



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

EDUCACIÓN PARA EL CRECIMIENTO

PERSONAL EN LA EDUCACIÓN

PRIMARIA



Autora: Daniela Francisco Arribas

Tutor académico: Enrique Merino Tejedor

Curso académico: 2021/2022

RESUMEN:

Este Trabajo de Fin de Grado pretende mostrar la importancia que tiene que ,durante la etapa de la Educación Primaria, los alumnos tengan distintas herramientas y recursos para poder crecer personalmente. El objetivo principal de este proyecto es crear y poner en práctica una unidad didáctica basada en el trabajo de las emociones para fomentar en los alumnos la educación emocional y así favorecer su desarrollo integral. Para la puesta en práctica de esta programación se ha llevado a cabo a través de una metodología en la que el alumno es el principal protagonista. Además, se ha podido trabajar de una manera colaborativa, lo que ha hecho que los alumnos se vean favorecidos en todos los ámbitos.

Además, podré comprobar la verdadera importancia que tiene trabajar la educación emocional desde el ámbito escolar.

PALABRAS CLAVE:

Educación emocional, crecimiento personal, emociones, propuesta didáctica, educación primaria.

ABSTRACT:

This Final Degree Project aims to show the importance that, during the Primary Education stage, students have different tools and resources to be able to grow personally. The main objective of this project is to create and put into practice a didactic unit based on the work of emotions to encourage emotional education in students and thus favor their integral development. For the implementation of this programming has been carried out through a methodology in which the student is the main protagonist. In addition, it has been possible to work in a collaborative way, which has made the students see themselves favored in all areas.

In addition, I will be able to verify the true importance of working on emotional education from the school environment

KEY WORDS:

Emotional education, personal growth, emotions, didactic proposal, primary education.

ÍNDICE DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	6
2. OBJETIVOS	7
2.1 Objetivo general.....	7
2.2 Objetivos específicos	7
3. JUSTIFICACIÓN	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
4.1 Inteligencia emocional	8
4.2 Educación emocional	13
4.3 Optimismo	15
4.4 Autoconcepto y autoestima	16
5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA	18
5.1 Justificación	18
5.2 Contexto escolar	19
5.3 Objetivos	20
5.4 Contenidos	22
5.5 Metodología	22
5.6 Temporalización	23
5.7 Materiales y espacios	24
5.8 Actividades	24
5.9 Atención a la diversidad	34
5.10 Evaluación	35
5.10.1 Evaluación del aprendizaje del alumnado	35
6. CONCLUSIONES	36
7. REFERENCIAS	38
8. ANEXOS	40

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Componentes del crecimiento personal.....	6
Figura 2: Competencias de la Inteligencia Emocional.....	11
Figura 3: Componentes de la autoestima.	18
Figura 4: Distribución del tiempo de cada sesión.	23
Figura 5: Calendario de las sesiones (mayo 2022).	24

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Objetivos del R.D 126/2014 y objetivos secuenciados.....	21
Tabla 2: Contenidos generales y específicos.....	22
Tabla 3: sesiones de la programación didáctica.....	25
Tabla 4: Sesión 1 de la propuesta didáctica.....	25
Tabla 5: Sesión 2 de la propuesta didáctica.....	26
Tabla 6: Sesión 3 de la propuesta didáctica.....	28
Tabla 7: Sesión 4 de la propuesta didáctica.	30
Tabla 8: Sesión 5 de la propuesta didáctica.	32
Tabla 9: Sesión 6 de la propuesta didáctica.....	33
Tabla 10: Criterios de evaluación del aprendizaje del alumno.....	35

En coherencia con el valor de la igualdad de género asumido por la Universidad de Valladolid, todas las denominaciones que en este documento se efectúan en género masculino, cuando no hayan sido sustituidas por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino o masculino, según el caso que nos competa. De igual modo, toda información sobre interpretación de instrumentos musicales (u otros) presentada para personas diestras, se entenderá aplicada indistintamente a personas zurdas.

1. INTRODUCCIÓN

El trabajo que se va a presentar a continuación es un Trabajo de Fin de Grado con el que se pretende trabajar distintos componentes presentes en el proceso de crecimiento del alumnado a través de distintas actividades.

Las emociones tienen una gran importancia en el desarrollo de los niños, pues están presentes a lo largo de toda su vida. Por ello tienen gran importancia y valor que conozcan las distintas emociones y cómo reconocerlas para actuar de una manera adecuada y evitar futuros problemas de personalidad como la falta de empatía.

Para la realización de la fundamentación teórica se ha hecho una pequeña indagación (ver en la figura 1) de los factores más influyentes del desarrollo personal del alumnado.

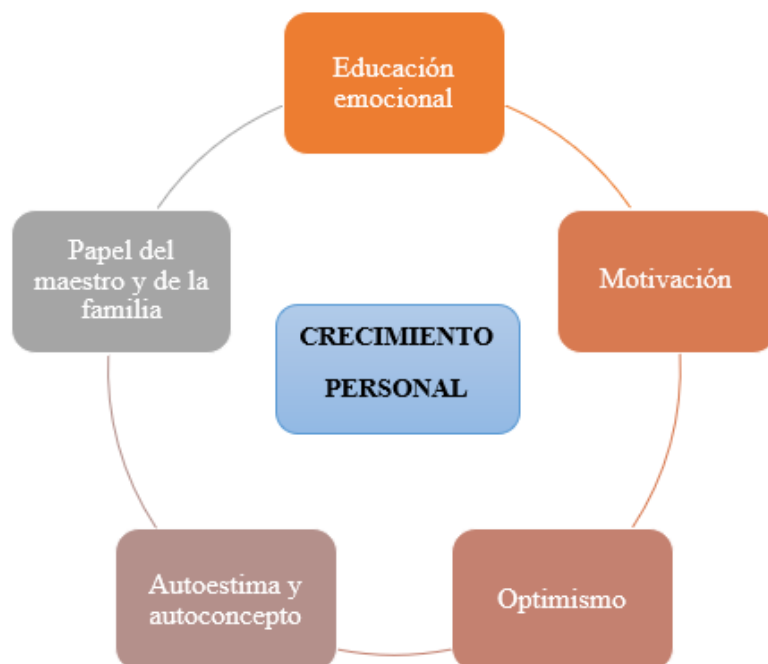


Figura 1: Componentes del crecimiento personal. *Fuente:* elaboración propia

Para trabajar todos estos componentes se ha creado una unidad didáctica que los trabajará de manera progresiva. Las actividades van dirigidas al curso de 4º de Educación Primaria y se trabajarán de formas diferentes y con distintos recursos pero siempre con el mismo hilo conductor: las emociones.

2. OBJETIVOS

Los objetivos presentados a continuación servirán como guía para el planteamiento y la ejecución del tema abordado durante el trabajo. Estos servirán para comprobar si tras la realización del TFG y su puesta en práctica en un aula de educación primaria se han cumplido los objetivos previamente marcados.

2.1 Objetivo general

- Diseñar y poner en práctica una unidad didáctica que fomente el crecimiento personal del alumnado a través de la educación emocional.

2.2 Objetivos específicos

- Investigar los distintos componentes implicados en el crecimiento personal de los alumnos basándome en autores.

- Fomentar la importancia de las emociones en los alumnos.

- Promover el conocimiento de las distintas emociones, así como el reconocimiento de las ajenas para saber actuar en determinadas situaciones.

- Dar visibilidad a la importancia de trabajar la educación emocional desde todas las áreas del colegio para logra un desarrollo íntegro del alumnado.

3. JUSTIFICACIÓN

La realización de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) basado en la educación para el crecimiento personal y el desarrollo de habilidades emocionales, surge debido a la necesidad que hay en las aulas de trabajar las emociones.

La elección de este tema nace porque bajo mi propia experiencia tanto como alumna como maestra he podido observar la poca importancia que se le da a la inteligencia emocional en las aulas ya que la gran parte de los alumnos no son capaces de gestionar sus propias emociones. Los niños deben ser capaces de darse cuenta de la importancia que tienen las emociones pues de lo contrario repercutirá negativamente en los alumnos. ``Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución`` (Goleman, 1995, p.16). De esta forma conseguiremos que los alumnos cuando sean adultos sepan enfrentarse a

la vida y sepan expresarse de manera adecuada hacia las distintas situaciones que se les puedan presentar.

Además, debemos intentar que los alumnos estén motivados para aprender. Para ello es necesario que el optimismo y el autoconocimiento estén presentes en el aula y por ende en nuestros alumnos, pues nosotros como maestros tenemos una gran responsabilidad para que ellos puedan crecer personalmente en todos los ámbitos importantes de la vida para así llegar a formarse íntegramente.

Para conseguir lo expuesto, en este TFG se propondrán actividades prácticas para llevar a cabo en un aula de Educación Primaria las cuales tienen como objetivo principal que los alumnos se conozcan a ellos mismos y aprendan a gestionar las emociones para que de esta manera tengan un mejor desarrollo personal tanto en lo académico como en lo social e individual.

Para llevar a cabo las actividades propuestas en el trabajo se trabajará con niños de 9-10 años del 4º curso pertenecientes al “Arcipreste de Hita”. Para la creación de esta propuesta me he basado en las siguientes leyes:

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 Inteligencia emocional

Las emociones están presentes en nuestro día a día y es por ello por lo que debemos darles el valor que tienen. Para ello es muy importante que conozcamos las emociones y que también sepamos reconocerlas, así como saber comportarnos frente a una determinada emoción o sentimiento.

Para Bisquerra una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2008, p.172). Según el mismo autor, las emociones que sentimos tienen una secuencia en nuestro organismo:

- En primer lugar, recibimos la información a través de nuestros sentidos.
- Nuestro cerebro recibe la información, o un estímulo, y crea una respuesta.
- La información y la respuesta recibida es interpretada por el neocórtex, produciendo así la emoción correspondiente.

Algunas de las definiciones más significativas de la Inteligencia Emocional (IE) son las siguientes:

Según Mayer citado en un estudio de Martínez la inteligencia emocional es una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento.

La definición de inteligencia emocional gana importancia gracias a Daniel Goleman, quien en 1995 publica un libro: “Inteligencia emocional”. En él aparece la definición de este concepto la cual se resume en los siguientes términos:

La inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal. (p.3)

Además, la inteligencia emocional involucra cuatro componentes:

- Regulación emocional: saber manejar las emociones tanto positivas como negativas.

- Percepción y expresión emocional: reconocer nuestras propias emociones y saber ponerles un nombre.
- Comprensión emocional: saber incorporar nuestras emociones y sentimientos a los pensamientos.
- Facilitación emocional: emociones que faciliten el pensamiento.

Modelos de la Inteligencia Emocional

Algunos de los modelos de la Inteligencia Emocional son el modelo de las habilidades (de Mayer y Salovey), el modelo mixto de competencias (Goleman) y el modelo mixto/social (Bar-On).

- Modelo de las habilidades: Mayer y Salovey

Para Mayer y Salovey la Inteligencia Emocional es una inteligencia natural basada en el uso adecuado de las emociones y la aplicación al pensamiento.

Este modelo considera que la IE se define a través de cuatro habilidades que son:

“La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997)

- Modelo mixto de competencias: Goleman

Daniel Goleman describe la IE como la habilidad para reconocer y controlar nuestros propios sentimientos, motivarnos y saber llevar nuestras relaciones sociales. Presenta un modelo basado en cinco competencias las cuales considera de gran importancia ya que facilitan a las personas el manejo de sus propias emociones y las de los demás. Se trata de un modelo mixto centrado en la cognición, personalidad, motivación y la inteligencia los cuales están incluidos en procesos cognitivos y no cognitivos. El principal objetivo de este modelo es unir dimensiones vinculadas a la personalidad (como el optimismo o la asertividad) con capacidades emocionales y mentales.

Goleman (1995) nos explica en la figura 2 que la inteligencia emocional tiene cinco competencias básicas:



Figura 2: Competencias de la Inteligencia Emocional. *Fuente:* elaboración propia

- Automotivación (motivarse a sí mismo): es la capacidad de motivarse a uno mismo. Es una habilidad muy importante para potenciar entre nuestros alumnos ya que de esta forma se les impulsa a seguir trabajando y a fluir de manera personal.
- Autorregulación (manejar las emociones): radica en desarrollar habilidades y destrezas para que los alumnos puedan tener un control de las emociones que experimentan en su rutina diaria las cuales afectan a su comportamiento y que puedan saber el porqué de algunas reacciones hacia esos sentimientos o emociones.
- Autoconocimiento (conocer las propias emociones): consiste en poder reconocer las distintas emociones, así como ponerle nombre a cada una de ellas y comprender cómo nos pueden afectar de manera individual en nuestro día a día.
- Empatía (reconocer las emociones de los demás): es la capacidad que tenemos como personas de ponernos en el lugar de los demás para poder entender mejor sus comportamientos, pensamientos... Los humanos no nacemos con esta capacidad, sino que se va desarrollando a lo largo de la vida.

- Habilidad social (establecer relaciones positivas con los demás): capacidad de conocer los sentimientos de las demás personas para poder hacer algo y transformarlos. esta habilidad es la base del liderazgo, la popularidad y la eficiencia emocional

- Modelo mixto/social: Bar-On

Es un modelo social compuesto por un conjunto de habilidades y conocimientos emocionales y sociales que inciden en nuestra capacidad general para hacer frente con eficacia las peticiones de nuestro medio. La IE y la social se consideran una combinación de factores de interrelaciones emocionales, sociales y personales que afectan en la habilidad para adaptarse al ambiente. Según Bar-On (2000) lo forman cinco componentes:

- Intrapersonal, la cual implica la habilidad para manejar emociones fuertes y controlar los impulsos.
- Interpersonal, que se refiere a la habilidad de ser consciente, comprender y relacionarse con los demás.
- Estado de ánimo, capacidad para adaptarse a los cambios y saber resolver problemas personales y sociales.
- Manejo del estrés, el cual implica la habilidad de ser optimista y por lo tanto tener una visión positiva.
- Adaptabilidad, capacidad de cambiar el comportamiento y saber adaptarse a las distintas situaciones que presente la vida.

Otro autor que nos habla de las competencias emocionales es Ibarrola (2009) quien en su publicación “Crecer en emociones”, nos enumera cada una de las competencias que

debemos trabajar en las aulas para conseguir que nuestros alumnos sean competentes emocionalmente. Las competencias son las siguientes:

- Conocer las propias emociones (autoconciencia).
- Regulación de las emociones (autorregulación).
- Aprender a motivarse a sí mismo (automotivación)
- Desarrollar la capacidad de reconocer las emociones ajenas (empatía)

Para que todas las competencias mencionadas se desarrollen en el proceso de aprendizaje de cada niño, los maestros jugamos un papel clave en el que nuestra actitud es fundamental. Somos quienes vamos a motivar a nuestros alumnos, quiénes somos capaces de fomentar esa integración en el aula... Es por ello, que debemos de tener un rol activo durante las sesiones, ser motivadores y tener en cuenta las necesidades de cada uno de nuestros alumnos para poder proporcionarles la mejor calidad educativa, así como diferentes herramientas que les permitan desarrollar y mejorar habilidades y competencias relacionadas con la educación emocional.

4.2 Educación emocional

La escuela es uno de los lugares donde los alumnos aprenden cómo ser inteligentes emocionalmente hablando, a este proceso Goleman (1996) lo llama “alfabetización emocional”. El objetivo de este procedimiento es que los alumnos aprendan a modular sus propias emociones desarrollando a la vez la inteligencia emocional.

Según Bisquerra (2000) la educación emocional es:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.

Algunos de los objetivos que se pretenden cumplir con la educación emocional son los siguientes:

- Conocer mejor nuestras propias emociones
- Reconocer las emociones de los demás
- Saber regular las propias emociones
- Desarrollar emociones positivas

Los contenidos de la educación emocional pueden variar dependiendo de a la persona a la que vaya dirigida, según la edad, lo que se quiera reforzar... No obstante, hay temas referentes como el concepto de emoción, los tipos de emociones, sus características...

La metodología que tiene este tipo de educación es práctica a través de dinámicas en grupo, juegos... pues de esta manera potenciaremos aún más en los alumnos las competencias emocionales.

Las emociones juegan un papel muy importante en nuestros alumnos y es por ello por lo que deben tener claras las distintas emociones y su correspondiente clasificación. Se pueden clasificar de la siguiente forma:

- Emociones primarias

Son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado (Goleman, 1995).

Dentro de estas emociones está el enfado, la felicidad, el miedo y la tristeza.

- Emociones secundarias

Son el resultado de las emociones primarias. No provocan acciones concretas ni expresiones faciales. Son el orgullo, la culpa...

Además, estas emociones se pueden clasificar en positivas o negativas, según cómo nos afectan:

- Emociones negativas

Son aquellas que producen malestar psicológico o el resultado de una evaluación contraria a nuestros propios objetivos. Entre ellas encontramos el odio, el asco, la ira, el miedo, la ansiedad, la envidia, la vergüenza...

- Emociones positivas

De lo contrario, son el resultado a favor de nuestros objetivos. Estas emociones nos producen un bienestar general y una experiencia agradable. Algunas de ellas son la alegría, la calma, el amor, la felicidad...

Aunque, no obstante, también nos encontramos con las emociones ambiguas las cuales no tienen un estado fijo como la sorpresa o la esperanza.

La educación emocional está muy ligada al rendimiento del alumnado, pues las emociones en la etapa escolar cobran un sentido muy importante para el desarrollo de nuestros alumnos. Esto lo asumen Fernández-Berrocal y Extremera (2002), los cuales expresan que la inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional, sino que se requiere del conocimiento y la regulación de las emociones para que colaboren ambas. Está comprobado que los alumnos que están regulados emocionalmente y tienen un conocimiento de sus emociones y de las ajenas, son capaces de tener un mayor rendimiento escolar, así como de tener unas relaciones sociales más consolidadas. Es por ello por lo que es muy importante que desde el entorno escolar y familiar se tenga presente este aspecto y se refuerce la educación emocional, ya que es igual de importante que cualquier otro tipo de educación.

4.3 Optimismo

El optimismo junto con la inteligencia emocional contribuye a que los niños y los adolescentes tengan un bienestar personal y por lo tanto también social y escolar. Además, también pueden ayudar al crecimiento personal teniendo así una buena autoestima.

Hay dos modelos teóricos que explican el constructo del optimismo.

Uno de ellos es el optimismo disposicional. Carver y Scheier (2014) señalan que el optimismo disposicional se basa en la generación de expectativas sobre el futuro, es decir, generar distintas expectativas generalizadas que en un futuro nos den resultados positivos. Este tipo de optimismo es muy beneficioso en los contextos escolares y a nivel social de los individuos. García-León y Becerra (2012) afirman que las personas optimistas disposicionales acumulan menos estrés, tienen relaciones interpersonales más consolidadas y tienen un mayor apoyo a nivel social.

El otro modelo teórico es el estilo explicativo optimista cuyo máximo representante es Seligman (1999). Este estilo se basa en la explicación que hacemos cada uno explicando las causas de algún hecho o suceso. Gracias a estas explicaciones somos capaces de comprender los distintos acontecimientos futuros.

Como explica Seligman en su modelo, este estilo está basado en tres dimensiones: la duración, la cual nos permite pensar en la estabilidad de las consecuencias (siempre, jamás o a veces), el alcance, que se refiere a si afecta a una situación concreta o a toda la vida y la personalización, tendencia a pensar si está provocado por causas internas o ajenas al individuo (Seligman, 1999).

El optimismo es un factor fundamental para tener en cuenta con nuestro alumnado, pues tener alumnos optimistas tiene muchos beneficios en ellos, especialmente a nivel social ya que está indirectamente relacionado con las emociones, de esta manera los alumnos se sentirán más seguros y serán capaces de afrontar aquello que se les proponga.

Scheier y Carver (1985 y 1992) exponen que el optimismo fomenta el incorporar hábitos saludables y mejorar las estrategias de afrontamiento. Es por ello por lo que la labor docente debe ser clave para inculcar este positivismo y optimismo entre los alumnos.

4.4 Autoconcepto y autoestima

El autoconcepto y la autoestima son elementos esenciales a nivel personal. Pero no debemos confundir estos términos, pues no hacen referencia a lo mismo.

Heinsen (2012) define el autoconcepto como la representación mental que el sujeto hace de sí mismo tanto del aspecto físico, personal y social.

Rogers lo define como un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto. Algunas de estas percepciones son atributos, características, cualidades, defectos...

Este se forma a lo largo de toda la vida. Durante los primeros años nos solemos fijar más en los aspectos físicos y a medida que vamos creciendo empiezan a aparecer las comparaciones con los demás. El autoconcepto se conforma en las siguientes características mencionadas por Shavelson y Bolus (1982) y Woolfolk (2006):

- Carácter dinámico: conjunto de ideas en constante cambio que varían de una situación a otra y en las distintas etapas de la vida.
- Reconocerse capacidad: guía el comportamiento y se acomoda a los factores ambientales favoreciendo la autodeterminación y su competencia.
- Carácter jerárquico: se va formando mediante nuevos esquemas descriptivos que se organizan de manera jerárquica y se vinculan a la estructura existente donde existen distintos niveles de autoconcepto general
- Carácter multidimensional: se presentan autopercepciones de distinta naturaleza y con distinto valor. Dimensiones familiares, sociales, académicas, laborales y personales.
- Carácter estable: Resistencia al cambio en sus dimensiones genéricas.
- Aprendido: El autoconcepto se adquiere y modifica a través a través de las relaciones personales y presenta tres facetas:

1- cómo se ve el sujeto a sí mismo

2- cómo le gustaría ser (yo ideal)

3- como se muestran los demás

Sin embargo, la autoestima es la valoración de uno mismo en alguno de esos aspectos. Ésta puede variar según el contexto.

Podríamos decir que es el aspecto valorativo y afectivo que los humanos tenemos sobre nosotros mismos.

Encontramos dos componentes:

- El sentimiento de capacidad personal (aspectos que se te dan bien)

- El sentimiento de valía personal (saber valorar las cosas que se te dan bien).

Además, la autoestima está sustentada en dos pilares: la autoexpresión y la autoaceptación.

La autoexpresión es la capacidad de decir sin ningún tipo de remordimiento las ideas que tenemos sobre nosotros mismos.

La autoaceptación es la habilidad de saber reconocer y poder aceptar nuestras capacidades y éxitos a la vez que nuestros fracasos y limitaciones.

La autoestima tiene distintos componentes (ver en la figura 3): valía personal, capacidad personal y la valoración de uno mismo.

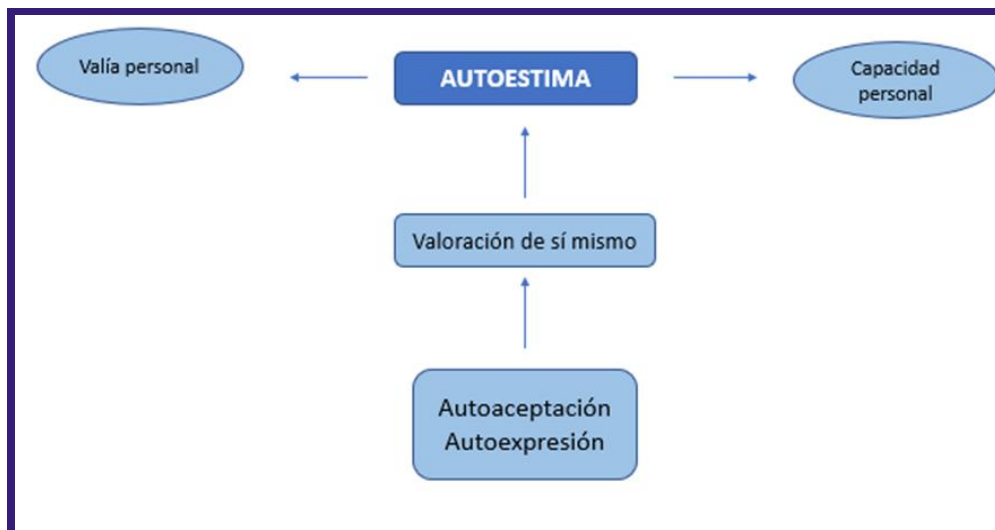


Figura 3: Componentes de la autoestima. *Fuente:* elaboración propia

5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA

5.1 Justificación

La realización de estas actividades relacionadas con la educación emocional para alcanzar el crecimiento personal del alumnado se ha realizado por la importancia que

tiene que a estas edades los alumnos sean inteligentes emocionalmente, para poder destacar y aumentar su potencial en todos los ámbitos.

Desde el punto de vista que he podido tomar tanto desde el papel de alumna como el de maestra en prácticas es que por norma general se le da muy poca importancia a la educación emocional y al autoconcepto del alumno. Esos son algunos de los factores que hacen que los alumnos se sientan motivados y crezcan tanto a nivel académico como personal.

Además, los contenidos que se van a tratar durante esta unidad didáctica se pueden trabajar en las distintas áreas como puede ser la asignatura de lengua castellana o la de plástica. Muchos docentes cuando escuchan hablar sobre la educación emocional piensan que eso es tarea de los profesores de la asignatura de valores sociales y cívicos pero debería ser algo que tendría que estar presente en todas las asignaturas. De esta manera los alumnos podrían conocerse mejor y así aumentar su rendimiento.

Esta propuesta didáctica va dirigida a alumnos de 4º de Primaria, pues han sido mis alumnos durante el período de prácticas, pero considero que se pueden llevar a cabo en cualquier curso de Educación Primaria adaptando las actividades y/o profundizando más en las explicaciones en caso de que vaya dirigida a un curso inferior.

5.2 Contexto escolar

El aula al que va dirigido este TFG y por lo tanto esta propuesta didáctica, corresponde a 4º de Primaria. El aula cuenta con 24 alumnos de los que 13 son niñas y 11 niños. El centro al que pertenece esta clase está situado en El Espinar, al sur de Segovia y muy cercano a la sierra de Madrid, lo que le hace una zona muy atractiva. El aula está ubicada en la segunda planta del centro.

En términos generales, estos alumnos se encuentran en la etapa de las operaciones concretas según Piaget (1929). Esta etapa abarca desde los siete a los once años de edad. Se caracteriza por el desarrollo del pensamiento razonado y organizado. Esta etapa es muy importante para los alumnos ya que sus pensamientos comienzan a tomar forma de manera madura y los pueden aplicar a situaciones de lógica.

A nivel social, los alumnos mantienen una buena relación ya que llevan desde primero juntos. Hay distintos subgrupos que toman forma sobre todo en la hora del recreo, pero

a pesar de esto no hay apenas conflictos. No hay ningún alumno que presente características de líder a pesar de que hay algún alumno que tiene una personalidad más extrovertida y activa. Las decisiones las suelen tomar todos juntos de manera consensuada.

A nivel afectivo y de personalidad, mantienen unos patrones normales relacionados con la autoestima y todos tienen un correcto autoconcepto de ellos mismos; no obstante, hay algunos casos en los que la aceptación no está presente del todo.

A la hora de realizar actividades hay alguna diferencia entre el alumnado, pues existen distintos ritmos de aprendizaje entre ellos a causa de que algún alumno necesita más atención por parte de la maestra.

Actualmente, no hay ningún alumno ACNEE diagnosticado en el aula. A pesar de esto hay tres alumnos que necesitan una especial atención y que la maestra esté más atenta a ellos. Por tanto, a estos alumnos se les facilitarán las actividades si lo necesitan para que así puedan adquirir los mismos conocimientos que el resto de sus compañeros. En este aula está muy presente la educación inclusiva y por lo tanto estas actividades también lo van a ser. Además, al tratarse de actividades de educación emocional los alumnos pueden sentirse más empáticos y generosos con estos alumnos.

En cuanto a la disposición del aula, están distribuidos por grupos, concretamente hay cuatro grupos de seis personas cada uno los cuales están distribuidos por el aula.

5.3 Objetivos

Los objetivos, a nivel general, que se pretenden trabajar durante la puesta en práctica de esta UD según el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria son los siguientes con su correspondiente secuenciación para esta unidad didáctica.

Tabla 1: Objetivos del R.D 126/2014 y objetivos secuenciados.

Objetivos RD 126/2014	Objetivos secuenciados UD
a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática	Aprender a respetar a los demás a través de la empatía y del reconocimiento de las emociones ajenas para poder comprender ciertos comportamientos y/o actitudes
b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor	Crear ciertas rutinas de trabajo en equipo para el desarrollo y la mejora de las propias habilidades sociales y emocionales
c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.	Adquirir herramientas para la resolución de conflictos a través del diálogo y la comprensión de los demás en todos los ámbitos de la vida

Fuente: elaboración propia

5.4 Contenidos

Tabla 2: Contenidos generales y específicos.

Contenidos generales RD 126/2014	Contenidos específicos
La autoestima. La imagen de uno mismo. Valoración y aceptación de sus cualidades y limitaciones, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos estéticos-sociales vigentes.	La autoestima y el autoconcepto.
Expresión de sentimientos y emociones. La reestructuración cognitiva y la resiliencia. Afrontar los fracasos. Respeto y aceptación de las ideas de los demás	Conocimiento de las emociones y reconocimiento de las emociones ajenas.

Fuente: elaboración propia

5.5 Metodología

Para el desarrollo de las actividades se van a usar distintas metodologías, todas ellas pretenden que el alumno sea el protagonista de su propio aprendizaje para así incentivar su autonomía y de esta manera el crecimiento personal. Las metodologías que se van a emplear son las siguientes:

- Metodología activa-participativa: estará presente en todas las actividades programadas debido a que los alumnos van a ser partícipes de su propio aprendizaje de una manera activa. Con esta metodología pretendemos que el alumnado adquiera un papel activo y experimente de forma directa los contenidos.
- Aprendizaje por rincones: esta metodología se fomenta en varias de las sesiones programadas. El trabajo colaborativo aporta a esta programación varias ventajas en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Considero que esta metodología es muy favorable para el alumnado, pues favorece su autonomía mientras que alternan el trabajo individual organizado con el trabajo individual libre.

- Trabajo colaborativo: a lo largo de todas las sesiones va a estar presente el trabajo colaborativo ya que considero que es algo esencial y beneficioso para los alumnos pues aprenden de manera conjunta y cada alumno puede aportar distintos conocimientos y/o ideas. Según Johnson y Johnson (1987) en las situaciones escolares las relaciones con los compañeros pueden ser estructuradas de forma tal que posibiliten una interdependencia positiva entre ellos a través del aprendizaje cooperativo, favoreciendo la adquisición de los aprendizajes por parte de los alumnos desde la potencialidad educativa que entraña la interacción social. Considero importante que el alumnado aprenda los distintos conocimientos establecidos desde el ámbito social pues de esta manera no solo van a adquirir estos sino que también van a desarrollar habilidades sociales como el respeto hacia los demás, la capacidad de escucha, etc.

5.6 Temporalización

La puesta en práctica de esta propuesta didáctica de aula se llevará a cabo durante seis sesiones de 60 minutos cada una (a excepción de la primera sesión que tendrá una duración mayor). Todas las sesiones tienen el mismo hilo conductor, por lo que las sesiones estarán relacionadas. La estructura que van a seguir las sesiones en cuanto al tiempo se puede observar en la figura 4.

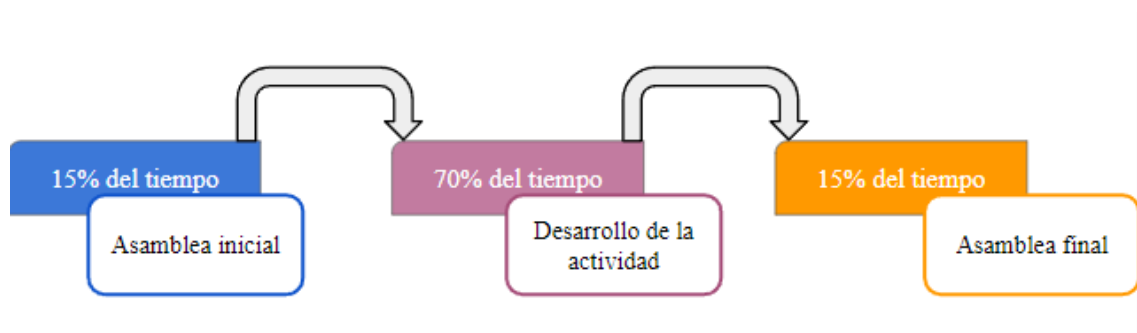


Figura 4: Distribución del tiempo de cada sesión. *Fuente:* Elaboración propia

Los primeros 10 minutos de la sesión estarán dedicados a una asamblea inicial donde repasaremos lo visto en la sesión anterior para poder introducirnos en la nueva. La actividad principal tendrá una duración de 40 minutos, aproximadamente. Se comenzará con la explicación de dicha actividad por parte de la maestra y posteriormente se pasará

a la realización. Los últimos minutos serán dedicados a hacer una asamblea final o puesta en común donde hablaremos de la sesión y se realizarán preguntas relacionadas con lo visto durante ella.

Esta unidad se pondrá en práctica durante el mes de mayo, en los días que se pueden apreciar en la figura 5, con motivo de la tercera edición de la semana europea de la salud mental. Tendrá una duración de tres semanas donde habrá dos sesiones por semana que se realizarán el miércoles y el viernes (horas donde tienen asignaturas con la maestra tutora, ver horario del aula en el Anexo I), ambos días después del recreo (12:40-13:50) con un margen de diez minutos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
9	10	11 Sesión 1	12	13 Sesión 2
16	17	18 Sesión 3	19	20 Sesión 4
23	24	25 Sesión 5	26	27 Sesión 6
30	31			

Figura 5: Calendario de las sesiones (mayo 2022). *Fuente:* elaboración propia

5.7 Materiales y espacios

Tanto los materiales como el espacio empleado estará indicados en cada una de las sesiones. El espacio va a ser el aula habitual en todas.

5.8 Actividades

Las sesiones que se van a llevar a cabo en esta propuesta didáctica son las siguientes:

Tabla 3: sesiones de la programación didáctica.

SESIÓN 1	“Conozco mis emociones”
SESIÓN 2	“Rincones de emociones”
SESIÓN 3	“Atrapo mis emociones”
SESIÓN 4	“Me quiero tal y como soy”
SESIÓN 5	“Me gusto mucho”
SESIÓN 6	“Juntos somos más fuertes”

Fuente: elaboración propia

Tabla 4: Sesión 1 de la propuesta didáctica.

Título	“Conozco mis emociones”
Temporalización	90 minutos. (11 de mayo)
Objetivos	-Conocer las emociones principales -Observar el comportamiento de las distintas emociones a través de los personajes de la película
Desarrollo de la actividad	Esta primera sesión va a ser introductoria para que los alumnos se vayan acostumbrando a la temática de la unidad didáctica. Para ello vamos a ver una película “Inside out” (“Del revés”) cuyos personajes reflejan las principales emociones alegría, tristeza, desagrado, miedo y enfado de Riley una niña de 11 años que se acaba de mudar. Las emociones alegría y tristeza se queda fuera de la parte del cerebro que controla las emociones. La película transcurre mientras intenta recuperarlas para

	recuperar las riendas de su vida. Los alumnos deberán ir tomando nota de los distintos comportamientos de cada emoción para poder extraer las características de cada una de ellas.
Materiales	Los materiales empleados para esta sesión serán la pantalla digital, el proyector y el ordenador.
Espacio y agrupamientos	Aula habitual. Los alumnos estarán en gran grupo.

Fuente: elaboración propia

Tabla 5: Sesión 2 de la propuesta didáctica.

Título	“Rincones de emociones”
Temporalización	60 minutos (13 de mayo)
Objetivos	-Reconocer las emociones -Asociar emociones a distintas situaciones de nuestra vida cotidiana
Desarrollo de la actividad	-Asamblea inicial: se comenzará haciendo una pequeña introducción sobre lo que se va a realizar durante esta unidad asimismo se hará referencia a la semana europea de la salud mental. La maestra pedirá que los alumnos realicen una lluvia de ideas acerca de las emociones que conocen y su clasificación entre emociones primarias y secundarias. Después establecerán conexiones con la película vista en la sesión anterior. -Desarrollo de la actividad: la clase estará dividida en cuatro estaciones de

aprendizaje por las cuales los alumnos irán rotando, diez minutos en cada una aproximadamente. En cada estación de aprendizaje habrá seis alumnos. Las 4 actividades son las siguientes:

Dominó de las emociones: se repartirán tres fichas a cada alumno. Cada una está compuesta por dos partes: en la derecha encontrarán el nombre de una emoción y a la izquierda una situación que provoca una emoción distinta (ver en Anexo II). Los alumnos deben ir juntando las situaciones con las emociones que les provoca.

Memory: para jugar a este juego tendremos parejas de tarjetas con los personajes de la película vista en la sesión anterior “Inside out”. Las tarjetas se dispondrán boca abajo y cada alumno deberá levantar dos de ellas, si son iguales se las queda y sino las vuelve a dejar en su sitio y el turno pasa al siguiente. Gana quien más parejas forme.

¿Me imitas?: Para el desarrollo de esta actividad habrá unas pequeñas tarjetas con el nombre de alguna emoción. Por turnos, los alumnos deberán levantar la tarjeta y representar una acción o situación donde esté presente esa emoción con mímica. El resto de los compañeros del grupo deberán intentar adivinarlo.

Dibujamos emociones: en esta actividad los alumnos deberán dejar volar su imaginación dibujando algo que les

	recuerde a la emoción con la que más se identifiquen (por ejemplo, dibujar una playa con mi familia porque me recuerda a la alegría que tengo en verano cuando voy a la playa con ellos).
Materiales	Los materiales necesarios los dispondrá la maestra. Se encuentran en el Anexo II
Espacio y agrupamientos	Aula habitual. Trabajo por pequeños grupos de seis integrantes

Fuente: elaboración propia

Tabla 6: Sesión 3 de la propuesta didáctica.

Título	“Atrapo mis emociones”
Temporalización	60 minutos (18 de mayo)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Conocer las emociones -Asociar las emociones con colores -Conocer la diferencia entre emociones y sentimientos
Desarrollo de la actividad	La sesión comenzará con una lluvia de ideas sobre las distintas emociones para relacionar la sesión anterior. La maestra las irá apuntando todas en la pizarra. Cuando ya las hayan dicho la maestra las irá nombrando de una en una y les preguntará que a qué color les recuerda esa emoción (por ejemplo, ¿la felicidad con qué color la asociáis?). Los colores los irá poniendo al lado de la emoción correspondiente. Cuando tengan esa lista

hecha la maestra proyectará una imagen de los protagonistas de la película de “Inside out” (ver en Anexo III) con los colores en los que se van a basar para cada emoción y los compararán. Los alumnos al estar dispuestos en cuatro grupos de seis personas cada uno se juntarán dos y dos de manera que haya dos grupos de doce alumnos cada uno. La mitad del tiempo unos alumnos realizarán una actividad y el otro grupo otra distinta y trascurrido ese tiempo cambiarán la actividad para realizar ambas. Para la primera actividad los alumnos necesitarán un tarro de cristal que tengan en su casa (de alguna mermelada, etc) que la maestra días previos habrá pedido a los alumnos que para este día lo tengan en clase. Los alumnos tendrán a su disposición papel en sucio, sal gorda y tizas de los colores correspondientes a cada emoción (alegría: amarillo; desagrado: verde; tristeza: azul; miedo: morado y enfado: rojo). Los alumnos deberán pintar la sal con la tiza sobre el papel en sucio de todos los colores y echándolos al tarro ajustando las cantidades de cada color a cómo se sienten identificados con dicha emoción (por ejemplo, un alumno que no se suele enfadar tendrá una fina línea de color rojo en su tarro de emociones).

La otra actividad consistirá en la realización una ficha interactiva (ver en

	Anexo III) que pegarán en una cartulina de tamaño A4. En esta ficha podremos ver una tabla donde aparecen las emociones y los sentimientos, los alumnos deberán recortar la línea del medio sin llegar al título y pegarla en la cartulina. Una vez pegada deberán levantar cada solapa y escribir la definición de cada término en el sitio correspondiente. La segunda parte de la ficha consistirá en pegar una “colmena” solo por el centro ya que en el resto de los paneles habrá distintas emociones o sentimientos y debajo de cada una de ellas deberán escribir algo que les provoque dicha emoción o sentimiento.
Materiales	Pantalla digital, ordenador, proyector, tizas de colores, sal gorda, papel en sucio, ficha interactiva y cartulinas A4.
Espacio y agrupamientos	Mitad del grupo (12 y 12). Aula habitual

Fuente: elaboración propia

Tabla 7: Sesión 4 de la propuesta didáctica.

Título	“Me quiero tal y como soy”
Temporalización	60 minutos (20 de mayo)
Objetivos	-Apreciar nuestra autoestima -Reflexionar sobre aquellas situaciones que dañan nuestra autoestima
Desarrollo de la actividad	Para el comienzo de esta sesión recordaremos lo visto en la anterior y algunos alumnos leerán las situaciones que pusieron en la ficha. Los tarros de

colores se quedarán adornando su pupitre. En esta sesión vamos a trabajar la autoestima con los alumnos. En primer lugar, la maestra leerá en voz alta el cuento “Orejas de mariposa” de Luisa Aguilar (ver en Anexo IV). En este libro se muestran ejemplos de cosas que pueden ser burla para otros niños como tener las orejas grandes, el pelo rebelde, ser gordo... Posteriormente hablaremos del cuento incluyendo alguna pregunta de comprensión lectora para ver si han sabido captar el mensaje principal.

Después, haremos una lluvia de ideas sobre situaciones que pueden dañar nuestra autoestima y después pensaremos cosas bonitas que les podemos decir a los compañeros para que se sientan bien.

Una vez hayamos realizado lo anterior pasaremos a la realización de una ficha (ver en Anexo IV). Primero pegaremos la primera flor recortada sobre una cartulina A4 y los alumnos pasarán la ficha a sus compañeros de mesa para que les escriban un piropo (puede ser tanto de personalidad o del físico). Una vez tengan los cinco pétalos escritos deberán escribirse a ellos mismos algo que les guste en el pétalo restante. Después pegarán la segunda flor solo por el centro para que al levantar los pétalos se puedan apreciar los piropos de los compañeros. Luego tendrán tiempo para pintarlas y decorarlas.

	Para finalizar, cada alumno leerá en voz alta uno de los piropos que tiene escritos y dirá cómo se sienten cuando les dicen algo bonito.
Materiales	Cuento “Orejas de mariposa”, ficha, cartulina A4.
Espacio y agrupamientos	Aula habitual. Agrupamientos de aula (grupos de seis).

Fuente: elaboración propia

Tabla 8: Sesión 5 de la propuesta didáctica.

Título	“Me gusto mucho”
Temporalización	60 minutos (25 de mayo)
Objetivos	-Conocerse mejor -Apreciar y valorar todas las características que nos conforman como personas.
Desarrollo de la actividad	para comenzar esta sesión recordaremos que era la autoestima y cómo nos podía afectar y manifestarse en nuestro día a día. Posteriormente, la maestra introducirá la nueva sesión. En primer lugar, los alumnos visualizarán un video de YouTube . Después, la maestra pedirá a los alumnos que la observen durante un minuto y que luego de manera ordenada vayan diciendo características suyas. Los alumnos dirán aquellas físicas, pues son las que se pueden ver. La maestra explicará que

	tenemos otras características internas que no se ven a simple vista pero que son muy importantes como la personalidad. Una vez los alumnos tengan claro las características que nos conforman la maestra les repartirá una ficha (ver en Anexo V) donde tendrán que enumerar cinco características físicas y cinco de personalidad, de manera que los alumnos puedan conocerse mejor. Una vez hayan terminado, los alumnos irán saliendo al centro de la clase y leerán algunas de sus características.
Materiales	Ordenador, proyector, pantalla digital y ficha.
Espacio y agrupamientos	Aula habitual. Gran grupo y trabajo individual en sus grupos de trabajo de clase.

Fuente: elaboración propia

Tabla 9: Sesión 6 de la propuesta didáctica.

Título	“Juntos somos más fuertes”
Temporalización	60 minutos (27 de mayo)
Objetivos	-Poner en común lo aprendido durante las sesiones anteriores. -Verbalizar los sentimientos propios.
Desarrollo de la actividad	Esta última sesión servirá para que los alumnos junto a la maestra pongan en común los conocimientos aprendidos durante las sesiones anteriores. Primero se

	comenzará hablando de las emociones y sensaciones. Después de la autoestima y el autoconcepto. Posteriormente, todos los alumnos, por turnos, tendrán que decir cómo se han sentido durante las sesiones, qué actividad es la que más les ha gustado y porqué y cual la que menos y porqué.
Materiales	Ninguno
Espacio y agrupamientos	Aula habitual. Gran grupo.

Fuente: elaboración propia

5.9 Atención a la diversidad

En el aula no hay ningún alumno diagnosticado con necesidades educativas especiales pero a pesar de esto y debido a la diversidad del aula se atenderá a aquellos alumnos que lo necesite con medidas ordinarias.

La atención a la diversidad según Besalú (2002) implica reconocer a la otra persona, su individualidad, irrepetibilidad y originalidad, de manera personalizada, reivindicando lo personal de cada uno, en el presente y sus diferencias. Como menciona el autor debemos aprovechar las virtudes y los defectos de cada alumno e intentar darles una atención individualizada para que consigan hacer lo mismo que el resto.

Las adaptaciones que se han hecho para los alumnos son ordinarias y no requieren la intervención de ningún especialista del centro. Son las siguientes:

- Presentación de las indicaciones de las actividades de manera pausada y segmentada.
- Ampliación (si es necesario) del tiempo de realización de la actividad.

- Atención individualizada en las actividades que lo requieran.
- Respetar los distintos ritmos de trabajo de los alumnos.
- Comunicación clara, sencilla y concisa.

5.10 Evaluación

La evaluación debe tener como finalidad controlar y comprobar los aprendizajes adquiridos por los alumnos.

Según Shepard (2006), la evaluación debe promover el aprendizaje que se base en los objetivos reales de la enseñanza y evitar aquellos que se basen en preguntas y tareas que distraigan de estos objetos reales. Por ello la evaluación estará basada en la consecución de los objetivos propuestos para las sesiones.

5.10.1 Evaluación del aprendizaje del alumnado

El aprendizaje del alumnado se evaluará a través de unos ítems para poder asegurarnos si han conseguido los objetivos propuestos. Para ello, se usarán unos criterios generales y específicos:

Tabla 10: Criterios de evaluación del aprendizaje del alumno.

Criterios R.D 126/2014	Criterios específicos UD
Crear una imagen positiva de sí mismo tomando decisiones meditadas y responsables, basadas en un buen autoconcepto, aceptando sus características personales y las de los demás	Conseguir tener una imagen adecuada de uno mismo, teniendo un correcto autoconcepto aceptando nuestras diferencias y/o defectos
Construir el estilo personal basándose en la respetabilidad y la dignidad personal	Construir nuestra personalidad a través de la autoestima
Contribuir a la mejora del clima del grupo	Colaborar con los compañeros a través de

mostrando actitudes cooperativas y estableciendo relaciones respetuosas, demostrando confianza en sus relaciones de amistad	las relaciones sociales para así poder conseguir los objetivos comunes
---	--

Fuente: elaboración propia

La evaluación únicamente será realizada por la maestra ya que puede haber algún aspecto que provoque controversia en los alumnos a la hora de evaluar a sus compañeros.

Las herramientas empleadas para la evaluación de los alumnos son las siguientes:

- Observación directa: la maestra durante todas las sesiones observará de una manera detallada a todo el alumnado con el objetivo de poder ver si trabajan de manera adecuada, adquieren los conocimientos, entienden las actividades... Luego se reflejará en la lista de control que se realizará una vez hayan concluido todas las sesiones,
- Lista de control: se realizará al finalizar la unidad completa, valorando los aspectos recogidos en los ítems de la rúbrica (ver en Anexo VI). Estos ítems estarán referidos a la consecución de los objetivos de las distintas sesiones.
- Puesta en común: se utilizará en la mayoría de las sesiones para recordar y enlazar los contenidos de una sesión a otra.

6. CONCLUSIONES

A modo de consideraciones finales del trabajo, puedo decir que los objetivos marcados con anterioridad se han logrado cumplir con éxito. Los alumnos han podido conocer mejor las emociones básicas y la diferencia que hay entre éstas y las sensaciones. Por otro lado, han aprendido qué es la autoestima y el autoconcepto y cómo pueden afectarnos en nuestro día a día.

Estos objetivos se han alcanzado de manera adecuada y de forma gradual, pues día a día se han ido consiguiendo.

En cuanto a las limitaciones encontradas a la hora de la puesta en práctica del proyecto no han sido muchas, pues estaba pensado para llevar las actividades a cabo en el aula habitual. En algún caso ha habido alguna limitación en cuanto al tiempo, pues alguna actividad requería unos minutos más.

Como propuesta de mejora para un futuro, considero que es muy importante que estas actividades tengan una continuación y que no sólo se trabajen estos contenidos durante tres semanas. Creo que son contenidos que pueden trabajarse de manera transversal en todas las aulas para que de esta forma podamos sacar el mayor potencial de educación emocional en nuestros alumnos.

Desde el punto de vista personal, la puesta en práctica de esta unidad ha sido muy gratificante en todos los sentidos. Los alumnos han quedado muy conformes en cuanto a las actividades y la manera de realizarlas. Además, he podido ver alguna evolución en alumnos que tenían una baja autoestima o un incorrecto autoconcepto de ellos mismos.

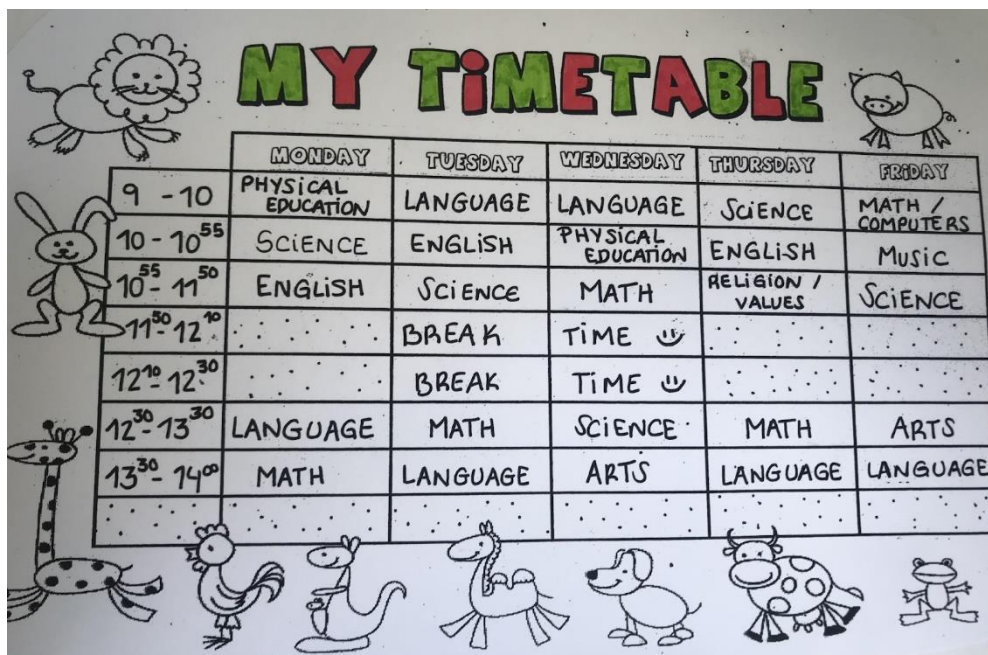
7. REFERENCIAS

- B.O.E. (2006) Ley Orgánica 2/2006, 3 de mayo, en Educación.
- Bar-On, R. (2000). Inteligencia Emocional y Social: Perspectivas del Inventario de Cociente Emocional (EQ-i). En R. Bar-On y J.D.A Parker (Eds.), *Manual de Inteligencia Emocional* (pp. 363-387). Jossey-Bass.
- Besalú Costa, X. (2002). *Diversidad cultural y educación*. Síntesis
- Carver, C. S., y Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Science*, 18(6), 293-299. DOI: 10.1016/j.tics.2014.02.003
- Fernández-Berrocal, P., y Pacheco, N. E. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29(1), 1-6.
- García-León, A., y Becerra, J. A. (2012) Tipos de optimismo: definición, medida y efectos sobre la salud y el rendimiento. *Mágina: Revista Universitaria*, 1(16), 13-20.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Kairós.
- Goleman, D. (1996). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós.
- Heinsen, M. (2012). *Autoestima y tacto pedagógico en edad temprana: Orientaciones para educadores y familias*. Narcea Ediciones.

- Ibarrola, B. (2005). *Cuentos para sentir. Educar las emociones* S.M.
- Johnson, D.W., y Johnson, R.T. (1991). *Learning together and alone: Cooperation, competition and individualization*. Prentice-Hall. (3ª ed.)
- Martínez, A., Piqueras, J.A., e Inglés C.J. (2011). *Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés*. Universidad de Alicante.
- Piaget, J. (2000). La teoría de Piaget del desarrollo cognitivo. *Desarrollo cognitivo infantil: Las lecturas esenciales* , 2 , 33-47.
- Real Decreto 126/2014 por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria
- Seligman, M.E.P. (1999). *Niños optimistas*. Grijalbo.
- Shavelson, R. J., y Bolus, R. (1982). Self-Concept: the interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*, 74, 3-17.
- Shepard, L. A. (2006). Classroom assessment. En R.L. Brennan (Ed.). *Educational measurement*.

8. ANEXOS

Anexo I: Horario escolar de los alumnos



MY TIMETABLE

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
9 - 10	PHYSICAL EDUCATION	LANGUAGE	LANGUAGE	SCIENCE	MATH / COMPUTERS
10 - 10 ⁵⁵	SCIENCE	ENGLISH	PHYSICAL EDUCATION	ENGLISH	MUSIC
10 ⁵⁵ - 11 ⁵⁰	ENGLISH	SCIENCE	MATH	RELIGION / VALUES	SCIENCE
11 ³⁰ - 12 ¹⁰	BREAK	TIME ☺
12 ¹⁰ - 12 ³⁰	BREAK	TIME ☺
12 ³⁰ - 13 ³⁰	LANGUAGE	MATH	SCIENCE	MATH	ARTS
13 ³⁰ - 14 ⁰⁰	MATH	LANGUAGE	ARTS	LANGUAGE	LANGUAGE

RECURSOS DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA:

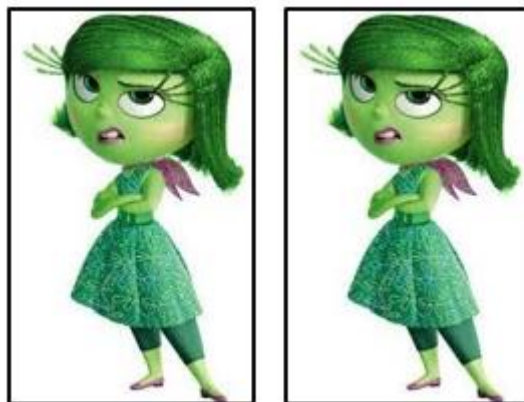
Anexo II: Recursos de la sesión 2

Dominó de las emociones

<p>Te dan la nota de un examen para el que has estudiado mucho y aun así has suspendido</p>	<p>FELICIDAD</p>
---	------------------

<p>Tu abuelo estaba en el hospital y le han dado el alta</p>	<p>MIEDO</p>
--	--------------

Memory





Anexo III: Recursos de la sesión 3



Ficha interactiva

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS 😊

¿Cuál es la diferencia?	
EMOCIONES	SENTIMIENTOS
	



Anexo IV: Recursos de la sesión 4

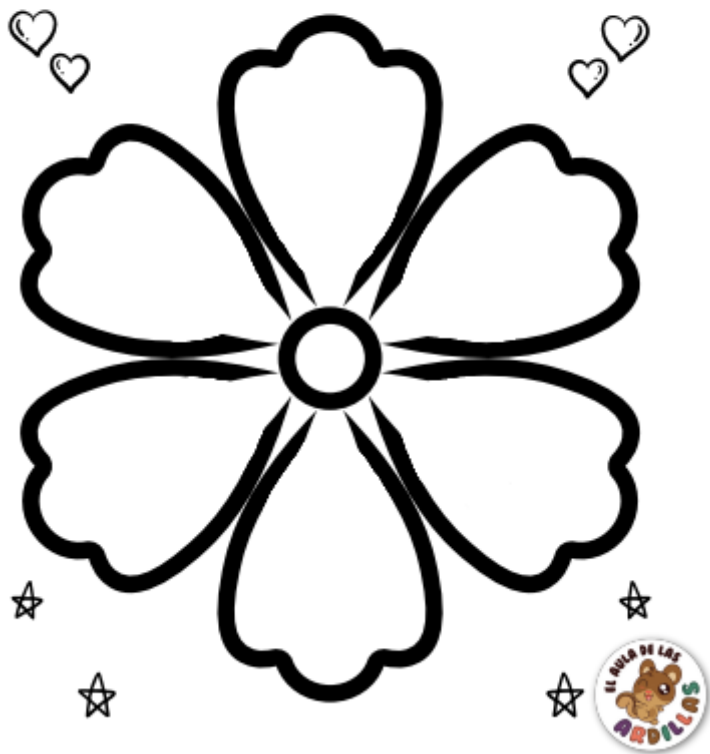
Cuento “Orejas de mariposa”

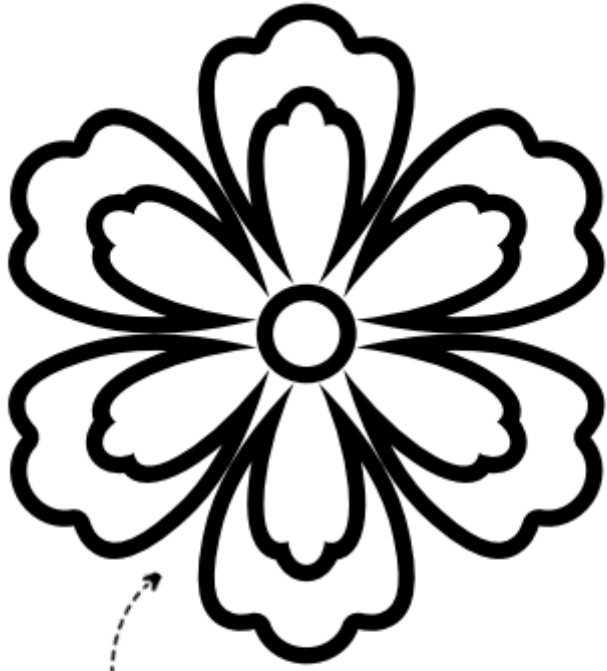


Ficha autoestima. Fuente: “el aula de las ardillas”

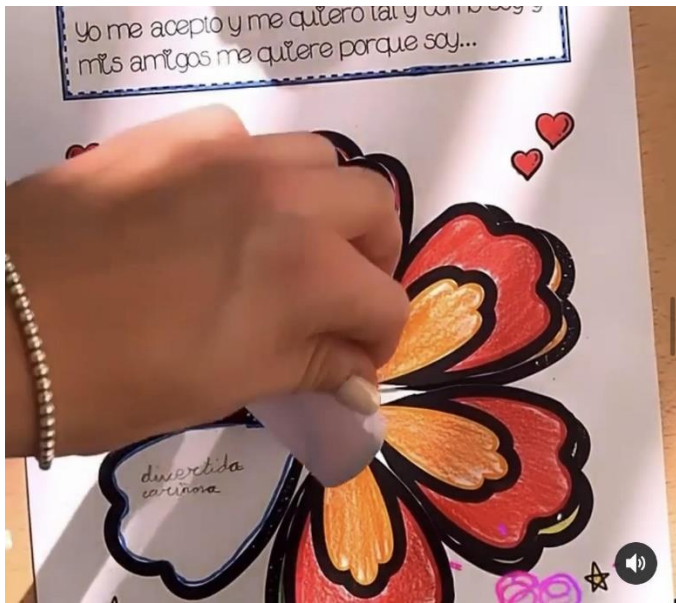
¿CÓMO ME VEN LOS DEMÁS?

Yo me acepto y me quiero tal y como soy y
mis amigos me quieren porque soy...





Recortar y pegar el centro de la flor sobre el centro de la flor de la primera página



Anexo V: Recursos de la sesión 5

ME CONOZCO MEJOR 😊

AUTOCONCEPTO	
<p>CARACTERÍSTICAS FÍSICAS</p> 	<p>CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD</p> 

Anexo VI: Lista de control para la evaluación

ÍTEMS	SI	NO	A VECES
Conoce y reconoce en los demás las emociones básicas			
Diferencia entre emociones y sensaciones			
Aprecia su autoestima y conoce cómo puede ser dañada			
Tiene un correcto autoconcepto			
Sabe verbalizar sus propias emociones y sentimientos			