autora de este Trabajo Fin de Grado, ha decidido trabajar sobre este ámbito ya que es importante que las personas sepan interpretar la emociones tanto propias como de los demás, y que tener esta habilidad hará que se goce de un mayor éxito.

Para ello, en este trabajo, se desarrollará una propuesta de intervención en el aula de 4º curso de Educación Primaria con diferentes actividades que se pueden llevar a cabo para que los alumnos adquieran diferentes habilidades emocionales para hacer de ellos alumnos competentes emocionalmente.

1.2. Justificación.

Se puede decir que la finalidad principal que busca la educación es que los alumnos se desarrollen como individuos autónomos y sociales, y para lograr esto, la educación debe ayudar a la persona a conocerse, aceptarse, potenciar aquellos aspectos positivos que tiene y corregir los negativos, establecerse unas metas factibles a sus capacidades, valorarse y enfrentarse al mundo que le rodea. La educación debe crear personas libres, sanas y felices, pero también personas capaces de ayudar y colaborar con los demás.

Actualmente, la sociedad impone un gran número de exigencias a los ciudadanos que hace que estos vivan con una constante preocupación y que afectan en las personas con efectos negativos tanto psicológicos como físicos. La forma de vida que implanta la sociedad actual hace que no se disfruten las cosas buenas. Únicamente se establecen metas en conseguir unos objetivos o realizar unas tareas, todo esto encaminado principalmente hacia la productividad de los individuos, no el bienestar emocional.

Centrándolo en los niños, que sus capacidades se encuentran en desarrollo, es necesario que la educación fomente el desarrollo emocional, tal como promueve el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales. Tal y como se indica en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el cual se establece el currículo de Educación Primaria, la finalidad de la educación está orientada a alcanzar el desarrollo integral de la persona, tanto a nivel individual como social, ayudándole a reforzar su desarrollo y bienestar personal.

Aunque en el Real Decreto se presenten los fines de la educación, no son cumplidos en su totalidad, puesto que la educación emocional, es un ámbito olvidado en la gran parte de los centros escolares. La consecución de objetivos o realización de las tareas es normalmente el objetivo principal, puesto que se tiende a centrar en el desarrollo de las habilidades cognitivas de los alumnos, sin tener en cuenta que también las habilidades emocionales son importantes para los niños, tanto en el presente como en el futuro (García, 2012).

Que los alumnos sean capaces de expresar y gestionar sus emociones, al igual que reconocer los estados emocionales de los demás, se considera un aspecto básico tanto a nivel individual como social, por eso es importante trabajar en los colegios unas herramientas para poder adquirir una útil inteligencia emocional siendo así capaces de gestionar sus emociones.

Ya expuesto el interés de trabajar una buena educación emocional en las aulas de Educación Primaria, se pasará a tratar en el siguiente trabajo, para demostrar la importancia de desarrollar, además de habilidades cognitivas, también emocionales en los centros educativos.

1.3. Planteamiento del problema y objetivos.

Como la estudiante ha comentado anteriormente, con este trabajo se pretende estudiar la importancia que ocupa la educación emocional en las aulas de Educación Primaria y en el desarrollo educativo de los alumnos.

Por lo tanto, este trabajo parte de un estudio del marco teórico, dónde se explicará qué son las emociones, la clasificación y los tipos de estas, el origen de la inteligencia emocional y, por último, la educación emocional y las competencias emocionales.

El trabajo continúa con la propuesta de intervención, dónde se justifica, contextualiza y diseña la propuesta elaborada en este TFG. Asimismo, se desarrollarán también con detalle las distintas actividades que han sido pensadas y elaboradas para llevar a cabo en el aula de Educación Primaria, así como las competencias, contenidos, temporalización y recursos, pensados para cada actividad.

Por último, en este apartado de la propuesta de intervención, se encuentra elaborado un análisis DAFO que la autora de este TFG ha elaborado evaluando objetivamente las amenazas, fortalezas, oportunidades y debilidades de la propuesta de intervención desarrollada a lo largo de el trabajo.

Finalmente, el trabajo concluye con las conclusiones, una reflexión crítica acerca de la consecución de los objetivos propuestos al principio del trabajo, una explicación de las distintas limitaciones que se ha encontrado a la hora de la elaboración de el plan de mejora, y las posibles líneas de investigación futuras. Tras el cuerpo del trabajo, se incluye las referencias bibliográficas y los anexos.

El **objetivo principal** de este TFG es:

- Diseñar una propuesta de intervención en el curso 4º de Educación Primaria en la que se trabaje la educación emocional de manera específica.

Objetivos secundarios:

- Determinar la importancia de la educación emocional.
- Percibir los beneficios que la educación emocional aporta a los alumnos en Educación Primaria.
- Investigar sobre la psicología emocional, los diferentes tipos de emociones y la inteligencia emocional.
- Estudiar la importancia que posee la educación emocional en el currículo de Educación Primaria.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Qué son las emociones

Para concretar una definición de este concepto, es necesario estudiar las definiciones que han desarrollado los expertos. Salovey y Mayer (1990) fueron quienes utilizaron el concepto de inteligencia emocional por primera vez. En su artículo *Emotional Intelligence* definieron las emociones como las respuestas organizadas donde intervienen factores psicológicos, cognitivos, motivacionales y experienciales.

Lawer (1990) precisaba que las emociones eran diferentes estados evaluativos, breves por lo general, y podían ser tanto positivos como negativos. Estas, tienen elementos neurológicos, cognitivos y fisiológicos.

Por la misma línea argumentaría se encuentra la definición de Brody (1999) que defiende que las emociones son sistemas motivacionales compuestas por factores experienciales, cognitivos, fisiológicos y conductuales. Al igual que Lawer, aclara que pueden tener un carácter positivo o negativo y que varían en intensidad.

En 2003, Bisquerra define las emociones como “los estados complejos del organismo que están caracterizados por una excitación o perturbación y que predispuestos a una respuesta organizada”. Por su parte, Denzin (2009) define por emoción a cualquier experiencia transitoria que ocupa la conciencia de los individuos y que sitúa a estos en una desconocida realidad (Bericat, 2012).

Cuando las personas hablan de las emociones, es importante plantear junto con este término la inteligencia emocional, lo cual es muy importante para que los individuos logren conseguir un bienestar emocional.

Estos dos conceptos, son elementos importantes en la educación emocional. Gracias a la educación emocional, el individuo es capaz de desarrollar una inteligencia emocional, pudiendo así aprender a gestionar las emociones.

Las emociones están presentes en la vida de las personas continuamente, éstas influyen en los procesos evolutivos y es muy importante prestarles atención, para así ser capaces de saber gestionarlas y expresarlas, al igual que para saber entender a los demás (Heras, Cepa y Lapa, 2016).

2.2. Clasificación y tipos de emociones.

Han sido muchos autores los que se han formado en cómo clasificar y organizar las diferentes emociones. Dentro de los distintos modelos concluidos por estos, unos son más reconocidos que otros; no obstante, todavía no hay una conformidad en cuanto a la categorización de estas.

Para Ekman (1973) son seis las emociones básicas: ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo. Estas emociones se encuentran en todos los individuos independientemente de la cultura a la que estos pertenezcan y ha sido así a lo largo del tiempo. Por eso, dice que son emociones universales. Bisquerra (2009) añade que estas seis emociones constituyen los aspectos fundamentales de la vida emocional de los individuos y se pueden reconocer a través de la expresión facial.

Tabla 1: *Las emociones básicas*

Alegría	Definida como aquella sensación de bienestar, seguridad y gratificación que las personas sienten cuando consiguen un propósito u objetivo o cumplen algún deseo.
Asco	Definida como la sensación de rechazo o enfado que sienten los individuos hacia algún objeto o situación.
Ira	Definida como la rabia, resentimiento, irritabilidad o furia que se manifiesta cuando algo no se desarrolla como el individuo desea.
Miedo	Definida como la anticipación ante un peligro o una amenaza que produce cierta inseguridad o incertidumbre en el individuo.
Sorpresa	Definida como el desconcierto o sobresalto que es producido ante una situación nueva o poco conocida para la persona y que desaparece rápidamente con una aproximación cognitiva a lo que va a ocurrir.

Tristeza	Definida como la soledad o pena que siente el sujeto cuando sucede un hecho desafortunado o doloroso.
----------	---

Fuente: Ekman (1973)

Muchos de los autores que han estudiado las diversas formas en las que las emociones podrían clasificarse, se refieren a estas como emociones primarias; no obstante, no hay un acuerdo sobre cuales son exactamente estas.

Otro de los autores que ha clasificado las emociones es Plutchik (1958). El, identifica ocho emociones primarias (miedo, ira, alegría, tristeza, asco, confianza, anticipación y sorpresa). En cualquiera de los casos, una emoción es primaria cuando responde a las particularidades mencionadas anteriormente (ser universales, y poderse reconocer con la expresión facial) (Bisquerra, 2009).

La unión de las emociones mencionadas anteriormente conlleva a las emociones conocidas como “emociones secundarias” también nombradas como derivadas o complejas. Estas emociones no pueden ser asociadas a un rasgo facial determinado, ya que estas emociones se encuentran condicionadas tanto social como culturalmente (Bericat, 2012). Algunas de estas emociones podrían ser la culpa, vergüenza, celos... las cuales depende el sujeto serán afrontadas de diferente manera en base a la personalidad del individuo, las circunstancias, etc.

Las emociones complejas, al construirse en base a las emociones primarias y al ser derivadas de la conexión de estas, se puede exponer que cada una de las emociones secundarias se relaciona con una o más de una de las emociones primarias. Entre todas las emociones secundarias, se puede destacar aquellas que tienen más importancia, como pueden ser las siguientes.

Tabla 2: *Relación de las emociones primarias y secundarias.*

Alegría	Amor, placer, diversión...
Asco	Repugnancia, rechazo, disgusto, antipatía...

Ira	Cólera, rabia, rencor, odio, irritabilidad, enfado, impotencia...
Miedo	Angustia, incertidumbre, nerviosismo, preocupación...
Sorpresa	Desconcierto, admiración, asombro...
Tristeza	Pena, soledad, pesimismo, decepción...

Fuente: Elaboración propia

No es este el único método de clasificar las diferentes emociones, aunque si el más común. Pese a esto, se encuentran otras formas de hacer la clasificación como la de Lázarus.

Lázarus (1991) divide las emociones en tres bloques: positivas, negativas y ambiguas. Esta división coloca las emociones en un bloque u otro dependiendo del estímulo que las origina.

Tabla 3: *Clasificación de las emociones.*

Emociones positivas.	Son aquellas emociones que aparecen ante las situaciones o hechos que se consideran favorables en base al logro de los objetivos. Este grupo engloba todas aquellas emociones agradables y que están asociadas a un bienestar.
Emociones negativas.	Son aquellas emociones que tienen lugar ante los acontecimientos considerados desfavorables y que impiden lograr los objetivos del sujeto. Se podrían asociar estas emociones con las amenazas, frustración y conflictos referentes a los objetivos. Algunas de las emociones que entrarían en este bloque serian la ira, la culpa, la envidia, la tristeza, etc.
Emociones ambiguas.	Son aquellas emociones que dependiendo la circunstancia en la que se encuentre el sujeto pueden estar incluidas en los distintos bloques. También son aquellas emociones que poseen un carácter estático, por ejemplo, la sorpresa, compasión o la esperanza.

Fuente: Lazarus (1991)

2.3. Los siete pilares básicos de las emociones.

Las emociones, cumplen varias funciones. Estas podrían resumirse en siete diferentes apartados (Mora, 2008).

- Primero. Las emociones sirven para que los individuos se defiendan de aquellos estímulos dañinos y puedan acercarse a aquellos estímulos placenteros que mantengan la supervivencia. Además, visto de esta manera, las emociones son motivadoras, puesto que ayudan a conseguir o eludir aquello que es beneficioso o perjudicial para los individuos.
- Segundo. Las emociones ayudan a que las diferentes respuestas que da el organismo ante distintos acontecimientos sean flexibles. Crean reacciones para que el individuo encuentre diferentes respuestas ante un determinado estímulo para que, de esta manera, el individuo pueda escoger la respuesta más adecuada. Las emociones y los sentimientos de esta manera, dotan de más diversidad a la conducta.
- Tercero. Las emociones avisan a los individuos ante estímulos específicos. Esta reacción emocional, incluye la activación de diferentes sistemas cerebrales, como por ejemplo el sistema reticular, atencional, sensorial, motor, etc. Al igual que activa sistemas endocrinos (activación suprarrenal y cortical y diferentes hormonas), sistemas metabólicos (glucosa y ácidos grasos) y más aparatos y sistemas del organismo (cardiovascular, respiratorio, etc.)
- Cuarto. Las emociones mantienen el interés por descubrir cosas desconocidas (alimentos, aprendizajes, memoria, etc.). Con ello amplían el marco de seguridad para la supervivencia del individuo.
- Quinto. Las emociones sirven para comunicarse las personas. Es una comunicación afectiva y rápida. Para las personas, el lenguaje emocional es lenguaje fundamental tanto a nivel familiar como a nivel social. Además, facilita la creación de vínculos emocionales.

- Sexto. Las emociones sirven para acumular y recordar recuerdos de una manera más emocional. Cada evento asociado con la emoción positiva y negativa permite un mejor almacenamiento. Esto tiene consecuencias obvias para el éxito biológico y social del individuo.
- Séptimo. Tanto las emociones como los sentimientos adquieren son importantes en el proceso de razonamiento. Los procesos cognitivos se llevan a cabo en las áreas de la asociación de cortex cerebral con información emocional que ya están impregnadas (positivas y negativas). Sobre esta base, las emociones adquieren un papel clave en la toma de decisiones para las personas. Esto se puede sintetizar que las emociones son los pilares básicos que mantienen la mayoría de las funciones cerebrales.

2.4. La inteligencia emocional. Origen.

El origen de este término viene de Darwin (1859). Este autor, publicó un conjunto de estudios en los que indicaba el interés de la expresión emocional para la adaptación y supervivencia de los seres vivos al entorno. Años después, debido a la aparición del conductismo, el estudio de la inteligencia y las emociones perdió interés, y no fue hasta el debilitamiento del conductismo cuando se volvió a retomar la importancia por los procesos cognitivos.

En 1920, fue utilizado el término inteligencia social por Thorndike. Este término hacía referencia a la capacidad para comprender a los demás y colaborar con ellos. También, en 1940, Wechsler indicó que los factores no cognitivos no intervenían en la inteligencia de los individuos (Dumbrava, 2011, citado en Fernández-Martínez y Montero-García, 2016).

Gardner, en 1983, introdujo las teorías de las inteligencias múltiples, donde el concepto de inteligencia quedó replanteado. Gardner, indicaba que todo individuo posee siete distintos tipos de inteligencias independientes entre sí. Aquí estaban incluidas dos inteligencias relacionadas con la que anteriormente Thorndike propuso, la inteligencia social. Estas dos inteligencias eran la interpersonal, definida como la capacidad que tienen los individuos para

entender a los demás e interactuar con los demás, y la inteligencia intrapersonal, definida como la capacidad para la auto comprensión, pudiendo así identificar cada persona sus propias emociones (Trujillo y Rivas, 2005).

Emotional Intelligence, escrito por Salovey y Mayer (1990) es considerado uno de los primeros artículos científicos que habla a cerca de la inteligencia emocional. Estos autores, se fundamentaron en la intrapersonal e interpersonal de Gardner para constituir el concepto de inteligencia emocional, indicando que “era la capacidad para percibir, valorar y manifestar las emociones de forma eficaz y con exactitud; para comprenderlas y controlarlas, promoviendo el crecimiento intelectual y emocional; y para producir sentimientos que hagan más fácil el pensamiento” (Salovey y Mayer, 1997, citados en Guichot-Reina y De la Torre, 2018).

En 1995 fue divulgado por Daniel Goleman, ya que, en el momento de la publicación del artículo, este pasó completamente desapercibido. En 1994, se fundó el CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) para desarrollar una educación emocional en todo el mundo. CASEL se creó como una institución para difundir un aprendizaje tanto emocional como social.

Cuando en 1995 Daniel Goleman publica el libro *Emotional Intelligence*, se produce una gran expansión de este concepto. Conforme indicó Salovey y Mayer (1990) y revisó Salovey y Mayer (1997), la inteligencia emocional “consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones”.

El modelo creado, se organiza en cuatro bloques.

- Percepción emocional. Las emociones son percibidas, reconocidas evaluadas y manifestadas. Las emociones son manifestadas a través del lenguaje, un comportamiento, la música, etc. Esto engloba también la capacidad para exteriorizar emociones de la manera más correcta, así como para saber diferenciar entre las expresiones precisas e imprecisas u honestas y deshonestas.

- Facilitación emocional del pensamiento. Las emociones que los individuos experimentan dirigen el interés hacia aquella información que es relevante. El estado de humor cambia la expectativa de las personas de forma optimista o pesimista facilitando así la adquisición múltiples puntos de vista. Los estados emocionales de las personas facilitan el afrontamiento.
- Comprensión emocional. Radica en comprender y observar las emociones. Incluye la capacidad de denominar las emociones y busca la unión entre ellas. Además, incluye la facilidad para reconocer el cambio de las emociones, por ejemplo, como se pasa del amor al odio.
- Regulación emocional. Manejar las emociones incluye saber alejarse de una emoción, saber aceptar las emociones de uno mismo y de los demás, capacidad para apaciguar las emociones negativas y aumentar las positivas sin contener ni encarecer lo que transmiten

Para Goleman (1995) la inteligencia emocional consiste en:

- Conocer las emociones personales
- Manejar las emociones.
- Motivación personal.
- Reconocer las emociones de los demás.
- Establecer buenas relaciones con los demás

Desde que se creó el término de inteligencia emocional ha cambiado considerablemente con el paso del tiempo y es una cuestión de interés tanto para tanto para profesores, científicos y psicólogos. En un primer momento, su estudio fue desarrollado por psicólogos, hay también ensayos biológicos que argumentan tanto teóricamente como experimentalmente, los procesos emocionales.

Actualmente, la inteligencia emocional es considerada como una cualidad indispensable para ser exitoso en la vida. Es fundamental para la felicidad de los

individuos. Que las personas sepan gestionar las emociones de forma correcta, permite tener una buena adaptación al ambiente, comunicarse de manera correcta, estar motivados, saber solucionar conflictos, etc.

2.5. La educación emocional.

Es importante promover la inteligencia emocional en los niños y niñas. Para conseguirlo es primordial que, tanto en la escuela como en las distintas casas, se fomente un entorno favorable donde puedan crecer emocionalmente, así como se han creado entornos que ayudan tanto al desarrollo corporal como intelectual de los individuos. De esta manera, la educación emocional que se encuentra fundamentada en las necesidades sociales establece el mecanismo que poseen los educadores para aplicar en las aulas la educación emocional. (Bisquerra, 2003).

Se puede definir educación emocional como un proceso didáctico, constante y persistente, que busca favorecer el desarrollo de las competencias emocionales como elemento fundamental del crecimiento integral de los individuos, con la finalidad de prepararle para la vida (Bisquerra y Pérez, 2007, p. 75).

Según Bisquerra (2000) los objetivos que persigue la educación emocional son los siguientes:

- Adquirir conocimientos de las propias emociones.
- Identificar las emociones propias y de los demás.
- Desarrollar habilidades para normalizar las propias emociones.
- Eludir los efectos negativos de las emociones negativas.
- Crear habilidades para producir emociones positivas
- Crear habilidades para automotivarse.
- Adoptar actitudes positivas.

El logro de los objetivos tiene una gran importancia en los alumnos, puesto que estos les aportan grandes beneficios como del rendimiento académico, un incremento de las habilidades sociales, facilitarle la adaptación al entorno, al centro, disminuir el estrés y la ansiedad, etc.

Además, Vallés y Vallés (2000, citados en Jiménez y López-Zafra, 2009), incorporan en los resultados que como consecuencia de trabajar la educación emocional el alumno mejora su autoestima y autoconcepto, al igual que disminuye los pensamientos autodestructivos y reduce el riesgo de iniciar en el consumo de las drogas en un futuro.

También se debe relacionar la inteligencia emocional y el rendimiento académico. Los alumnos que manifiestan dificultades para controlar sus emociones y los alumnos que tienen un carácter y comportamiento impulsivo, tienen problemas para acostumbrarse al ambiente escolar, pero también, si esto no se corrige, tendrán dificultades en su vida social y futura vida laboral. Gil-Olarte, Palomera y Bracket (2006)

Todo lo citado anteriormente, son suficientes razones como para llevar a cabo la educación emocional en los centros, de forma que los niños aprendan a desarrollar y manejar las competencias emocionales, ayudando tanto a su bienestar como al bienestar de las personas que le rodean.

Jiménez y López- Zafra (2009) declaran como las habilidades emocionales ayudan a una buena adaptación tanto social como académica a través de los siguientes puntos:

- Facilitan el pensamiento: si el individuo tiene capacidad para gestionar sus emociones, será capaz de aumentar su concentración y controlar aquellas conductas más impulsivas.
- Las emociones intervienen en la motivación intrínseca que posee el alumno para realizar las tareas. Saber automotivarse es un componente de la inteligencia emocional. Establecer metas y la confianza que presente el alumno sobre la capacidad que este posee para conseguirlas, mejora su productividad ya que crea una serie de patrones emocionales como la constancia.

2.6. Competencias emocionales.

Bisquerra, (2009) entiende que las competencias emocionales son un conjunto de las competencias individuales, considera como los conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes imprescindibles para tener conciencia, comprender y expresar de la manera más apropiada los fenómenos emocionales. El propósito de estas competencias esta dirigida a presentar un valor añadido a las funciones competentes y impulsar un bienestar tanto individual y social.

En el modelo presentado por el autor, son cinco los bloques donde se estructuran las competencias emocionales, y se pueden representar en la siguiente figura llamada “pentágono de competencias emocionales”

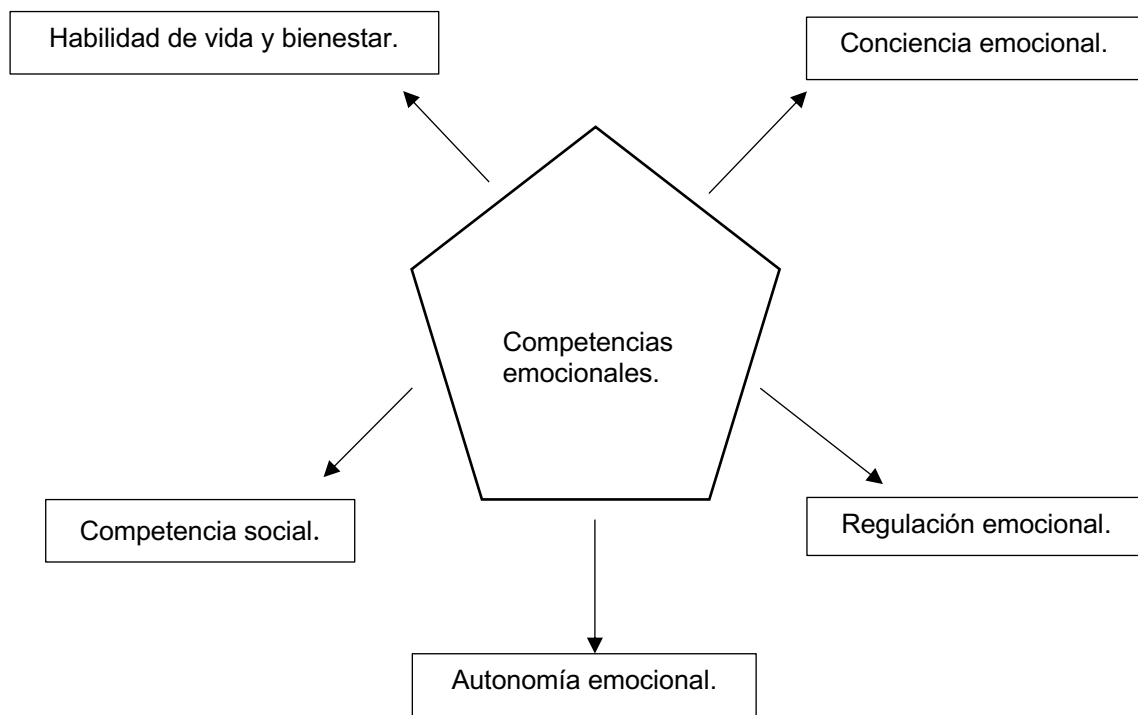


Figura 1: Modelo pentagonal de competencias emocionales. Fuente: Bisquerra (2009)

- Habilidad de vida y bienestar: se entiende como competencias para la vida y el bienestar a la capacidad que tienen los individuos para adaptarse a aquellas situaciones difíciles que tienen lugar a lo largo de la vida, en los diferentes ámbitos, personal, profesional, familiar o social, adoptando

frente a estas un comportamiento responsable. Disfrutar de esta competencia proporcionará una organización equilibrada de la vida, dotando a los individuos de bienestar y satisfacción. Esta competencia implica poder tomar decisiones de forma responsable, buscar ayuda, mostrar una ciudadanía activa, comprometida y responsable.

- **Conciencia emocional:** es la cualidad para apreciar las emociones que experimenta tanto el propio individuo como los demás, añadiendo la capacidad para captar las diferentes emociones de las situaciones en las que se encuentra el individuo. Para disponer de conciencia emocional es indispensable observar a los demás.
- **Competencia social:** es la habilidad para mantener relaciones afectivas con los demás. Esto implica tener la capacidad de manejar las habilidades sociales, tener respeto a los demás individuos, saber prevenir y resolver conflictos...
- **Regulación emocional:** implica gestionar las emociones de la manera correcta. Implica ser consciente de la relación entre sentimiento, cognición y conducta. Administrar los sentimientos para mantener un equilibrio entre represión y desorden.
- **Autonomía emocional:** son las propiedades y elementos vinculados con la autogestión personal, que incluye la autoestima, tener una actitud positiva y responsabilidad, tener capacidad para estudiar de forma objetiva las normas sociales y la autoeficacia emocional.

Bisquerra (2009) hace referencia a la necesidad de una modificación en el sistema educativo, en el cual considera importante una adquisición de competencias, no solo de conocimientos. Expone que, si una persona obtiene estas facultades y logra manejar sus emociones, tener buenas relaciones con otras personas y gestionar su vida para ser feliz, habrá obtenido mucho para tener un futuro mejor.

2.7. Escuela y emoción.

Los centros educativos son espacios de convivencia que ocupa tanto a los alumnos como a los profesores y donde estos pasan mucho tiempo en su vida. Los educandos pasan en el colegio gran parte de la infancia y de la adolescencia; siendo estos periodos cuando se lleva a cabo el desarrollo emocional, de manera que, los centros educativos junto con las familias forman un espacio de socialización emocional (Extremera y Fernández- Berrocal, 2004)

El objetivo principal de la educación emocional se centraría en el desarrollo de las competencias sociales y emocionales de los alumnos (Bisquerra, 2000). Pese a esto, y reflexionando la teoría, es importante reforzar la dimensión emocional durante el aprendizaje de los alumnos, ya que las emociones tienen una gran importancia en la motivación de estos, facilitan un clima idóneo para el aprendizaje en las aulas y son importantes para gestionar los conflictos y la convivencia.

Esto supone, además de saber unos conocimientos, ser capaz de llevarlos a cabo en la vida diaria, siendo los centros escolares uno de los principales escenarios de experimentación, no olvidando el papel de las familias (Sánchez Núñez y Hume, 2004). De este modo, la educación emocional se orienta a que los alumnos consigan conocimientos emocionales y que, junto con su desarrollo evolutivo, sean capaces de apreciar sus emociones y las emociones de las personas que les rodean. Esto conlleva estudiar las emociones como un contenido que se puede aprender durante el proceso de interacción del centro escolar bien sea entre profesor- alumno, como entre alumnos, por lo que la educación emocional no solo incluye a los alumnos si no que también incluye a los docentes (Sutton y Wheatley, 2003; Brackett y Caruso, 2007; Sánchez Santamaría, 2009; López-Goñi y Goñi Zabalza, 2011).

Por esta razón, es necesario que los profesores estén cualificados en un saber emocional, puesto que solo será posible llevarlo a cabo con unos docentes que haga posible la alfabetización emocional (Yoon, 2002; Zins, 2004; Bisquerra, 2008; Jiménez Bénédict, 2008).

Como resultado, la propuesta incluye un sistema que eduque y tenga prioridad en la formación personal del alumno, para que este pueda comprometerse con sus responsabilidades presentes y futuras.

Además, es importante que la educación emocional se trabaje desde edades tempranas como por ejemplo Educación Infantil, puesto que desde el contexto de centro es prioritario instaurar unas situaciones y unos requisitos idóneos para beneficiar la educación de los alumnos en el ámbito emocional desde esta etapa.

Actualmente, la importancia de fortalecer la competencia emocional en el proceso de aprendizaje ha aumentado conforme que la conducta de los niños y la convivencia tanto dentro como fuera del aula se ha hecho más problemática.

Hay que tener en cuenta los efectos de reflexionar sobre si mismos y de como actuamos. Esta autorreflexión es buena para posicionarnos hacia una actuación sistemática para desarrollar la inteligencia emocional de los alumnos y por que ayuda a generar interacciones que proporcionan la inteligencia emocional de los individuos.

Es importante reflejar que el éxito de los programas dirigidos a los alumnos, debe tener en consideración tanto a los actores implicados como a los profesores, tutores y padres. Debe ser una labor compartida por todos los miembros incluidos la familia.

Por lo tanto, en función de la empatía que tengan los progenitores, va a depender la manera en la cual los hijos interpreten las señales comunicativas, del mismo modo que en la escuela, es el maestro quien debe presentarse como facilitador del aprendizaje emocional y debe aprovecharse de las ventajas pedagógicas que posee la estructura social el centro educativo. Observar el estado en el que se encuentran los demás y apreciar sus sentimientos ayuda a que se comprenda y actúe de manera positiva con las demás personas.

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

3.1. Justificación de la propuesta de intervención.

Como la autora ha comentado en el primer apartado de este trabajo, es importante que las personas posean una buena educación emocional ya que esta va a ayudarles para buscar diferentes soluciones a los diversos problemas que se puedan enfrentar en el día a día. Entre otras, esta es una buena razón para trabajar la educación emocional en las escuelas.

Incluir diferentes programas en los centros que traten la educación emocional con los estudiantes para que así estos sean capaces de adquirir diferentes competencias emocionales que les ayuden en la vida tanto de manera individual como social debería ser uno de los objetivos de los centros educativos.

Dicho esto, la estudiante y autora de este TFG pretende diseñar un programa de intervención que responda a las necesidades emocionales, que, en su opinión, deberían ser trabajadas desde edades tempranas.

Las distintas actividades han sido planteadas, al observar el vacío emocional que se encuentra en la sociedad en la que convivimos. Como solución a esto, se presenta la necesidad de proporcionar a este contenido el alcance que debería tener, tratándolo en la escuela como un componente principal para el pleno desarrollo de los alumnos.

Las actividades que la autora ha propuesto para el plan de intervención (diseñadas en el Anexo 1) van orientadas principalmente a los alumnos del segundo ciclo de Educación Primaria. Para su preparación se ha tomado como referencia un contexto concreto de un grupo de alumnos de 4º de educación primaria, donde se han observado las características personales de los alumnos como las características generales de los niños de la misma edad.

La tarea que concierna al docente, como a los demás agentes educativos, queda propuesto este programa de intervención como un procedimiento donde él

mismo pueda poner en práctica la educación emocional en las aulas para así poder cumplir los diferentes objetivos que quedan expuestos en este trabajo.

3.2. Contextualización de la propuesta.

Es importante estudiar las características psicoevolutivas de los niños en la etapa dónde pretendemos trabajar la educación emocional. Estas características se han tenido en consideración para realizar el siguiente programa de intervención. Como se ha citado anteriormente esta propuesta, está destinada principalmente al segundo ciclo de primaria, por lo tanto, se han estudiado las características de los niños en la edad de 9-10 años.

- Desarrollo cognitivo.

Según Piaget, los alumnos comprendidos en estas edades se hayan en el estadio de las operaciones concretas. Esta fase abarca las edades comprendidas entre los 7 y 11 años; fase donde el niño logra grandes alcances (Rafael, 2007).

En la fase de las operaciones concretas, el pensamiento de los niños se vuelve mas comprensivo y menos egocéntrico, de este modo, comprende que los procedimientos se pueden negar. Además, mejora favorablemente su capacidad de análisis en el lenguaje, ampliando el vocabulario, siendo capaces de construir frases más completas, etc. También muestran interés para ampliar los conocimientos mostrándose receptivo a la información que recibe. Por último, logran clasificar los objetos según sus diferencias y sus similitudes, consolidando así el pensamiento lógico-concreto.

- Desarrollo social:

En este ciclo, el vínculo entre iguales es bastante más firme. Los compañeros son los protagonistas por lo que los juegos con estos establecen el máximo interés. Es por esto por lo que las actividades bien sean competitivas o cooperativas tienen una gran importancia en el segundo ciclo. Gracias a este tipo

de relaciones, se desarrollan algunos valores sociocomunitarios (Ballesteros y García, 2001, citados en Aguilar, 2016; Cabello, 2007).

- Desarrollo emocional:

En este ciclo, los niños y niñas empiezan a sentir diferentes emociones ante la misma situación. También comienzan a tener empatía (saber ponerse en el lugar de otra persona) y a diferir las emociones interiores con la expresión externa, por lo que son capaces de ocultar lo que sienten a los demás (Gallardo, 2007)

El desarrollo emocional en los niños de estas edades, tiene como característica que es más estable si se compara con las edades anteriores, no obstante, se observa las ganas de destacar o el miedo que les puede generar una situación que les produzca frustración.

Estos cambios, que van estableciendo el desarrollo emocional de los niños, se encuentran unidos a los progresos que los niños y niñas van teniendo en el ámbito cognitivo, afectivo y social.

- Desarrollo afectivo:

Los niños y niñas ponen interés en autoconocerse y conocer el entorno que les rodea, teniendo así una mayor conciencia de el mundo; la cultura, los valores, etc. También es en esta etapa, donde desarrollan el autoconcepto y la autoestima.

Entendemos por autoconcepto como el pensamiento que el individuo sobre si mismo, donde adquiere un carácter social y psicológico. Son personas que poseen pensamientos, sentimientos y deseos distintos a los demás, igualmente utilizan expresiones indeterminadas para hacer referencia a ellos mismos. (Cabello, 2007)

En la autoestima (lo que el niño piensa de él mismo), es muy importante los individuos con los que este se relaciona, teniendo una gran importancia los comentarios que los compañeros hagan de él.

Ya estudiadas las características psicoevolutivas de los niños en esta etapa, la autora va a analizar el grupo para el cual ha destinado el proyecto. Se ha tomado como referencia el grupo en el cual ha realizado sus prácticas, por lo tanto, conoce las características del grupo. Corresponde a un centro concertado-privado con un nivel socioeconómico y sociocultural medio-alto. Por lo general, la preocupación de las diferentes familias por la educación de sus hijos es alta, y la motivación que las familias les ofrecen les ayuda y facilita bastante el rendimiento académico y el desarrollo personal.

Son alumnos de 4º de primaria (9-10 años), que tienen un buen ambiente y compañerismo con algún enfrentamiento de vez en cuando. La gran parte de los alumnos participan en las actividades expuestas en clase y por lo general son bastante movidos. Tienen buena predisposición a la hora de realizar las actividades que se les plantean y la gran mayoría mucha motivación para alcanzar los objetivos.

La propuesta de intervención ha sido diseñada tomando como referencia este grupo habiendo observado las diferentes características y necesidades de los alumnos para tratar con ellos las emociones primarias y secundarias que la autora del TFG ha visto más necesarias trabajar.

Este programa puede ser llevado a cabo por cualquier docente de Educación Primaria. Sería conveniente que quien trabajara con ellos las actividades sea un profesor o tutor que esté bastante tiempo con los alumnos ya que los conocerá mejor y optimizará el desarrollo de la propuesta.

3.3. Diseño de la propuesta.

3.3.1. Objetivos.

El objetivo general del programa es diseñar una propuesta de intervención en el curso 4º de Educación Primaria en la que se trabaje la educación emocional de manera específica, al igual que desarrollar la competencia emocional y el bienestar emocional en los alumnos.

Como objetivos secundarios que este programa pretende obtener serían los siguientes:

- Conocer tanto las emociones básicas como las secundarias.
- Aprender a identificar las emociones individuales y de los demás.
- Aprender a expresar las emociones de la manera más correcta.
- Aprender estrategias para saber gestionar las emociones.
- Fomentar las emociones positivas
- Ser capaz de analizar las emociones en el instante.
- Conseguir un bienestar emocional individual y ayudar a los demás a conseguir el suyo.
- Saber autorregular las emociones.

3.3.2. Metodología.

La metodología que se utilizará en las actividades es variada. Hay actividades destinadas a trabajar de forma grupal y otras actividades en las que se trabajara individualmente según los objetivos que se pretendan conseguir con cada actividad, pero siempre buscando optimizar el proceso de aprendizaje.

Tabla 4: *Ejemplo de actividad grupal.*

ACTIVIDAD 1: IDENTIFICAMOS LAS EMOCIONES.

DURACIÓN: 20 minutos

OBJETIVOS:

- Conocer las emociones
- Identificar las emociones según la expresión facial.
- Identificar vivencias en las que hayas sentido alguna de las emocióne básicas y saber que sensaciones te ocasionan.

COMPETENCIAS:

- Conoce y sabe identificar las seis emociones primarias.
- Piensa sobre las emociones que le surgen en determinado momento.
- Reconoce en expresiones faciales las emociones primarias.
- Sabe representar las emociones.

MATERIALES:

- Imágenes de emociones primarias.

DESARROLLO:

Todos los alumnos se colocarán formando un círculo. En el centro de este se colocarán unas tarjetas (Anexo 2) dónde estarán representadas por imágenes las emociones primarias (ira, miedo, alegría, sorpresa, asco y tristeza). Cada alumno escogerá una tarjeta al azar y representar la emoción y sin los compañeros ver la tarjeta tendrán que adivinarla.

Cuando la primera parte del juego termínelos alumnos tendrán que comentar en que diferentes situaciones pueden sentir esas emociones y como se sienten cuando las han tenido.

Fuente: *Elaboración propia.*

Tabla 5: *Ejemplo de actividad individual.*

ACTIVIDAD 2: ¿SABEMOS CONTROLAR LAS EMOCIONES?

DURACIÓN: 10 minutos

OBJETIVOS:

- Facilitar a los alumnos técnicas de relajación centradas en la respiración.

COMPETENCIAS:

- El alumno es capaz de utilizar diferentes técnicas que le ayuden a enfrentarse a las emociones negativas.

MATERIALES:

No es necesario ningún material para llevar a cabo la actividad.

DESARROLLO:

La finalidad de esta actividad es que los alumnos puedan realizar este ejercicio cuando tengan algún pensamiento que les ocasione alguna emoción o sentimiento negativo; como tristeza, asco, ira...

Los alumnos cerrarán los ojos y mentalmente dirán "¡para!" mientras, al mismo tiempo, cierran las manos con fuerza. Después deben soltar el aire y abrirán las manos.

Posteriormente harán cinco o seis respiraciones mientras cuentan del 1 al 5 al inspirar y expirar.

(Extraído de "Mindfulness, un programa para gestionar las emociones en el aula de primaria". Reico, p.34)

Fuente: *elaboración propia.*

Por lo general, se recurrirá a un aprendizaje colaborativo, donde los alumnos tengan que reflexionar y llegar a un acuerdo a través del trabajo conjunto y ayudándose entre ellos; no obstante, se fomentará el pensamiento individual y la autonomía.

No obstante, aunque haya actividades que se realicen de manera individual, por lo general se realiza una comparativa de ideas durante la realización de la actividad o al finalizarla para ayudar así al aprendizaje entre los alumnos, con el objetivo de que el alumno tenga un papel activo durante la realización de la actividad y que de este modo se sientan protagonistas de su propio proceso de aprendizaje.

3.3.3. Desarrollo de la propuesta de intervención.

3.3.3.1. *Competencias claves.*

Bisquerra (2009) señaló cinco competencias emocionales necesarias para el día a día; que son las cuales se ha pretendido alcanzar en este programa. Estas competencias serían las siguientes:

- Competencia emocional.
- Competencia social.
- Competencia para la vida y el bienestar.
- Regulación emocional.
- Autonomía emocional.

Cuando finalice el programa, el alumno tiene que haber adquirido las siguientes habilidades en relación con las competencias expuestas:

- Conocer tanto las emociones primarias o básicas como las secundarias.
- Desarrollar empatía y mostrar amor hacia las demás personas manteniendo relaciones positivas.
- Saber expresar sus emociones.

- Conocer técnicas de educación emocional para que el propio alumno aprenda a manejar sus emociones, pudiendo utilizarlas en el día a día siempre que lo necesite.
- Ser capaz de observar su estado emocional en el momento.
- Tener una actitud de positivismo.
- Tener la capacidad de gestionar sus emociones para de este modo superar situaciones difíciles para él.
- Disponer de bienestar emocional.

3.3.3.2. *Contenidos.*

El programa de actividades que se ha planteado está dividido en diferentes sesiones donde se trabajarán las emociones de los alumnos. Son un total de siete sesiones. En las dos primeras se trabajarán las emociones primarias, tres sesiones donde se tratarán las emociones secundarias y como distintas técnicas para que los alumnos aprendan a manejarlas y dos últimas donde se repasarán las emociones trabajadas y se promueva el desarrollo de las emociones positivas.

Las emociones que se van a tratar en las sesiones se han seleccionado en base a las necesidades de los alumnos en los que la autora del TFG ha tomado como referencia para realizar el programa de intervención. En base a eso se hará diferente hincapié en cada emoción, pero es importante trabajar estas emociones con cualquier alumno de primaria.

Las sesiones quedarán estructuradas del siguiente modo:

- Sesión 1: Las emociones básicas.
- Sesión 2: Las emociones básicas.
- Sesión 3: El amor. La empatía.
- Sesión 4: La vergüenza. El pesimismo.
- Sesión 5: El odio. La culpa.
- Sesión 6: Repaso de las emociones.
- Sesión 7: Emociones positivas.

Cada sesión se dividirá en diferentes actividades que se encuentran desarrolladas en el Anexo 1, donde está indicado tanto la duración, objetivos, competencia, materiales y metodología de cada actividad.

3.3.3.3. *Actividades.*

Ya expuestas como serán divididas las diferentes sesiones que tiene el proyecto de intervención se nombran las actividades. En el anexo 1 quedará explicada cada actividad con la respectiva duración, objetivos, competencias y los materiales necesarios para cada actividad.

SESIÓN 1: LAS EMOCIONES BÁSICAS.

- Actividad 1: Identificamos las emociones.
- Actividad 2: ¿Sabemos controlar las emociones?
- Actividad 3: Observamos nuestras emociones.

SESIÓN 2: LAS EMOCIONES BÁSICAS.

- Actividad 1: Juego de rol de las emociones.
- Actividad 2: Razones por las que ser felices.

SESIÓN 3: EL AMOR. LA EMPATÍA.

- Actividad 1: Mis personas queridas.
- Actividad 2: El amor comprensivo.
- Actividad 3: ¿Cómo se sienten los demás?
- Actividad 4: Juego de rol de la empatía.

SESIÓN 4: LA VERGÜENZA. EL PESIMISMO

- Actividad 1: ¿Cómo nos quitamos la vergüenza?
- Actividad 2: ¡Te toca a ti!
- Actividad 3: ¿Se podrán cumplir nuestros deseos?
- Actividad 4: Pensamientos positivos.

SESIÓN 5: EL ODIO. LA CULPA.

- Actividad 1: Nos desprendemos del odio.
- Actividad 2: Dos motivos.
- Actividad 3: ¿Somos nosotros culpables?
- Actividad 4: Nos pedimos perdón.

SESIÓN 6: REPASO DE LAS EMOCIONES.

- Actividad 1: Yincana con las emociones.

SESIÓN 7: EMOCIONES POSITIVAS.

- Actividad 1: Atendemos a nuestros sentidos.

3.3.3.4. Temporalización.

El programa de intervención diseñado cuenta con siete sesiones como se ha indicado anteriormente. El tiempo empleado para cada sesión depende del número de actividades planteadas y la duración de las mismas.

Las sesiones tendrán la siguiente duración:

- Sesión 1: 60 minutos.
- Sesión 2: 70 minutos.
- Sesión 3: 130 minutos.
- Sesión 4: 125 minutos.
- Sesión 5: 95 minutos.
- Sesión 6: 60 minutos.
- Sesión 7: 30 minutos.

El tiempo dedicado a cada sesión es un tiempo estimado u orientativo puesto que estos pueden variar en el momento que se lleve a la práctica. Este programa de intervención está planteado para desarrollarlo en 7 semanas, una dedicada a cada sesión.

3.3.3.5. Recursos necesarios para implementar la intervención.

Se entiende por recurso educativo a cualquier material utilizado con finalidades didácticas dentro del contexto pedagógico y cuyo objetivo es favorecer el desarrollo de las actividades formativa.

En base a esta definición los recursos se clasifican en:

- Recursos humanos: en la propuesta de intervención interviene: el maestro/a y los alumnos.
- Recursos materiales: serán necesarios para llevar a cabo la intervención: bolígrafos y lapiceros, folios, cartulinas, rotuladores, tarjetas y fichas para realizar las actividades y el cuento de una de las actividades.
- Recursos TIC: para llevar a cabo la propuesta no es necesario ningún recurso tecnológico.

3.4. Diseño de evaluación de la propuesta de intervención.

La evaluación de los alumnos consistirá con evaluación inicial, continua y final. En la evaluación inicial, el profesor observará de que nivel parten los alumnos. En la evaluación continua se realizará un seguimiento del programa, es aquí donde el docente detectara que dificultades se muestran a nivel de grupo y de manera individual, para así poder tomar las medidas o adaptaciones permitiendo a los alumnos conseguir los objetivos marcados.

- Evaluación inicial.

Se realiza una observación por parte del docente a los alumnos. Se llevará a cabo en la primera sesión y a cerca de lo que el maestro conoce del alumno. También, por cada alumno se rellenará una escala de apreciación por cada alumno. Esto se evaluará según una escala del 1 al 4, siguiendo los siguientes valores:

1. Deficiente
2. Regular
3. Bien
4. Excelente

Los ítems que se evaluarán serán los siguientes:

1. El alumno conoce las emociones primarias.
2. El alumno es capaz de identificar sus emociones y las de los demás.
3. El alumno es capaz de expresar sus emociones.
4. El alumno muestra facilidad enfrentando las emociones negativas.
5. El alumno es capaz de gestionar sus emociones.
6. El alumno se relaciona de manera positiva con sus compañeros.
7. El alumno muestra una actitud positiva.

Tabla 6: *Rubrica de evaluación inicial.*

	Deficiente	Regular	Bien	Excelente
El alumno conoce las emociones primarias.				
El alumno es capaz de identificar sus emociones y las de los demás.				
El alumno es capaz de expresar sus emociones.				
El alumno muestra facilidad enfrentando las emociones negativas.				
El alumno es capaz de gestionar sus emociones.				
El alumno se relaciona de manera positiva con sus compañeros				
El alumno muestra una actitud positiva.				

Fuente: Elaboración propia.

- Evaluación continua.

En la evaluación continua solo se tendrá en cuenta la observación del maestro al alumno. Este deberá de comprobar si las actividades son acordes a las características de los alumnos, pudiendo realizar modificaciones y observando la evolución que estos van teniendo.

Por lo general todas las actividades el alumno tiene un papel activo, participando en estas contando sus experiencias y aprendizajes, así el profesor puede observar si los alumnos realizan las actividades correctamente y si están adquiriendo las competencias establecidas.

- Evaluación final.

La evaluación final esta basada en los materiales que el alumno ha elaborado en las sesiones. Se tendrá en cuenta principalmente el grado de implicación e interés que ha mostrado el alumno en la elaboración de este. También se tendrá en cuenta hojas de respuesta como la prueba de la yincana, con estas hojas se podrá observar los conocimientos que han logrado los alumnos.

La observación del profesor tiene un papel importante en la evaluación final, ya que observará la evolución del alumno respecto a la evaluación final.

Para la evaluación final utilizaremos una rubrica parecida a la inicial, con el objetivo de hacer una comparativa entre la realizada en la evaluación inicial y la de la evaluación final comprobando las competencias que ha adquirido el alumno y el avance que ha tenido a lo largo de las sesiones.

La rubrica se evaluará en una escala del 1 al 4 siguiendo los siguientes valores:

1. Deficiente
2. Regular
3. Bien
4. Excelente

Los puntos que se evaluarán serán los siguientes:

1. El alumno conoce las emociones primarias y secundarias trabajadas.
2. El alumno expresa sus emociones.
3. El alumno identifica sus emociones y las de los demás.
4. El alumno muestra interés para afrontar emociones negativas.
5. El alumno se relaciona de forma positiva con los demás.

6. El alumno es capaz de manejar sus emociones.
7. El alumno muestra conductas de amor y cariño hacia los demás.
8. El alumno muestra una actitud positiva ante la vida.
9. El alumno actúa de forma adecuada ante situaciones complejas del día a día.
10. El alumno valora los detalles del día a día.
11. El alumno es capaz de trabajar óptimamente en grupo.
12. El alumno se implica en las diferentes actividades que proponga el maestro.

Tabla 7: Rúbrica de evaluación final.

	Deficiente	Regular	Bien	Excelente
El alumno conoce las emociones primarias y secundarias trabajadas.				
El alumno expresa sus emociones.				
El alumno identifica sus emociones y las de los demás.				
El alumno muestra interés para afrontar emociones negativas.				
El alumno se relaciona de forma positiva con los demás.				
El alumno es capaz de manejar sus emociones.				
El alumno muestra conductas de amor y cariño hacia los demás.				
El alumno muestra una actitud positiva ante la vida.				
El alumno actúa de forma adecuada ante situaciones complejas del día a día.				
El alumno valora los detalles del día a día.				
El alumno es capaz de trabajar óptimamente en grupo.				

Fuente: Elaboración propia.

3.5. Evaluación de la propuesta.

La propuesta, se puede evaluar analizando los factores externos e internos de la misma.

Esta matriz DAFO analiza las amenazas, oportunidades, fortalezas y debilidades que se pueden observar en la propuesta. Pese a no estar todas las características de la propuesta, se han enumerado las principales. Es posible que las actividades diseñadas no motiven a todos los alumnos de la misma manera, al igual que al cambiar el contexto de los alumnos habría que realizar modificaciones en determinadas actividades.

La principal debilidad con la que el docente se enfrentaría al llevar a cabo esta propuesta sería la falta de tiempo para desarrollar todas las sesiones y las habilidades, no obstante, como queda indicado en las oportunidades se podría trabajar aplicándolo de diferentes modos para lograr al final el objetivo perseguido.



Figura 2: Análisis DAFO. Evaluación de la propuesta. Fuente: Elaboración propia

Análisis externo.

Análisis interno.

4. CONCLUSIONES.

4.1. Discusión de los resultados.

El propósito de este proyecto de intervención es acercar a los alumnos las emociones y tratarlas en el aula con profundidad, para que de esta manera ellos consigan técnicas de cómo gestionar y regular sus emociones que les ayuden a lo largo de la vida. Se pretende ayudar a ampliar la posibilidad de introducir las emociones como una competencia educativa porque se considera importante la educación emocional de los alumnos.

Las emociones tienen una gran influencia en la vida de las personas, por tanto, tratarlas desde los primeros cursos escolares es necesario, ya que esto permitirá a los profesores proporcionar a los alumnos habilidades para afrontar las emociones y sentimientos que puedan percibir a lo largo de su vida. Si los alumnos tienen capacidad para conocerse, saber cuales son sus potenciales y sus límites, será capaz de gestionar sus emociones y no que estas controlen su vida.

Como se ha podido observar durante la búsqueda de información, las emociones se han estudiado desde hace muchos años, encontrándose muchas aportaciones de diferentes investigadores con la intención de precisar que influencia tienen las emociones en las personas. A pesar de ello, es imposible llegar a una solución única ya que con el paso del tiempo se siguen ampliando teorías y modificando las que ya se conocen.

La intención de la propuesta de intervención diseñada, es establecer un vínculo entre maestros y alumnos, donde los profesores tengan en consideración la importancia de la educación emocional de los alumnos. Para ello es importante que los centros educativos muestren interés en llevar a cabo la enseñanza de la competencia emocional.

Los centros escolares pueden facilitar el aprendizaje emocional, escogiendo un modelo el que hay espacio tanto como para los conocimientos como para las

emociones, promoviendo la enseñanza de la expresión y reconocimiento de las emociones.

Aprender a cerca de las emociones ayuda a los alumnos a controlar y entender las suyas, además de fomentar la confianza con los demás y adquirir habilidades para la resolución de conflictos.

Investigando sobre la educación emocional se ha visto reflejado claramente que trabajar la educación emocional con los niños desde los primeros cursos de escolarización es muy favorable, no obstante, por lo general en los centros educativos y por muchos de los docentes y se la da poca importancia.

En la intervención de la propuesta aparecen una serie de objetivos que se pretenden conseguir en este trabajo, tanto a nivel teórico como en la propuesta de intervención. En el caso de esta propuesta, aun que no se haya llevado a cabo es evidente que estos objetivos pueden ser logrados. Tratar la educación emocional en las aulas de primaria facilitaría a los niños muchos aspectos a lo largo de su vida, autoestima, socialización, gestión emocional... Estos objetivos también se podrían lograr trabajando la educación emocional de manera transversal en las diferentes áreas curriculares.

A nivel académico, los beneficios que los alumnos conseguirían son evidentes, si son educados emocionalmente aumentaría de manera significativa el rendimiento académico, en cambio, no se considera tan importante como por ejemplo al nivel cognitivo o pedagógico.

Es por esta razón por lo que la autora de este TFG considera importante que los niños reciban educación emocional de calidad ya que ayudará a que tengan más éxito y sean más felices facilitando que sean optimistas, obtengan mejor rendimiento académico, tengan autoestima y entiendan mejor las situaciones y emociones que tienen las demás personas.

4.2. Limitaciones en la investigación.

Aun que para realizar este proyecto de mejora la autora haya tomado como referencia se haya tomado como referencia la clase citada anteriormente donde ha llevado a cabo sus practicas, el proyecto no ha podido ser llevado a cabo. No obstante, el material y las actividades diseñadas serían muy útiles para trabajar con los alumnos.

Aunque no se haya podido integrar la propuesta diseñada en un centro, la autora piensa que ha logrado los objetivos propuestos. En su elaboración ha podido aprender sobre un tema que por lo general es muy desconocido y no se le da prácticamente importancia cuando la educación emocional es algo muy necesario en la educación de los alumnos.

En un futuro, la autora espera poder ponerlo en práctica con sus futuros alumnos, al igual que pueden utilizarlo otros maestros, para poder observar qué resultados tendría en los alumnos y así el trabajo no se limite solamente a la teoría.

4.3. Prospectiva y líneas de investigación futuras.

Esta propuesta se podría haber desarrollado si se hubiera contado con más tiempo en las prácticas para llevarla a cabo.

Hubiera sido de interés realizarla además de en el curso de 4º de Educación Primaria el cual la autora ha tomado de referencia, en otros cursos tanto inferiores como superiores dentro del mismo centro, al igual que en otros centros con diferente contexto social y económico, para así poder observar la totalidad de los resultados. En este caso, sería interesante para observar las diferencias tanto entre las diferentes edades como en los diferentes contextos.

En líneas de investigación futuras, se podría realizar un análisis más meticuloso de los resultados teniendo en cuenta diferentes variables como por ejemplo el sexo, el origen familiar, el nivel económico y sociocultural...

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, M. A. (2016) *Características básicas del desarrollo psico-evolutivo de los niños y niñas de los seis a los doce años. Aspectos cognitivos, motrices, afectivos y sociales. Implicaciones en el desarrollo del proceso educativo y de enseñanza- aprendizaje*. MaacFormación. Recuperado de: <https://www.maacformacion.es/wp-content/uploads/2016/08/TEMA-1PRIMARIA.pdf>
- Brackett, M. y Caruso, D. (2007). *Emotionally literacy for educators*. Cary, NC: SEL media.
- Bericat, E. (2012). *Emociones*. Sociopedia. isa, 1-13. Recuperado de: <http://www.sagepub.net/isa/resources/pdf/Emociones.pdf>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43. Recuperado de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. Recuperado de: <http://espacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI2007numero10823/Documento.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis. Madrid, España.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J. C., ...y Segovia, N. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona,

España: Faros. Recuperado de:

https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf

- Bresó, E., Rubio y Gabriela, M., y Andriani, J. (2013). La inteligencia emocional y la atención plena (mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas. *Psicogente*, 16(30), 439-450. Recuperado de: [https://www .redalyc.org/pdf/4975/497552364015.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552364015.pdf)
- Cabello, A.M (2007). *El desarrollo afectivo y social en la edad de educación primaria. Aspectos teóricos. Innovación y experiencias educativas.* Recuperado de: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/ANA%20MARIA_CABELLO_1.pdf
- Campillo, J. E. (2012). *La importancia de la educación emocional en las aulas.* Junta de Andalucía. Recuperado de: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/La%20importancia%20de%20la%20educación%20emocional%20en%20las%20aulas.pdf>
- Cuervo, A. (2010). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. *Diversitas: Perspectivas en psicología*, 6(1), 111-121. Recuperado de: <https://www .redalyc.org/pdf/679/67916261009.pdf>
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*. 6(2).
- Fernández, M. (2013). La inteligencia emocional. *Revistas de Claseshistoria*, 7, 1-12.
- Fernández-Martínez, A. M. y Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil.

- Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1), pp. 53-66. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n1/v14n1a03.pdf>
- García, J. A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1-24. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
 - Gil-Olarte, P., Palomera, R. y Brackett, M.A. (2006). Relating emotional intelligence to social competence and academic achievement among high school students. *Psicothema*, 18 (supl.), 118-123. Recuperado de: <http://www.psycothema.com/pdf/3286.pdf>
 - Guichot-Reina, V., y De la Torre Sierra, A. M. (2018). Emociones y creatividad: una propuesta educativa para trabajar la resolución de conflictos en educación infantil. *Cuestiones Pedagógicas*, 27, 39-52. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/331712239_Emociones_y_creatividad_una_propuesta_educativa_para_trabajar_la_resolucion_de_conflictos_en_educacion_infantil
 - Jiménez, M. I. y López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de psicología*, 41(1), 69-79. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80511492005.pdf>
 - Jiménez Bénédict, M.S. (2008). *Educación emocional y convivencia en el aula*. Madrid: Ministerio de Educación.

- López-Goñi, I. y Goñi Zabalza, J. (en prensa, 2012). “La competencia emocional en los currículos de formación inicial de los docentes. Un estudio comparativo”. *Revista de Educación*, 357, 1-18.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 mayo, de Educación. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-7899>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2014, febrero). Real Decreto (N.º 126/2014). <https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado.pdf>
- Mora, F. (2008). *El Reloj de la Sabiduría. Tiempos y Espacios en el cerebro humano*. Madrid: Alianza Editorial.
- Rafael, A. (2007) Desarrollo Cognitivo: Las Teorías de Piaget y de Vygotsky. Recuperado de: http://www.paidopsiquiatria.cat/archivos/teorias_desarrollo_cognitivo_0709_m1.pdf
- Sánchez, M. y Hume, M. (2004). Evaluación e intervención en inteligencia emocional y su importancia en el ámbito educativo. *Revista de Docencia e Investigación*, 14, 1-26.
- Sánchez Santamaría, J. (2009). “Retos formativos y metodológicos de la competencia emocional en educación”. En E. Nieto y A.I. Callejas (Coords), *Las competencias básicas: reflexiones y experiencias* (pp. 145-161). Ciudad Real: Facultad de Educación de Ciudad Real, Universidad de Castilla-La Mancha.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality* (9), 185-211.

- Sutton, R. y Wheatley, K. (2003). Teachers' emotions and teaching: A review of the literature and directions for future research. *Educational Psychology Review*, 15, 327– 358.
- Trujillo, M. M. y Rivas, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 15(25), 9-24. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/inno/v15n25/v15n25a01.pdf>
- Yoon, J. (2002). "Teacher characteristics as predictors of teacher student relationships: stress, negative affect and self-efficacy". *Social Behaviour and Personality: An International Journal*, 30 (5), 485-493.
- Zins, J. (2004). *Building academic success on social and emotional learning: what does the research says?* New York: Teachers College Press.

6. ANEXOS

SESIÓN 1: LAS EMOCIONES BÁSICAS.

ACTIVIDAD 1: IDENTIFICAMOS LAS EMOCIONES.

DURACIÓN: 20 minutos

OBJETIVOS:

- Conocer las emociones
- Identificar las emociones según la expresión facial.
- Identificar vivencias en las que hayas sentido alguna de las emociones básicas y saber que sensaciones te ocasionan.

COMPETENCIAS:

- Conoce y sabe identificar las seis emociones primarias.
- Piensa sobre las emociones que le surgen en determinado momento.
- Reconoce en expresiones faciales las emociones primarias.
- Sabe representar las emociones.

MATERIALES:

- Imágenes de emociones primarias.

DESARROLLO:

Todos los alumnos se colocarán formando un círculo. En el centro de este se colocarán unas tarjetas (Anexo 2) donde estarán representadas por imágenes las emociones primarias (ira, miedo, alegría, sorpresa, asco y tristeza). Cada alumno escogerá una tarjeta al azar y representará la emoción y sin los compañeros ver la tarjeta tendrán que adivinarla.

Cuando la primera parte del juego termine los alumnos tendrán que comentar en que diferentes situaciones pueden sentir esas emociones y como se sienten cuando las han tenido.

ACTIVIDAD 2: ¿SABEMOS CONTROLAR LAS EMOCIONES?

DURACIÓN: 10 minutos

OBJETIVOS:

- Facilitar a los alumnos técnicas de relajación centradas en la respiración.

COMPETENCIAS:

- El alumno es capaz de utilizar diferentes técnicas que le ayuden a enfrentarse a las emociones negativas.

MATERIALES:

No es necesario ningún material para llevar a cabo la actividad.

DESARROLLO:

La finalidad de esta actividad es que los alumnos puedan realizar este ejercicio cuando tengan algún pensamiento que les ocasione alguna emoción o sentimiento negativo; como tristeza, asco, ira...

Los alumnos cerrarán los ojos y mentalmente dirán “¡para!” mientras, al mismo tiempo, cierran las manos con fuerza. Después deben soltar el aire y abrirán las manos.

Posteriormente harán cinco o seis respiraciones mientras cuentan del 1 al 5 al inspirar y expirar.

(Extraído de “Mindfulness, un programa para gestionar las emociones en el aula de primaria”. *Reico*, p.34)

ACTIVIDAD 3: OBSERVAMOS NUESTRAS EMOCIONES

DURACIÓN: 30 minutos

OBJETIVOS:

- Capacitar a los alumnos para saber gestionar las emociones complicadas.
- Aprender a expresar las propias emociones.

COMPETENCIAS:

- Reconocer las propias emociones y sentimientos y saber cómo afrontarlas.
- Representar de forma visual las emociones.
- Exteriorizar las emociones con facilidad.

MATERIALES:

- Plastilina.

DESARROLLO:

Para empezar la actividad los alumnos deben adoptar una postura donde se encuentren relajados bien en la silla o en el suelo. Cuando estén así haremos tres respiraciones y aspiraciones profundas.

Deben recordar un acontecimiento en donde hayan sentido algún sentimiento de los que hemos tratado en la primera actividad y que les haya causado dolor. Los alumnos pueden coger si no alguna vivencia que tengan normalmente como un problema, un obstáculo o una dificultad que les preocupe o les duela.

Cuando ya hayan escogido la emoción deben identificar que es lo que lo causa. Cuando ya lo hayan localizado, en plastilina deben reflejar que han sentido, y enseñar al grupo lo que han construido explicando qué representa y de esta manera expresan sus emociones.

Una vez ya expuesto todos los compañeros deben cerrar los ojos y abandonar aquello que les produce esa emoción para aceptarlo tal y como es. Hay que indicarles que lo que están llevando a cabo es el reconocimiento de la emoción tal cual es para intentar transformarla en una emoción agradable.

Ya llegado a este punto, los alumnos deben distanciarse de la emoción diciéndose a sí mismos: “Yo no soy esa emoción: soy quién observa la emoción. Yo soy mucho más que esa emoción.”

Para finalizar la actividad controlarán su respiración para experimentar la sensación de calma. Se les dirá la frase “Vivo en el presente y estoy en paz” para que piensen en ella y en la alegría de estar en el momento presente.

(Extraído de: Programa de Mindfulness. Atención Plena (alumnado, docentes y familias). CEIPS Nueva Andalucía, p.27

SESIÓN 2: LAS EMOCIONES BÁSICAS

ACTIVIDAD 1: JUEGO DE ROL DE LAS EMOCIONES.

DURACIÓN: 30 minutos

OBJETIVOS:

- Reconocer las emociones primarias.
- Saber como actuar ante las situaciones básicas.
- Fomentar una buena gestión de las emociones de los alumnos tanto a nivel individual como colectivo.

COMPETENCIAS:

- Desarrolla conductas ante sucesos o situaciones difíciles.
- Plantea medidas positivas para gestionar las emociones propias y las de los demás.

MATERIALES:

- Situaciones hipotéticas para la realización de la actividad.

DESARROLLO:

Se divide el grupo en subgrupos de cinco personas. A cada uno de los grupos se les asigna una situación hipotética donde se tratan las emociones básicas (anexo 3).

Los alumnos realizarán un juego de rol con estas situaciones debiendo representar la situación, donde el resto de los compañeros deberán poder observar la forma en la que ellos actuarían o que solución plantean.

Cuando un grupo termine entre toda la clase comentarán la representación y si han actuado de la forma correcta pudiendo proponer también otras formas de actuación.

ACTIVIDAD 2: RAZONES POR LAS QUE SER FELICES.

DURACIÓN: 40 minutos

OBJETIVOS:

- Aprender a valorar las cosas positivas del presente.
- Aprender que siempre hay un motivo para estar alegre.

COMPETENCIAS:

- Valorar todas las cosas positivas del presente, teniéndolos en cuenta como motivos por los que estar felices.
- Expresar las emociones y sentimientos.

MATERIALES:

- Rotuladores y pinturas
- Hojas
- Tijeras
- Celo

DESARROLLO:

A diario no valoramos lo que tenemos en el día a día: familia, salud, hogar, alimentación...

En el desarrollo de la actividad debemos reflexionar con nuestros alumnos sobre estos hechos para aprender a apreciar las cosas que nos rodean.

Una vez ya comentado los alumnos deben pensar en algo que les haga sentir bien, viendo que sentimientos les genera lo que han elegido.

Para finalizar, los alumnos de manera voluntaria deben exponer ante la clase qué razón han elegido para ser feliz.

Los alumnos pueden escribir en los folios el motivo que han elegido y hacer un dibujo para decorar la clase, de esta manera no se les olvidará que siempre hay motivos por los que estar feliz

SESIÓN 3: EL AMOR. LA EMPATÍA.

ACTIVIDAD 1: MIS PERSONAS QUERIDAS.

DURACIÓN: 40 minutos

OBJETIVOS:

- Identificar las personas con las que nos unen vínculos de amor y tenerla capacidad para expresarles nuestro cariño.

COMPETENCIAS:

- Reconocer que personas los quieren y a quien quieren ellos.
- Expresar amor o cariño hacia estas personas.

MATERIALES:

- Pinturas de colores o rotuladores
- Folios
- Lápiz

DESARROLLO:

El profesor pedirá a los alumnos que piensen en las personas más cercanas a ellos (amigos, familia, compañeros, etc.) y que en una hoja se dibujen a ellos mismos rodeados de estas a las que ellos quieren y a quienes ellos quieren también.

Una vez que todos los alumnos hayan terminado enseñarán sus dibujos al grupo y los explicarán brevemente.

Después de esto, el maestro establecerá una conversación con los alumnos en torno a las siguientes cuestiones.

- ¿Quién me quiere?
- Y yo, ¿a quién quiero?
- Si nos enfadamos, ¿quiere decir que no nos queremos?
- ¿Cómo puedo demostrar a las personas que las quiero?

Para finalizar a tarea el maestro pedirá a los alumnos que piensen una manera de sorprender a sus padres para que sepan cuanto los quieren. Dejaremos un

tiempo para que cada alumno piense que sorpresa quiere hacer y de manera voluntaria podrán compartirla con el aula.

ACTIVIDAD 2: EL AMOR COMPRENSIVO.

DURACIÓN: 20 minutos

OBJETIVOS:

- Aprender a entender a nuestros seres queridos para poder demostrarles nuestro cariño.
- Desarrollar conductas de amor y cariño hacia las personas que queremos.

COMPETENCIAS:

- Identificar qué hace felices e infelices a las personas que queremos.
- Crear acciones que demuestren cariño hacia otras personas que queremos.

MATERIALES:

- Cuaderno
- Lápiz

DESARROLLO:

El profesor pedirá a los niños que piensen en una persona con quien tengan vínculos de amor (su madre, su padre, los abuelos, un amigo...) y que en un folio escriban que cosas piensan que les hacen felices y cuales infelices.

Después los alumnos deberán reflexionar a cerca de las razones que han anotado y plantear dos propósitos para lograr que sus seres queridos sean más felices.

Observaciones: conviene revisar esta actividad en las siguientes sesiones para que los alumnos valoren si están consiguiendo los propósitos.

(Extraído del programa “Aulas Felices”, p. 190)

ACTIVIDAD 3: ¿CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS?

DURACIÓN: 30 minutos

OBJETIVOS:

- Aprender a ponerse en el lugar de los demás.
- Identificar cómo se sienten los demás en distintas situaciones.
- Razonar diferentes razones por las que las personas pueden sentir determinadas emociones.

COMPETENCIAS:

- Saber identificar como las demás personas se sienten en determinados momentos y pensar diversas razones por las que se sienten así.
- Tener la capacidad para ponerse en el lugar de los demás en diferentes situaciones de la vida.

MATERIALES:

- Tarjetas sobre diferentes situaciones.

DESARROLLO:

Para realizar esta actividad dividiremos a la clase en grupos de 5 personas. Repartiremos a cada grupo diferentes tarjetas con distintas situaciones (Las mismas para todos los grupos) (anexo 4). Para cada situación y entre todos los miembros del grupo deberán ponerse de acuerdo en como se siente esa persona. En algunas de las tarjetas te dan diferentes opciones, en otras los integrantes del grupo deberán barajar las distintas emociones que puedan corresponder a la situación.

Todos los componentes deberán estar de acuerdo con la emoción seleccionada para cada supuesto. Después, cada grupo expondrá al resto de la clase sus soluciones, para comprobar si todos los grupos han escogido la misma emoción o varían para el mismo caso.

Con esta actividad el profesor quiere que los alumnos sean conscientes de las emociones de los demás y que ante una misma situación no todas las personas reaccionan igual ni se sienten igual.

ACTIVIDAD 4: JUEGO DE ROL DE LA EMPATÍA.

DURACIÓN: 40 minutos

OBJETIVOS:

- Aprender a ponerse en el lugar del otro.
- Crear una actitud empática.
- Pensar entre todos los compañeros sobre diferentes actitudes polémicas y poner medidas que impulsen la bondad.

COMPETENCIAS:

- Desarrollar conductas empáticas.

MATERIALES:

- Situaciones hipotéticas.
- Personajes de las situaciones.

DESARROLLO:

El profesor presentara a los alumnos una situación imaginaria de un grupo de amigos, donde unos de ellos se sienten mal debido a la actitud que el resto está teniendo con ellos. (Anexo 5)

Después de contar la historia, el maestro presentara a cada amigo (Anexo 6) comentando las características de cada uno de ellos. Se dividirá la clase en grupos de 5 personas y cada grupo deberá representar la situación. Llevaran a cabo un juego de roll, por lo que cada miembro del grupo tendra el papel de uno de las personas presentadas al principio de la actividad y deberán actuar según las características del personaje que les haya tocado.

Una vez realizado el role-play todos los grupos de clase, entre todos pondrán en común qué sensaciones han tenido escenificando el papel que les ha tocado.

SESIÓN 4: LA VERGÜENZA. EL PESIMISMO.

ACTIVIDAD 1: ¿CÓMO NOS QUITAMOS LA VERGÜENZA?

DURACIÓN: 15 minutos

OBJETIVOS:

- Dotar a los alumnos de técnicas que le ayuden a quitarse la vergüenza.
- Aprender a afrontar aquellas situaciones que nos producen vergüenza.

COMPETENCIAS:

- Aprender como enfrentarse a momentos vergonzosos.
- Aprender herramientas para superar la vergüenza.
- Gestionar de manera correcta el sentimiento o emoción de la vergüenza cuando aparece.

MATERIALES:

- Cartulinas
- Lápiz
- Rotuladores

DESARROLLO:

El profesor explicara a los alumnos diferentes maneras de superar la vergüenza, les dirá que no es algo que se consiga de un momento a otro si no que hay que hacerlo frente poco a poco. Después les dará unas pautas para poderlas seguir en aquellas ocasiones que sienta vergüenza.

- Nos vamos a un sitio tranquilo durante unos minutos.
- Respiramos profundamente para relajarnos.
- Nos hacemos las siguientes preguntas. ¿Es para tanto? ¿de verdad los demás pensarán eso? Y si lo piensan ¿Qué es lo que puede pasar?
- Pensamos que no somos mejor que nadie al igual que nadie es mejor que nosotros y no hay ningún motivo para pensar que estamos haciendo el ridículo.
- Dividimos el ejercicio que nos avergüenza (saludar a alguien) en diferentes pasos, por ejemplo:
 - a) Nos acercamos a la persona.

- b) Le miramos a los ojos.
- c) Le decimos hola.
- d) Hacemos el gesto de saludar con la mano.
- e) Le sonreímos.
- f) Nos vamos.

- Nos centramos en los pasos y seguimos las instrucciones.
- Comprobamos si ha sido para tanto.
- Nos fijamos que hemos conseguido hacerlo.
- Nos planteamos el siguiente reto.

Entre toda la clase (puede si no hacerlo el profesor) se realizará un cartel con estas instrucciones para ponerlo en clase y que así los alumnos puedan consultarlo fácilmente.

(Extraído de “Educa y aprende: juego educativo “sin vergüenza”, 2015)

ACTIVIDAD 2: ¡TE TOCA A TI!

DURACIÓN: 20 minutos

OBJETIVOS:

- Realizar actividades que puedan producir vergüenza para de esta manera afrontarla.

COMPETENCIAS:

- Aceptar el sentimiento de la vergüenza.
- Ser capaz de realizar actividades que, aunque sienta vergüenza, pueda afrontar esta emoción.

MATERIALES:

- Pelotas pequeñas (varia en función de las personas que participen)

DESARROLLO:

El profesor dividirá a la clase en grupos de 8 personas. Estos se irán pasando una pelota entre ellos y cuando el maestro diga ¡QUEMA! El alumno que tenga

la pelota deberá realizar aquella pequeña prueba que el maestro indique. Son actividades espontaneas a las cuales los alumnos deberán enfrentarse.

Las actividades serán las siguientes:

- Contar un chiste.
- Repetir un trabalenguas.
- Imitar diferentes animales.
- Contar algo que tus compañeros no sabes de ti.
- Otras actividades que se e ocurran al maestro.

La finalidad de esta actividad es que los niños lleven a cabo pequeñas actividades que les pueda generar vergüenza para que así se vayan desprendiendo de esta poco a poco.

ACTIVIDAD 3: ¿SE PODRÁN CUMPLIR NUESTROS DESEOS?

DURACIÓN: 40 minutos

OBJETIVOS:

- Conocer qué es el pesimismo.
- Aprender a confiar en si mismos.
- Aprender que para conseguir nuestros deseos hay que ser optimistas y perseverantes.

COMPETENCIAS:

- Mostrar una buena actitud ante la vida, luchando por aquello que quieres conseguir.

MATERIALES:

- Historia del chico que quería surfear.
- Cuaderno
- Boli

DESARROLLO:

Leeremos a los alumnos la historia del “Chico que quería surfear” (Anexo 7) y reflexionaremos sobre ella.

Una vez leída la historia el profesor les preguntara a los niños que cómo actúan ellos con sus deseos. La finalidad de esta pregunta es que ellos piensen que siendo positivos es mas fácil conseguir la motivación necesaria para conseguir aquello que quieren lograr.

Después deberán pensar en 3 deseos, cerrar los ojos y pensar que han conseguido cumplir sus deseos como al niño de la historia.

Por último, deberán escribir en su cuaderno los 3 deseos que habían pensado y tres maneras de lograr cada uno de ellos, para que así cuando realicen una acción sepan cual es la finalidad.

ACTIVIDAD 4: PENSAMIENTOS POSITIVOS.

DURACIÓN: 50 minutos

OBJETIVOS:

- Cambiar los pensamientos negativos a positivos.
- Entender que hay muchos motivos por los que ser feliz
- Pensar de forma positiva.
- Ser optimista en el día a día.
- Fomentar los pensamientos positivos en los alumnos.

COMPETENCIAS:

- Cambiar los pensamientos negativos a positivos.
- Ser optimista con todo lo que haces o te planteas en el día a día.

MATERIALES:

- Tijeras.
- Lápiz.
- Pinturas de colores/ rotuladores.
- **Folios.**

DESARROLLO:

Para empezar la actividad, cada alumno realizara sus gafas positivas, dibujándolas en un folio. Deberán recortarlas y pintarlas para podérselas poner.

Una vez que todos hayan terminado, el profesor les presentará las gafas y la función de estas, y les dirá que siempre que tengan pensamientos negativos o estén desanimados, tienen que ponérselas para transformarlos a pensamientos positivos.

SESIÓN 5: EL ODIO. LA CULPA.

ACTIVIDAD 1: NOS DESPRENDEMOS DEL ODIO.

DURACIÓN: 15 minutos

OBJETIVOS:

- Impulsar a los alumnos una actitud en contra del odio.
- Facilitar a los alumnos técnicas para calmarse y combatir el odio.

COMPETENCIAS:

- Aprender a soltar el odio utilizando técnicas que le ayuden a conseguirlo.

MATERIALES:

- No se requiere ningún material

DESARROLLO:

El maestro pedirá a sus alumnos que con los ojos cerrados se imaginen que inflan un globo. El profesor les tendrá que explicar que cuando inspiren tienen que pensar en la paz que tienen dentro de ellos y cuando expiren imaginar que sacan todos los pensamientos negativos.

Esta actividad podrán repetirla cuando sientan odio o sensaciones negativas hacia algo o alguien para rebajarlas.

(Extraído de Mindfulness, un programa para aprender a gestionar emociones en el aula)

ACTIVIDAD 2: DOS MOTIVOS.

DURACIÓN: 30 minutos

OBJETIVOS:

- Crear argumentos para desarrollar la capacidad de perdonar a las personas que han actuado mal.
- Apreciar el perdón como algo imprescindible para combatir el odio y así lograr un bienestar emocional.

COMPETENCIAS:

- Poder perdonar a las personas que nos han herido.
- Utilizar el perdón en el día a día.

MATERIALES:

- No se requiere ningún material.

DESARROLLO:

La actividad empezara con el maestro reflexionando junto con los alumnos sobre el perdón. Se les planteará lo siguiente:

Seguramente que en alguna ocasión alguien ha hecho algo que no te ha sentado bien, como insultarte, hacerte una broma fea, no invitarte algún amigo a su cumpleaños, no dejarte algún amigo un juguete... En estas situaciones, ¿cómo has actuado? ¿Has sido capaz de perdonar a esta persona, o la has guardado odio?

Después de que los alumnos cuenten sus experiencias o sus opiniones, el maestro le explicará que guardar rencor solo nos proporciona sentimientos negativos y sabiendo perdonar las situaciones así son más sencillas de superar.

Después, el maestro puede dar ejemplos de situaciones en las que una persona ha actuado mal, ofendiendo haciendo daño a otra persona. Entre todos los alumnos tendrán que elegir una de las situaciones e individualmente deben pensar tres razones por las cuales perdonarían a esa persona.

Al terminar de poner en común los motivos, cada uno libremente puede contar que sentimientos les ha generado esta actividad de perdonar. El maestro puede finalizar la actividad pidiendo a los alumnos que piensen situaciones en

las cuales no han sido capaces de perdonar a alguien y que comparen los sentimientos entre las dos situaciones.

ACTIVIDAD 3: ¿SOMOS NOSOTROS CULPABLES?

DURACIÓN: 30 minutos

OBJETIVOS:

- Comprender que es la culpa y explorar momentos en los que hayan sentido esa emoción.
- Aprender a perdonar los errores personales para el propio bienestar.
- Aprender a liberarse de la culpa que se puede sentir en determinados momentos.

COMPETENCIAS:

- Ser capaz de perdonarse sus propios errores.
- Aprender de los errores y mejorar en base a ellos.

MATERIALES:

- Hojas de papel
- Bolígrafos
- Rotuladores
- Pegamento
- Cartulinas

DESARROLLO:

La actividad empezará con las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la culpa?
- ¿Alguna vez os habéis sentido culpables?
- ¿Por qué?

Los alumnos compartirán sus opiniones y deberán pensar en algún momento donde hayan sentido esta emoción.

Después en un trozo de papel, cada uno deberá escribir algo por lo que se sientan culpables o que se hayan sentido culpables en un pasado.

Cuando finalicen, el maestro junto con los alumnos reflexionará sobre lo importante que es personarse a si mismo, ya que todos en algún momento se van a sentir así y es algo que hay que aceptar y aprender de ello.

Entre toda la clase con los papeles que han escrito crearán “la cárcel de las emociones”, donde liberarán allí todo por lo que se sientan culpables pegando los papeles que han escrito y pudiendo pegar más cuando tengan este sentimiento.

Para finalizar la actividad se pondrá en común lo aprendido.

ACTIVIDAD 4: NOS PEDIMOS PERDÓN.

DURACIÓN: 20 minutos

OBJETIVOS:

- Realizar técnicas de relajación para lograr el bienestar emocional.
- Aprender a perdonar los errores personales.

COMPETENCIAS:

- Aprender a perdonar los errores personales.
- Conocer técnicas de relajación.

MATERIALES:

- No se requieren materiales.

DESARROLLO:

El maestro realizará una relajación con una técnica llamada escaneo corporal ajustada a el sentimiento de culpa siguiendo las siguientes pautas:

Túmbate boca arriba, piernas tendidas y brazos relajados a cada lado de tu cuerpo. Puedes cerrar tus ojos o dejarlos abiertos. Céntrate en tu respiración e inhala y exhala profundamente durante dos minutos más o menos. Empieza por prestar atención a tus dedos del pie derecho. Intenta notar las sensaciones que experimentas mientras sigues focalizando la atención en tu respiración. Imagina como cada expiración llega hasta tus dedos del pie, y como una sensación de paz inmensa y perdón comienza a entrar en ellos. Concéntrate

en esta parte unos dos minutos aproximadamente y pasa a la siguiente zona. Ahora dirige tu atención a la planta de tu pie derecho y haz lo mismo que acabas de hacer con los dedos del pie. Después dirige tu atención a la parte del tobillo y repite lo mismo. Ve subiendo hasta la cadera y luego haz lo mismo con tu pierna izquierda. Después, pasa por el abdomen y la parte de debajo de la espalda. A continuación, pecho y hombros, y la parte de arriba de la espalda. Presta atención a las partes del cuerpo que te produzcan dolor o malestar, e imagina que todas ellas se alivian, incluidos todos tus pensamientos; ahora no piensas en nada, nada te preocupa, solo sientes una paz interior que va alcanzando todas las partes de tu cuerpo. Siguiendo los mismos pasos que antes, dirige tu atención hacia los dedos de tu mano derecha, la muñeca, antebrazo, codo, brazo y hombro. Lo mismo para el brazo izquierdo. Luego pasa por la nuca y la garganta y finalmente, todas las regiones de tu cara (mentón, labios, lengua, nariz, mejillas, ojos, frente, etc.), y tu cabeza. Después de completar el escaneo del cuerpo, mantente relajado durante un momento en silencio, notando como tu cuerpo se siente ahora y disfrutando del perdón y la paz interior alcanzada con él. Abre tus ojos tranquilamente y estírate si lo necesitas.

(Actividad inspirada en el Programa de Mindfulness. Atención Plena (alumnado, docente y familias). CEIPS Nueva Andalucía, p.54)

SESIÓN 6: REPASO DE LAS EMOCIONES.

ACTIVIDAD 1: YINCANA DE LAS EMOCIONES.

DURACIÓN: 60 minutos

OBJETIVOS:

- Recordar las emociones trabajadas.
- Perfeccionar las habilidades emocionales en grupo.
- Trabajar el bienestar emocional.
- Exteriorizar nuestros sentimientos, emociones, ideas...

COMPETENCIAS:

- Desarrolla conocimiento y habilidades emocionales.

- Conoce el bienestar emocional.
- Expresa sus ideas y emociones en diferentes situaciones.

MATERIALES:

- Ficha de respuestas
- Caja de cartón
- Materiales para la actividad 1
- Puzle
- Objetos para los obstáculos de la actividad 3
- Adivinanzas de las emociones
- Papeles con los nombres de las emociones
- Papeles con las letras de la palabra bienestar
- Lápiz

DESARROLLO:

Esta actividad se llevará a cabo en el patio del colegio. Consistirá en nueve pruebas. El profesor deberá dividir a la clase en grupos de 5 personas y estos tendrán que ir resolviendo las distintas pruebas. Cada vez que piensen que una prueba esta resuelta de manera correcta, deberán acercarse al maestro para que este les de el visto bueno, y de ser así el profesor les entregará una letra.

Tendrán que superar todas las pruebas para conseguir las nueve letras que forman la palabra “bienestar”.

La yincana concluirá cuando consigan todas las letras y descifrar la palabra oculta. El grupo ganador será el que consiga resolver la yincana antes.

El maestro deberá entregar a casa grupo una ficha que deberán rellenar con las respuestas de cada prueba.

Las pruebas serán las siguientes:

- Prueba 1: La finalidad de esta prueba e identificar las diferentes sensaciones a través del tacto y observar que emociones puede ocasionar esta prueba (sorpresa, asco, miedo...)

En una caja opaca, el profesor colocara 5 objetos diferentes. Cada miembro del grupo debe coger uno de ellos y sin sacarlo averiguar de que objeto se trata y qué sensación le ha causado.

- Prueba 2: La finalidad de esta prueba es llevar a cabo actividades que fomenten el amor.

Entre los miembros del grupo deberán construir un puzle (Anexo 8) y descubrir que emoción refleja la imagen (amor).

- Prueba 3: La finalidad de esta prueba es trabajar el miedo y la confianza.

El profesor realizará un recorrido con obstáculos y trampas. Uno de los miembros del grupo deberá superar este circuito con los ojos vendados siguiendo las indicaciones de sus compañeros.

- Prueba 4: La finalidad de esta prueba es identificar las emociones.

El profesor preparará diferentes tarjetas con adivinanzas sobre las emociones (Anexo 9). Cada grupo cogerá una tarjeta y deberá averiguar de que emoción se trata.

- Prueba 5: La finalidad de esta prueba es exponer lo que se ha aprendido sobre las emociones en las sesiones anteriores.

El profesor preparará una caja con diferentes tarjetas que tendrán escrito el nombre de las emociones. Cada integrante del grupo deberá escoger una tarjeta y escribir siete palabras que estén relacionadas con esa emoción.

- Prueba 6: La finalidad de esta prueba es reconocer las emociones propias.

Cada integrante del grupo tendrá que expresar a sus compañeros como se sintió el día anterior. En la ficha de repuestas deberán anotar el nombre de cada uno y las emociones referidas.

- Prueba 7: La finalidad de esta prueba es atender a lo que ocurre en el presente y evaluar si lo que les rodea les gusta o les disgusta intentando llevar a cabo emociones positivas de aquello que les rodea.
Tendrán que anotar lo que escuchan en ese momento e indicar si les gusta o no y por qué.
- Prueba 8: La finalidad de esta prueba es gestionar las propias emociones y ayudar a los demás a gestionar las suyas.
Deben anotar en la hoja de respuestas tres argumentos que le dirían a un amigo que esta triste por que ha suspendido un examen que llevaba estudiando bastante tiempo.
- Prueba 9: La finalidad de esta prueba es pensar a cerca de en que se basa la motivación y la esperanza.
Cada grupo deberá escribir una frase relacionada con la esperanza con las palabras que el profesor les proporcionará. Deberán elegir dos de ellas para incluirlas en la oración. Las palabras son las siguientes: logros, paciencia, vivir, poder, esfuerzo y disfrutar.

Cuando finalice toda la clase la yincana, junto con el profesor pondrán en común las sensaciones que han tenido realizando esta actividad. Para finalizar entre toda la clase intentarán explicar el significado de bienestar, realizando el maestro las aclaraciones necesarias.

SESIÓN 7: EMOCIONES POSITIVAS.

ACTIVIDAD 1: ATENDEMOS A NUESTROS SENTIDOS.

DURACIÓN: 30 minutos

OBJETIVOS:

- Disfrutar del día a día
- Atender a los detalles del día a día

- Desarrollar emociones positivas

COMPETENCIAS:

- Dominar técnicas de relajación
- Atender a los detalles que les rodean y todas las cosas buenas que tienen en su vida.

MATERIALES:

No se requieren materiales.

DESARROLLO:

La actividad se llevará a cabo en el patio. Los alumnos se sentarán en corro. Deberán prestar atención a los sentidos y todo lo que puedan percibir con ellos. Permanecerán relajados unos minutos sintiendo y poco a poco se incorporarán expresando lo que han apreciado y diciendo lo que les ha gustado; por ejemplo con la vista me he fijado en la forma de las nubes, los colores de los árboles...

La finalidad de la actividad es que sean conscientes de lo que les rodea, las buenas sensaciones que los elementos pueden proporcionar y la belleza del ambiente.

Anexo 2. Imágenes de las emociones primarias.



Figura 3: niño enfadado. Recuperado de:
<https://eresmama.com/hablar-con-un-nino-enfadado-8-claves/>



Figura 4: Dibujo de Furia (representación de la ira). Recuperado de:
[https://cadenaser.com/programa/2017/04/17/la_ventana/1492451446_696061.h](https://cadenaser.com/programa/2017/04/17/la_ventana/1492451446_696061.html)
[tml](#)



Figura 5: imagen de niña alegre. Recuperado de:

<https://controlpublicidad.com/opinion-publicidad/la-alegria-es-la-emocion-mas-eficaz-en-la-estrategia-con-el-consumidor/>



Figura 6: Representación de asco. Recuperado de:

<https://rinconpsicologia.com/como-el-asco-afecta-la-memoria/>



Figura 7: Dibujo representación de tristeza. Recuperado de: https://es.123rf.com/photo_51912266_ilustración-de-dibujos-animados-niño-triste.html

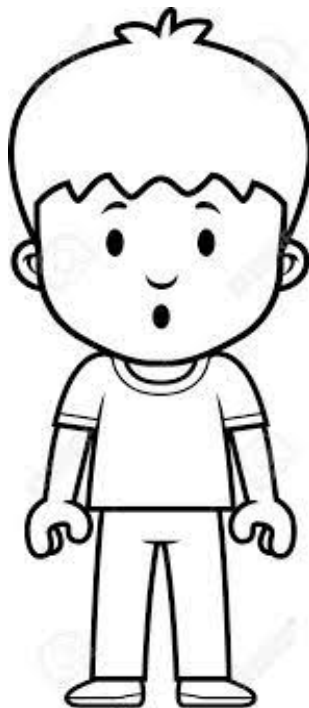


Figura 8: Dibujo representación de sorpresa. Recuperado de: https://es.123rf.com/photo_43356754_un-niño-de-dibujos-animados-con-una-expresión-de-sorpresa-.html



Figura 9: Dibujo representación del miedo. Recuperado de:

<https://sp.depositphotos.com/stock-photos/niño-miedo-caricatura.html>

Anexo 3. Situaciones hipotéticas del juego de rol

- Alejandra, una alumna de 4º de primaria no le gusta nada la asignatura de inglés y necesita dedicarle en casa muchas horas a su estudio. Durante todo el curso, no ha aprobado ningún examen de esta asignatura. Hoy, la profesora les reparte las notas de su último examen de inglés y Alejandra se pone muy feliz por que ha aprobado el examen que tanto tiempo de estudio ha dedicado. Muy feliz va a contárselo a sus amigos, pero David, que también se había preparado mucho el examen había suspendido.

¿Cómo actuaríais ante la alegría de Alejandra siendo amigos suyos?

¿Y si vosotros fuerais David?

- Eva iba a ir al parque de atracciones con sus primos mayores, pero a última hora sus primos le dicen que no pueden ir por que ha surgido un contratiempo. Eva muy decepcionada llama a su amiga Emma para contarle todo lo que ha pasado.

Si fueras Eva, ¿que le dirías a tus primos?

Si fueras la amiga de Eva, Emma, ¿qué le dirías a Eva para calmarla?

- Celia y Verónica están jugando al baloncesto con sus amigos en el recreo del cole cuando de repente dos niños de otra clase se acercan y les quitan la pelota.

¿Cómo crees que Verónica, Celia y sus compañeros se sienten?

¿Cómo deben actuar?

- Rodrigo esta con sus amigos de la parcela viendo una película de miedo en casa. De repente, escuchan un ruido extraño en la casa y ninguno se atreve a salir para ver que había pasado. Arturo y Cristian tienen mucho miedo y se quieren ir a casa.

¿Cómo actuarías en la misma situación?

¿Cómo pueden superar ese miedo?

¿Cómo tranquilizaríais a Arturo y Cristian para calmar el miedo?

- Es fin de curso y el curso de 4º se va de excursión al campo. Es la hora de la comida y cada uno saca lo que sus padres los han preparado para comer. Nazaret, lleva una comida típica de Marruecos, su país de origen. Muchos de sus compañeros observan con cara de asco la comida.

¿Cómo actuarías si fueras compañera de Nazaret en esta ocasión?

¿Qué harías si fueras Nazaret?

Anexo 4. Tarjetas de diferentes situaciones. (Empatía)

Un grupo de niños y niñas están jugando a un juego, Daniel quería jugar con ellos, pero no le han dejado jugar, ¿cómo crees que se siente Daniel?

Triste Irritado

Sorprendido Le da igual



Figura 10: Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Hoy Pablito se ha portado muy mal y su mamá le está regañando. Él está muy enfadado porque quiere seguir jugando, pero no se ha parado a pensar cómo se siente su mamá. ¿Cómo crees que se siente?

Enfadada Relajada

Frustrada Contenta




Figura 11: Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Alberto está llorando, porque otros niños le han golpeado y se han metido con él. ¿Por qué crees que llora? ¿Cómo crees que se siente?

Triste	Decepcionado
Temeroso	Bien




Figura 12: Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Ayer Bruno, insultó a su compañero de clase solo para divertirse y su compañero le ha golpeado. Bruno no entiende por qué le ha golpeado. Vamos a ayudar a Bruno a entender a su amigo. ¿Cómo crees que se siente el niño cuando le insultan?

Desanimado	Contento
Tranquilo	Frustrado
Humillado	




Figura 13: Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Cuando dos personas discuten, normalmente cada uno piensa que tiene razón, pero ¿cómo se sienten los dos?

Enfadados Tranquilos Contentos

Se odian Están tristes

An illustration of a young boy with red hair and a blue shirt, and a young girl with blonde hair and a pink shirt. They are both looking at each other with angry expressions, their mouths open as if shouting or arguing. The background is a simple greenish-brown color.

Figura 14: Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Todos nos sentimos mal cuando alguien nos regaña por algo. En cambio, cuando regañan a otro nos da igual o también nos puede hacer gracia. Al niño de la imagen le están regañando, vamos a ponernos en su lugar y responder a las siguientes preguntas.

¿Cómo se siente?

¿Qué estará pensando?


An illustration of a woman with red hair, wearing a blue sleeveless top and an orange skirt. She is pointing her finger towards a small boy with red hair, wearing a green shirt and blue pants. The woman has a stern, scolding expression, while the boy looks downcast and sad.

Figura 15: Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Vamos a ponernos en el lugar de los dos niños de la imagen. ¿Cómo crees que se sienten? ¿Por qué crees que se sienten así?



Figura 16: Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Vamos a ponernos en el lugar de las niñas de la imagen. ¿Cómo crees que se sienten? ¿Por qué crees que se sienten así?



Figura 17: Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Un grupo de chicos están hablando mal de otra niña. A veces hablamos mal de los demás y no nos paramos a pensar cómo se sienten o qué piensan, vamos a ponernos en el lugar de la niña y vamos a pensar cómo se siente y qué puede estar pensando.



Figura 18: Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Vamos a ponernos en el lugar de la niña de la imagen. ¿Cómo crees que se siente? ¿Por qué crees que se siente así?



Figura 19: Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Anexo 5. Situación imaginaria par el juego de rol de las emociones.

Los compañeros de 4ºA están eligiendo a que jugar en el recreo. Unos cuantos quieren jugar al futbol, en cambio, a otra parte de la clase le apetece jugar al escondite.

Por lo general, en todos los recreos juegan al futbol. Por esta razón, lo que quieren jugar al escondite dicen que es injusto jugar siempre a lo mismo.

Todos los compañeros que quieren jugar al futbol dicen que, si no juegan a lo que ellos quieren, no juegan a nada. Finalmente, y tras mucho insistir, entran en razón que están siendo injustos y todos juntos se ponen a jugar al escondite.

Anexo 6. Características de los personajes del juego de roll.

- Manuel: es responsable, pero tiene mucha dificultad para ponerse en el lugar de los demás.
- Almudena: es muy tímida y la cuesta expresar lo que piensa.
- Cristian: es muy comprensivo y tiene facilidad para decir lo que piensa sin hacer año a los demás.
- Marcos: Es muy egoísta y solo piensa en el y que todo el mundo haga lo que el quiera.
- Adriana: Es muy conflictiva y siempre tiene que tener la razón. Es la cabecilla del grupo y esta acostumbrada a que todo el mundo la de siempre la razón.
- Oliver: Es una persona muy alegre y activa y le gusta apuntarse a cualquier plan siempre que sea el que el quiere hacer. Tiene mucho carácter y no suele tener en cuenta los sentimientos ni opiniones de las demás personas.
- Noelia: Tiene mucha personalidad, es flexible y tiene mucha capacidad para solucionar problemas.

Anexo 7. Historia del chico que quería surfear.

LA HISTORIA DEL CHICO QUE QUERÍA SURFEAR

Érase una vez un chico que deseaba convertirse en un gran surfista. No uno normal y corriente, sino un surfista de olas grandes. Pero solo tenía 10 años, y no solo vivía muy lejos del mar, sino que tampoco tenía dinero para comprarse una tabla. A menudo soñaba con que era surfista, también cuando estaba despierto. Cerraba los ojos y se veía a sí mismo surfear sobre las olas sin ningún problema. Incluso podía sentirlo, olía el mar, sentía la tensión en los músculos. Se deslizaba sobre las olas del océano concentrado y manteniendo el equilibrio. Era muy excitante. Cada vez lo hacía mejor. Ahora. Esta ola es mía. ¡Eso es! ¿Podría surfear alguna vez de verdad? Un día se fue de vacaciones con sus padres a Bretaña, a la Costa Salvaje. No tenía ni la más remota idea de dónde estaba eso, pero después de muchas horas en coche llegaron a su destino. Un poco cansados, la verdad. Cuando bajó del coche, aspiró el aroma del mar, corrió contento hacia la playa y lo que vio lo dejó maravillado. Un pequeño grupo de chicos jugaban en el agua, bañados por la luz del atardecer. Como unas jóvenes morsas esperaban a que llegara una buena ola. Tan pronto como esta se presentaba remaban rápidamente hacia ella y saltaban con agilidad sobre su tabla para tomarla. Uno de ellos se dirigió hacia la playa y le gritó: «¿Quieres probarlo? Es tan guay. ¿Lo has hecho alguna vez?». Él le respondió tímidamente: «No, todavía no, pero me encantaría». El chico se le acercó y le dio su tabla de surf. Era muy bonita, blanca con un pequeño delfín en la parte posterior. Decidido, cogió la tabla y con mucho esfuerzo remó contra la fuerte corriente tal como se lo había imaginado tantas veces. Cuando se presentó una ola, se enderezó en la tabla, sus pies bien firmes sobre ella. Por un momento se quedó sin aliento. ¿Podría hacerlo? ¡Sí, pudo hacerlo! Fue increíble. Se lo había imaginado tantas veces... Era exactamente lo que siempre veía cuando cerraba sus ojos y soñaba. Y ahora se había convertido en realidad. Todavía le quedaba mucho por aprender. No siempre era tan fácil como al principio podía parecer, pero cada vez lo iba haciendo mejor.

Este chico es ahora un conocido profesor de surf de Scheveningen (la playa de La Haya en Países Bajos) y enseña a cientos de niños. No solo les enseña a surfear, sino a tener confianza y a soltar. Confiar en el momento oportuno. Este momento. Confiar en aquella otra ola que siempre llega y soltar la idea de que las olas serán precisamente como tú quieres. Surfear sobre las olas de la vida no solo ofrece comprensión de tu propia naturaleza, sino también de la naturaleza que te rodea, a menudo tan llena de cambios.

(Historia extraída del programa “Tranquilos y atentos como una rana”, p. 119)

Anexo 8. Puzle

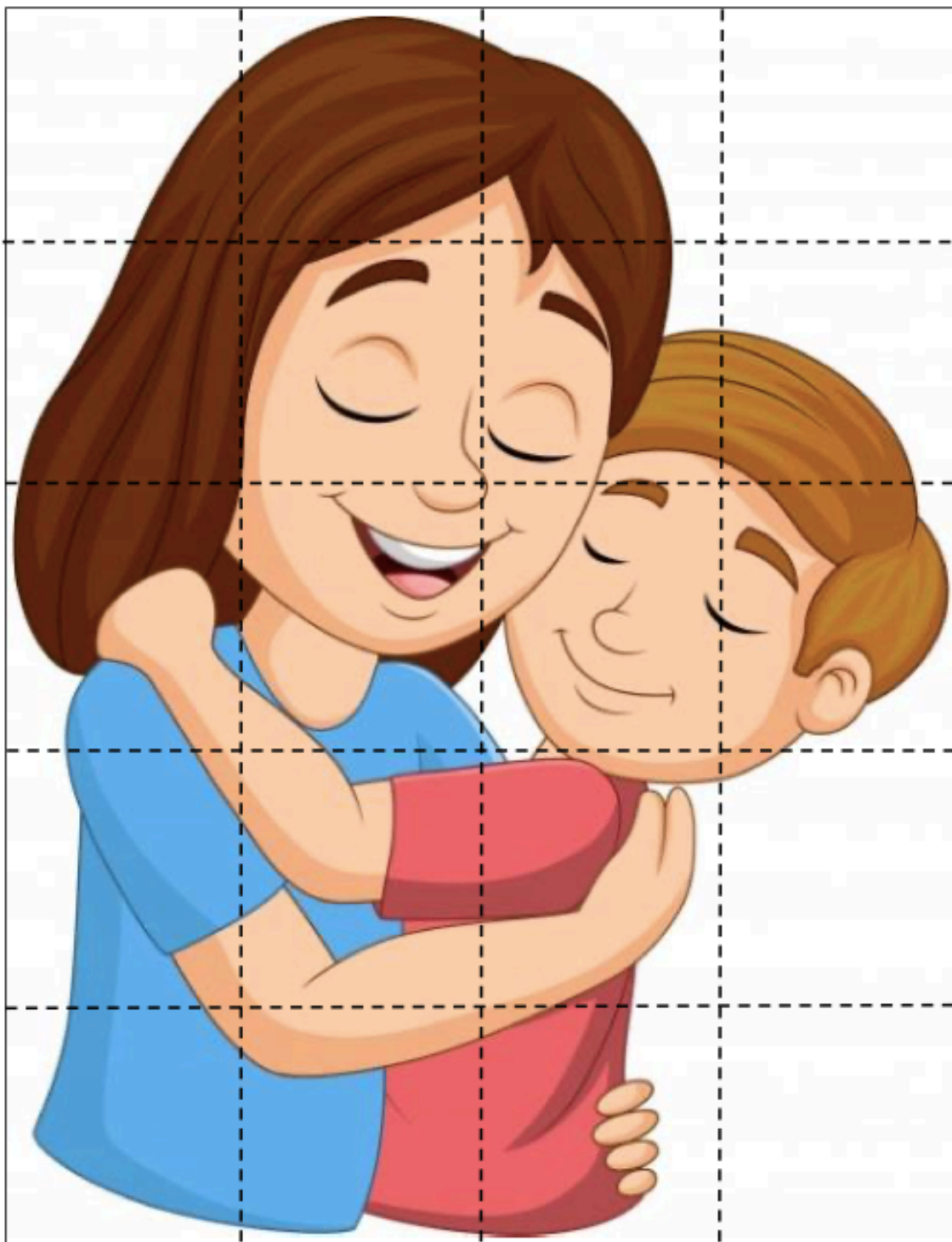


Figura 20: Puzle de amor. Adaptado del banco de imágenes de Freepik.

Anexo 9. Adivinanzas.

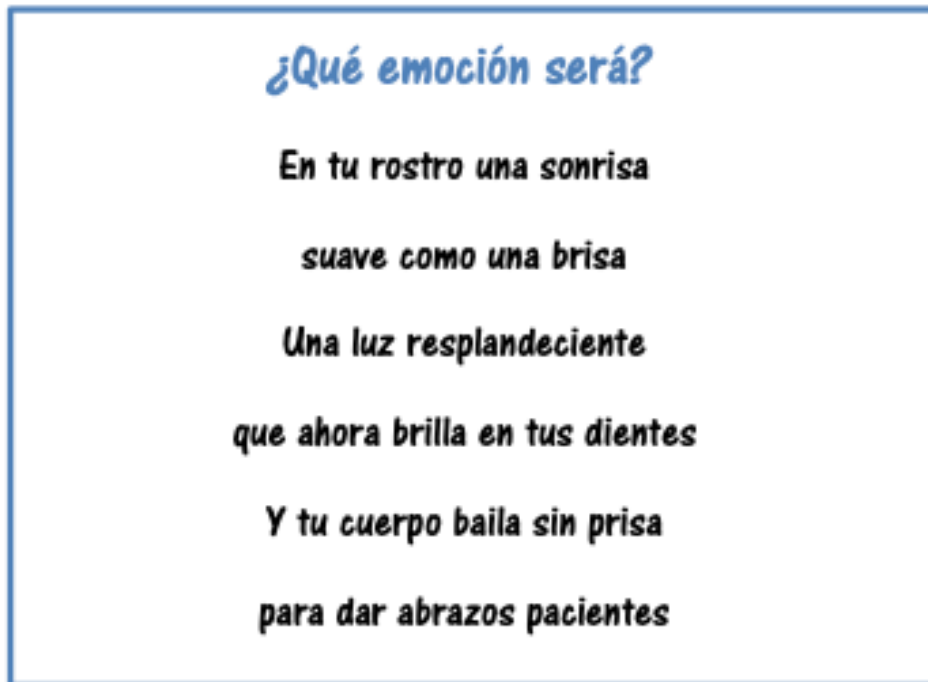


Figura 21: Ficha de adivinanza sobre la alegría. Adaptado de Rodríguez, 2014.

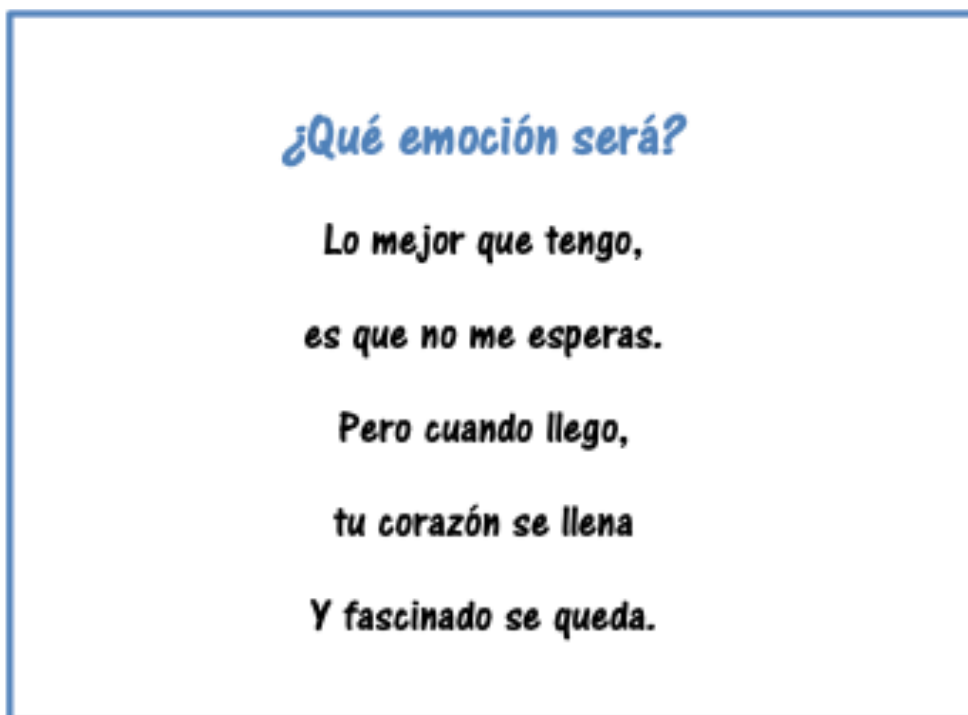


Figura 22: Ficha de adivinanza sobre la sorpresa. Adaptado de Rodríguez, 2014.



Figura 23: Ficha de adivinanza sobre el asco. Adaptado de Rodríguez, 2014.

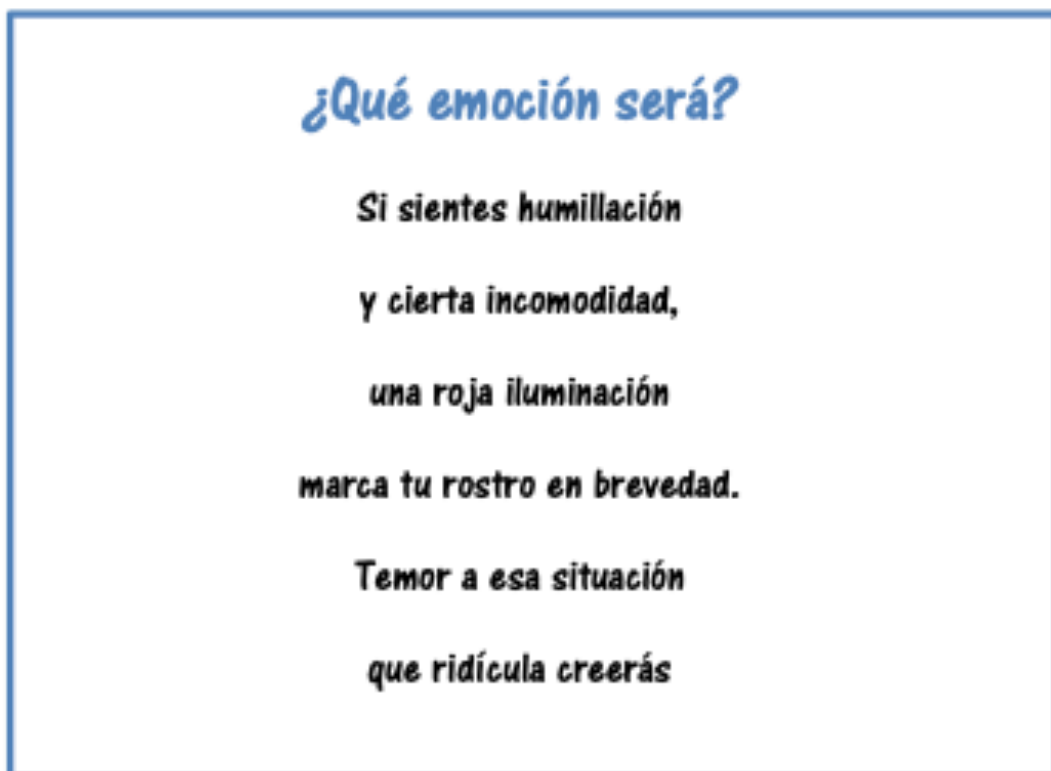


Figura 24: Ficha de adivinanza sobre la vergüenza. Adaptado de Rodríguez, 2014.

¿Qué emoción será?

Tus malos actos me atrapan,

el perdón me ha de liberar.

Te ayudo a darte cuenta

de lo que hiciste mal,

y así poder reparar

Figura 25: Ficha de adivinanza sobre la culpa. Adaptado de Rodríguez, 2014.