



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO
SOCIAL

TRABAJO FIN DE GRADO:

**PROGRAMA DE INTELIGENCIA
EMOCIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE
LOS COMPORTAMIENTOS AGRESIVOS EN
LOS NIÑOS DE PRIMARIA**

Presentado por: Sonia Rapado Núñez

Tutelado por: David Jimeno de la Calle

Resumen

En el presente trabajo se expone un programa de inteligencia emocional para prevenir o disminuir los comportamientos agresivos en los niños de Educación Primaria. Para predecir el éxito de una persona en sus relaciones sociales, en el entorno académico y profesional, no basta con un cociente intelectual alto. Se requiere de la inteligencia emocional para poder conocerse bien a uno mismo, saber controlar y gestionar sus sentimientos etc. Durante el trabajo ha sido necesaria una fundamentación teórica que ayudan a aclarar las causas de los comportamientos agresivos, pudiendo modificar estas conductas por otras más positivas. También se hace una búsqueda sobre la importancia de la inteligencia emocional en el desarrollo integral de la persona. Posteriormente, se ha desarrollado un programa de intervención dirigido a segundo de Primaria para favorecer las competencias emocionales.

Absract

In the present work, an emotional intelligence program is exposed to prevent or reduce aggressive behaviors in Primary Education children. To predict the success of a person in their social relationships, in the academic and professional environment, a high IQ is not enough. Emotional intelligence is required to be able to know oneself well, to know how to control and manage their feelings, etc. During the work, a theoretical foundation has been necessary to help clarify the causes of aggressive behaviors, being able to modify these behaviors for more positive ones. A search is also made on the importance of emotional intelligence in the integral development of the person. Subsequently, an intervention program has been developed for second graders to promote emotional skills.

Palabras clave: educación primaria, inteligencia emocional, conductas agresivas, habilidades sociales, programa de intervención.

Key words: primary education, emotional intelligence, aggressive behaviors, social skills, intervention program.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. JUSTIFICACIÓN	6
2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	6
2.2 OBJETIVOS	7
2.3 COMPETENCIAS BÁSICAS EN EDUCACIÓN PRIMARIA	9
3. MARCO TEÓRICO	11
3.1 CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	11
3.2 LOS COMPORTAMIENTOS AGRESIVOS EN LOS ESCOLARES	15
3.3 PROGRAMAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	18
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	20
4.1 PRESENTACIÓN	20
4.2 OBJETIVOS	21
4.3 CONTENIDOS	22
4.4 METODOLOGÍA	23
4.5 RECURSOS Y TEMPORALIZACIÓN	24
4.6 ACTIVIDADES	25
4.7 EVALUACIÓN	31
5. CONCLUSIONES	32
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
Bibliografía	34
7. ANEXOS	36

1. INTRODUCCIÓN

Muchos docentes se quejan del arrebatado de los niños, de los conflictos que surgen entre ellos, de la falta de compasión y, de la traba para gestionar sus emociones y comprender la del resto de compañeros. Sin embargo, no llevan a cabo un desarrollo personal en el aula ya sea por el ritmo tan agobiante al que se someten en el día a día tanto alumnos y docentes o bien por razones ajenas que este hecho no se hace real para llevarse a cabo en clase.

Para empezar, en este trabajo fin de grado, planteamos la propuesta de un programa de inteligencia emocional para evitar los comportamientos agresivos en los niños de Educación Primaria. Cuando mejor aprenden los niños es cuando son pequeños y si desde chicos profundizan a regular y gestionar las emociones pueden solventar más fácilmente las situaciones adversas. Por tanto, esta propuesta está elaborada para el primer ciclo, especialmente para segundo de primaria, dónde se practicarán las emociones. La idea es enseñarles a identificar, describir, gestionar y expresar correctamente las emociones básicas en distintas situaciones.

Hay una frase de Toro (2009) muy cierta: “De nada sirve que los alumnos sepan a colocar Neptuno en el universo si no saben colocar sus emociones”.

Los alumnos deben experimentar con sus emociones para saber cómo se sienten con cada una y cómo pueden impedir las emociones negativas, ya que son las más nocivas para el bienestar mental y social.

Cada vez más, podemos observar en las aulas y en la vida cotidiana, como los niños son incapaces de describir sus emociones y mucho menos de saber gestionar la ira, el miedo, los nervios...emociones negativas que manteniéndolas en la mente más del tiempo necesario afectan tanto al rendimiento académico como al ámbito personal (Damaso, 2005)

Este trabajo tiene como pretensión reducir los niveles de comportamientos agresivos en los alumnos y mejorar sus relaciones intrapersonales e interpersonales.

Para la realización de este trabajo que se presenta seguidamente está dividido en tres partes bien diferenciadas. Por un lado, esta la primera parte que es la justificación del tema y los objetivos. Por otro lado, está la fundamentación teórica en la cual se va a recopilar la información necesaria con la que voy a ampliar mis conocimientos sobre la

temática. Para terminar, voy a diseñar un programa de intervención que contribuya a reducir los niveles de los comportamientos agresivos de los alumnos y enseñar a identificar, describir, expresar y gestionar adecuadamente las emociones básicas en diferentes situaciones.

2. JUSTIFICACIÓN

2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Todas las personas necesitamos de las demás, somos seres sociables. Estamos prácticamente el mayor tiempo del día relacionándonos e interactuando con los demás en distintos ámbitos, familia, trabajo, escuela, amigos...en esos momentos de interacción social, trabajamos la inteligencia emocional intrapersonal e interpersonal, que nos permiten que esas comunicaciones sean exitosas. Al contrario de lo que sucede en el aula que aparece de forma implícita, lo que llamaríamos currículo oculto.

La elección del tema viene dada por la poca visibilidad que se da en el aula y por las conductas observadas en los estudiantes durante mi periodo de prácticas.

Con este estudio ayudamos a saber detectar los problemas de conducta y evitarlos lo más tempranamente posible para así poder evitar comportamientos más graves en etapas posteriores. Esta revisión bibliográfica servirá para elaborar un programa de intervención centrado en trabajar las emociones, pensamientos, gracias a la importancia que está teniendo dicha temática en la sociedad actual y, además gracias a los resultados que se han obtenido de propuestas reales anteriores basadas en la inteligencia emocional en niños con comportamientos disruptivo.

Para intervenir en niños que tienen comportamientos disruptivos, hay que enfocarlo de manera globalizadora, haciendo alusión a los ámbitos que influyen en el desarrollo diario del niño (escuela, familia, sociedad, medios de comunicación). La escuela debe ser un lugar donde los niños desarrollen de manera integral su personalidad. Sin embargo, se dedica la mayor parte del tiempo a trabajar de forma explícita los contenidos conceptuales o académicos, dejando en un segundo plano otro tipo de contenidos más actitudinales. Es decir, damos más importancia al saber hacer que al saber ser.

La dificultad en el control emocional, es decir, como gestionar la ira, la frustración, la agresividad es uno de los principales problemas de la mayoría de los niños. Muchos de estos niños son incapaces de manifestar sus sentimientos y emociones y, esto hace que su rendimiento académico y relaciones sociales se vean afectados. (Seligram, 1997) señaló: “Para que su hijo experimente el control es necesario que fracase y se sienta mal

y lo intente nuevamente en forma repetida hasta alcanzar el éxito. Ninguno de estos pasos puede evitarse”. Por ello, los niños deben recapacitar sobre sus emociones, identificar las causas que las provocan y tener conciencia de las consecuencias de sus reacciones emocionales.

Uno de los problemas mundiales que viene preocupando en los últimos años al ámbito educativo es la agresividad o violencia escolar según informa la UNESCO. De ahí que este sea otro de los motivos que me haya llevado a indagar en este estudio. “Para impulsar cambios, es imprescindible tener datos”, declaró Silvia Montoya la directora del Instituto de Estadística de la Unesco (IEU). Según los datos publicados por el IEU en 2019 uno de cada tres estudiantes ha sido intimidado en la escuela por sus compañeros. Los niños vistos de alguna manera como diferentes por su nacionalidad, color de piel, condición socioeconómica son más propensos a sufrir acoso. Por esto, obtienen peores resultados académicos y tienen más probabilidad de abandonar la educación o no querer asistir a clase.

Por estas razones he creído conveniente diseñar este trabajo, para aprender a detectar las emociones negativas, y cómo combatirlas con un programa que favorezca un exitoso desarrollo emocional.

2.2 OBJETIVOS

El objetivo general que se pretende conseguir es desarrollar un programa de mejora sobre la inteligencia emocional para ayudar a los alumnos a gestionar adecuadamente sus emociones y así poder evitar los comportamientos agresivos.

Además, con la elaboración de este trabajo se pretenden conseguir los siguientes objetivos específicos:

- Realizar un estudio bibliográfico sobre la inteligencia emocional y las conductas agresivas.
- Destacar la importancia y la necesidad de una educación emocional en el desarrollo integral del niño, sobre todo en edades tempranas.
- Aprender a reconocer los comportamientos agresivos y los posibles trastornos de conducta.

- Conocer programas educativos que trabajen la inteligencia emocional, para plantear una propuesta de intervención.
- Diseñar actividades de inteligencia emocional para prevenir las conductas agresivas en los niños.

También, a través de la inteligencia emocional favoreceremos el logro de los objetivos de la etapa de educación primaria establecidos en el artículo 17 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo.

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática
- b) Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relacionan
- c) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas por motivos de etnia, orientación o identidad sexual, religión o creencias, discapacidad u otras condiciones.
- d) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

En el currículo podemos encontrar las emociones dentro de las áreas de Lengua Castellana, Educación Física y Valores, cuyos objetivos específicos son:

- Lengua Castellana y Literatura: Emplear el lenguaje como un instrumento eficaz de expresión, comunicación e interacción facilitando la representación, interpretación y comprensión de la realidad, la construcción y comunicación del conocimiento y la organización y autorregulación del pensamiento, las emociones y la conducta.
- Educación Física: Usar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como comprender mensajes expresados de este modo.

- Valores sociales y cívicos: Aprender a actuar autónomamente en situaciones complejas, elaborando, gestionando y conduciendo proyectos personales, con una gestión eficiente de los propios sentimientos y emociones, y reflexionando sobre los procedimientos para mejorar la manifestación y defensa de las legítimas necesidades de las personas, en un mundo diverso, globalizado y en constante evolución del que formamos parte.

2.3 COMPETENCIAS BÁSICAS EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Según la Ley Orgánica de Educación (LOE), en Educación Primaria las competencias se conceptualizan como un saber hacer. Se entiende por competencias básicas el conjunto de conocimientos, actitudes y habilidades que debe alcanzar el alumnado al finalizar la etapa escolar para lograr un exitoso desarrollo personal, ejercer debidamente la ciudadanía, incorporarse a la vida adulta etc. Uno de los cambios de la LOMCE fue la modificación de las ocho competencias básicas del currículo, que pasan a ser siete.

Entre las competencias clave encontramos las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- Competencia digital
- Competencia social y cívica
- Aprender a aprender
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor
- Conciencia y expresiones culturales

Dada su globalidad, las competencias clave que podemos encontrar en nuestra propuesta sobre las emociones y que pretendemos que los alumnos consigan más específicamente son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística: hace referencia a la destreza que tenemos a la hora de utilizar el lenguaje, expresar ideas e interactuar con otras personas a través de la comunicación oral o escrita. Es un instrumento fundamental para la socialización y el aprovechamiento de la experiencia educativa.

Es primordial en este trabajo la comunicación lingüística porque los alumnos van a tener que relacionarse con los demás, es decir establecer lazos comunicativos entre sí para poder gestionar sus emociones básicas.

- Competencia social y cívica: alude a las capacidades para mantener relaciones con las personas y participar de forma activa y democrática en la vida social y cívica. Por lo que es fundamental que el alumnado entienda los códigos de conducta aceptados en las diferentes sociedades y entornos. Asimismo, esta competencia incluye la destreza de saber comunicarse de una manera constructiva en distintos entornos sociales, mostrar tolerancia, respetar las diferencias y sentir empatía.

Esta competencia supone tener un dominio de las habilidades sociales básicas. Además, nos enseña los códigos de conducta, ser capaces de ponerse en la situación emocional del otro y fomentar un clima de respeto. Por lo tanto, es muy necesaria en nuestro programa de intervención.

- Aprender a aprender: es fundamental porque significa que el alumno progrese en su capacidad para iniciar el aprendizaje y perdurar en él. Se caracteriza por la habilidad de ordenar sus tareas y tiempos y trabajar de forma individual o cooperativa para lograr un objetivo. Los estudiantes deben tener una serie de conocimientos y destrezas para conseguir afrontar una tarea correctamente. Además, deben tener motivación por el aprendizaje, sentirse protagonista del proceso y del resultado de su aprendizaje, tener curiosidad por descubrir algo y confianza en sí mismo.

Con respecto al trabajo, esta competencia está relacionada con la inteligencia, por lo que es muy relevante en nuestra propuesta. Así pues, nos enseña a gestionar nuestras emociones para poder autorregularlas, trabajar la empatía para poder comprender y ser comprendidos y, por último, armonizar las propias necesidades con los demás en las actividades grupales.

- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: consiste en comprender las habilidades necesarias para transformar las ideas en actos, como por ejemplo la creatividad u otras capacidades en las cuales se asumen riesgos y se programen y gestionen proyectos. El alumnado debe tener las siguientes destrezas esenciales: capacidad de análisis, organización y gestión; capacidad de adaptación al

cambio y resolución de problemas; hacer evaluación y autoevaluación de los puntos fuertes. Por otro lado, debe desarrollar actitudes y valores como la autoestima, autoconocimiento y poseer iniciativa e interés.

Así pues, para un adecuado desarrollo en nuestro trabajo, esta competencia nos ayuda a tener un pensamiento crítico y autoevaluar como nos comportamos cuando estamos ante una situación como la frustración, rabia e ira, por ejemplo. Al mismo tiempo aprendemos a ganar autoestima y autocontrol para conseguir las metas que nos proponemos.

3. MARCO TEÓRICO

Para entender de forma más significativa el concepto de inteligencia emocional (IE) es necesaria una fundamentación teórica. Por lo cual, vamos a abarcar todo lo relacionado con la IE haciendo referencia a la evolución que ha sufrido este concepto a lo largo de la historia. También, voy a investigar cuáles son los posibles motivos que hace que los alumnos tengan conductas negativas en el entorno escolar.

3.1 CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Siempre se ha relacionado la “inteligencia académica” (aquella ligada a la consecución de unos resultados académicos buenos) con el éxito en otros campos de la vida, como el laboral, ignorando que es la inteligencia emocional realmente que la proporciona.

Las teorías de la inteligencia emocional aparecen en las últimas décadas del s. XX. La conceptualización de este constructo aparece a partir de la propuesta de (Gardner, 1983)

Howard Gardner en su libro *La Teoría de las Inteligencias Múltiples* amplía el término y dice que la brillantez académica no lo es todo.

Quiere decir que para desenvolverte en esta vida no hace falta tener un gran expediente académico, sino que para cada campo por ejemplo el deporte, triunfar en un negocio se va a necesitar un tipo de inteligencia distinta, ni mejor ni peor. También la define como una capacidad, una destreza o habilidad que se puede desarrollar a lo largo de la vida.

En sus investigaciones en neuropsicología se sugieren la presencia de zonas en el cerebro humano que corresponden a determinados espacios de cognición. En efecto,

surge la palabra para concretar los diversos tipos de inteligencia es ‘‘múltiples’’: inteligencias múltiples.

Los ocho tipos de inteligencias múltiples son:

- Inteligencia lógico-matemática
- Inteligencia lingüística
- Inteligencia corporal
- Inteligencia espacial
- Inteligencia musical
- Inteligencia naturalista
- Inteligencia intrapersonal
- Inteligencia interpersonal

De estos ocho tipos de inteligencias múltiples, los dos últimos hacen referencia a nuestra capacidad de comprender las emociones: la intrapersonal y la interpersonal.

Entendemos por inteligencia intrapersonal: capacidad de construir una percepción de sí mismo, organizar y dirigir su propia vida. Contiene la autodisciplina, autoestima.

- o Capacidad para percibir las emociones: controlar y conocer nuestras emociones para ello existen tres pasos que son: darnos cuenta cuando las sentimos, aprender a identificarlas y diferenciarlas y evaluar su intensidad.
- o Controlas las emociones: diferentes situaciones necesitarán distintas respuestas, por ello una vez detectadas, ser capaces de reflexionar.
- o Motivarse a uno mismo: antes de motivarnos debemos fijar objetivos.

Entendemos por inteligencia interpersonal: capacidad para comprender a los demás, basándose en la empatía (reconocer, entender las emociones de los demás y las razones de su comportamiento) y armonía (cuando se ha entendido a la otra persona, hay que saber la manera más adecuada de comunicar nuestro mensaje).

En esta línea de argumentación Mayer y Salovey (1990) la definen como la habilidad para manejar nuestros sentimientos y emociones, y los de los demás.

En cambio, Daniel Goleman enfatiza una inteligencia más ligada al corazón y menos con el cerebro. Su visión planteada se vincula con las inteligencias interpersonal e intrapersonal de Gardner. El autor la define como ‘‘capacidad de motivarnos a nosotros

mismos, de controlar los impulsos, de regular nuestros propios estados de ánimo, la capacidad de empatizar y confiar en los demás”. (Goleman, 1995, p.69)

Por tanto, todos podemos ser emocionalmente inteligentes. Las personas pueden mejorar aquellos aspectos en que manifiestan cierta debilidad. Siempre se puede aprender.

Otro autor relaciona de manera intrínseca la inteligencia emocional con las habilidades sociales y las define como: “conjunto de hábitos, en nuestras conductas, pero también en nuestros pensamientos y emociones, que nos permiten comunicarnos con los demás de forma eficaz, mantener relaciones interpersonales satisfactorias”. (Roca, 2005).

Unos años más tarde concretamente en el año 2009 Goleman afirmó que las personas más empáticas, son más sociables, tienen un mayor ajuste emocional y son evaluadas mucho más positivamente por aquellos con los que interactúan.

Valles (2007) alude a dicho concepto como la capacidad intelectual donde se utilizan los sentimientos para solventar contrariedades.

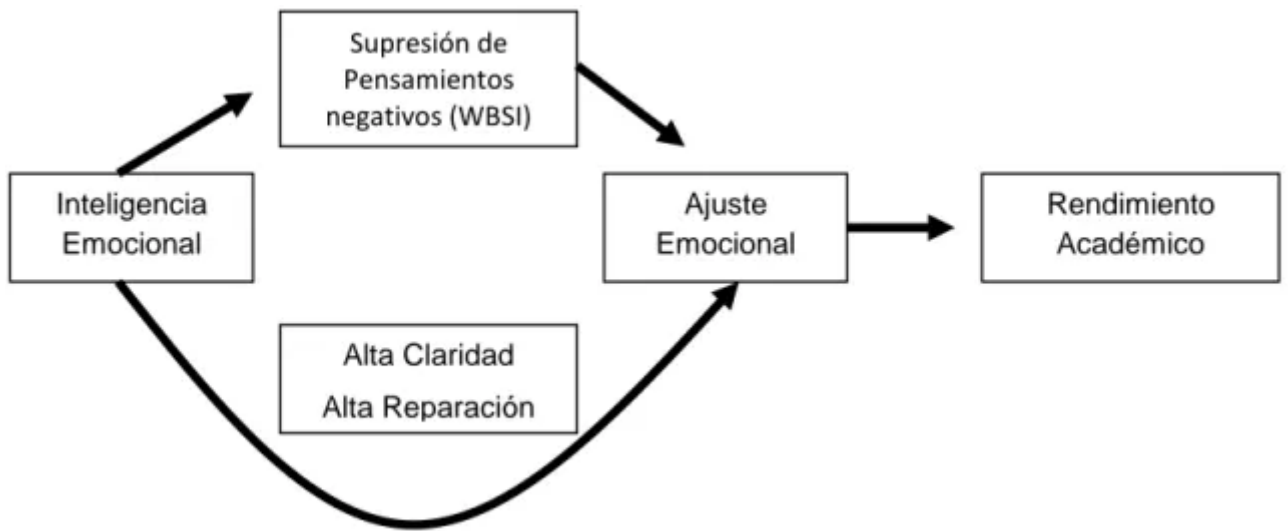
Por su parte, Bisquerra (2011) considera la inteligencia emocional como la destreza para tomar conciencia de las emociones personales y ajenas, y la capacidad para regularlas. Añade que todas las emociones son buenas e imprescindibles y dependiendo de cómo se gestionen serán positivas o negativas para el bienestar. En primer lugar, se explican las positivas que hacen sentir bien a quienes la experimentan (felicidad, alegría). En segundo lugar, las negativas aparecen en situaciones que se consideran inseguras o peligrosas y hacen sentir mal al individuo (miedo, rabia, tristeza). Estas últimas se deben afrontar de la mejor forma posible.

Merchán y cols (2014) en su investigación Eficacia de un programa de educación emocional en Educación Primaria, concluyen que “los conocimientos y competencias emocionales no se adquieren si no se trabajan directamente en el aula mediante actividades programadas. Tener un alto cociente intelectual no conlleva a tener un grado alto de inteligencia emocional, sin embargo, sí que hay relación entre un inteligencia emocional y rendimiento académico”.

Atendiendo al modelo explicativo de Extremera y Fernández-Berrocal podemos explicar el éxito académico a través de la Figura 1:

Figura 1

Modelo explicativo del efecto de la IE sobre el rendimiento académico. Extremera y Fernández-Berrocal (2001).



Con esta explicación queda demostrado que hay una estrecha relación entre cociente intelectual e inteligencia emocional.

Aquel alumno que sea capaz de autorregular sus emociones y evitar los pensamientos negativos, tendrá más posibilidad de sacarlo satisfactoriamente con respecto a un alumnado que lo lleve más preparado académicamente.

Para Aguado (2018) es la capacidad que tenemos para poner en funcionamiento el universo emocional más conveniente en cada momento. En otras palabras, podremos ser conscientes de que nos encontramos en una emoción que no es la correcta para una determinada situación y nos reconduciremos hacia la adecuada. Aguado señala que para poder trabajar de manera correcta y efectiva (para el aprendizaje de los alumnos/as) en el aula es fundamental que el estudiante tenga sus emociones situadas en C.A.S.A y no en T.R.A.M.

C.A.S.A	T.R.A.M
- Curiosidad	- Tristeza
- Admiración	- Rabia
- Seguridad	- Asco
- Alegría	- Miedo

Cuando el estudiante sitúe sus emociones en C.A.S.A estará en disposición de aprender, sí sus emociones están en T.R.A.M no prestará atención a las enseñanzas, ya que no se encuentra en las condiciones emocionales propias para este proceso.

Por norma general, la ira, el miedo, la confusión, el amor, la euforia, la gratitud, la frustración...todas esas emociones desencadenan en el alumnado una serie de respuestas a través de su conducta, las cuales son negativas en algunos casos puesto que no saben lo que están sintiendo en ese momento ni saben gestionarlas. El ser humano es muy sensible y estas emociones son más habituales y suelen ser más duraderas en el tiempo. Intentar tener más positivas que negativas, podría ser la meta para conseguir una regulación emocional eficaz. (Bisquerra, 2011)

Todo esto nos da motivos suficientes para implementar la educación emocional en las clases, de forma que se enseñe a los alumnos a desarrollar y utilizar apropiadamente las competencias emocionales.

3.2 LOS COMPORTAMIENTOS AGRESIVOS EN LOS ESCOLARES

En este apartado se pretende analizar las causas y consecuencias del comportamiento agresivo en los estudiantes. Para ello, se lleva a cabo un estudio previo de fuentes teóricas sobre el tema.

Como expone Gallego (2011) las conductas agresivas siempre han estado presentes en la sociedad desde las edades más tempranas, pero cabe destacar que la agresividad de tipo física ha aumentado, y, se ha generalizado en todas las edades y culturas. En la actualidad, existe un aumento de este tipo de conductas y, en ello, han podido influir factores como los medios de comunicación, los modelos educativos familiares y los cambios sociales, entre otros.

Son carentes los estudios que examinan la correlación entre conducta agresiva e inteligencia emocional. Si tenemos en cuenta el sexo, las investigaciones indican que estos trastornos son más frecuentes entre los chicos que entre las chicas.

Bohnert (2003) examinó la expresión y comprensión de las emociones en niños de educación primaria cuyas edades oscilan entre los 7-10 años, en función del comportamiento agresivo. Los resultados que obtuvo es que los niños que presentaban

más conductas agresivas, tenían más dificultad para comprender las emociones y las causas de las mismas.

La conducta agresiva que muestran algunos adolescentes hacia sus iguales en el contexto escolar hace referencia a un conjunto de comportamientos dirigido hacia otros compañeros, con el objeto de causar un daño intencionado a nivel físico, verbal o relacional (Estévez, Murgi, & Musito, 2008)

Diversos autores de la psicología señalan que algunas causas del comportamiento agresivo pueden ser:

- Dificultades familiares: las riñas, los problemas en casa le generan estrés al niño, haciendo que pueda reaccionar agresivamente y más si ha visto previamente a alguien de su familia comportarse así. El niño aprende a comportarse y relacionarse con los demás de la manera como los padres lo hacen, si sus padres se expresan constantemente por gritos y conductas violentas los niños, no de otra manera, aprenderán que esa es la manera de comportarse.
- Trastorno en el aprendizaje: si tiene dificultad al leer, escribir o comprender el lenguaje puede generarle frustración y descarga esa rabia mediante la agresión.
- Problemas neurológicos: a veces se debe a una enfermedad o afectación neurológica.
- Trastorno de conducta: algunos niños con trastorno de conducta muestran actitudes agresivas.
- Trauma emocional: violencia en el hogar, abuso sexual puede generar en el niño depresión, ansiedad etc. Mucho de esos niños encuentran en la agresión una forma de liberar esa ansiedad.
- Exposición a los medios de comunicación o películas violentas.

Otros autores de la psicología consideran que la agresividad se halla en el interior de la persona, que es un afecto innato que acompaña a los seres humanos desde el nacimiento y a partir de sus propias experiencias con el medio se activa, se canaliza o se siente.

(Artavia, 2012) expone que una de las problemáticas donde se manifiestan los comportamientos agresivos es el recreo, entre los propios amigos hay manifestaciones de agresividad tanto verbal como físicas.

De hecho, los mismos juegos son agresivos, se ha creado en las escuelas una cultura del juego brusco y violento que apenas es atajado por los docentes que vigilan estos espacios, pero no hay una intención de establecer estrategias pedagógicas o una pedagogía del recreo conducente a suavizar estos comportamientos.

En esta línea de argumentación Cardoso y cols (2009) dicen que, “El sujeto no se construye en el vacío o solo, sino en relación con los juegos de verdad de la cultura, de la sociedad en que la concretamente viven su historia”. Los niños vivencian en las horas del recreo lo que reciben de su entorno familiar y social como son los comportamientos agresivos, el juego brusco (violento), los malos tratos etc.

Los problemas de conducta se están convirtiendo en una fuente de preocupación para las familias, la escuela y la sociedad en general. Aparecen cuando los niños o adolescentes tienen que cumplir ciertas normas y someterse a un cierto grado de disciplina (Méndez.X ; Espada.P & Orgilés.M, 2006).

Bandura (1959) manifiestan que el origen de la agresividad se sitúa en el medio ambiente que rodea al individuo.

Según Pelegrín (2005), las variables asociadas a la conducta agresiva del niño pueden ser múltiples, pudiéndose clasificar en:

- Personales: ira, bajo autocontrol, impulsividad, hostilidad, liderazgo, comparación social, desensibilización emocional, aislamiento...
- Familiares: estrés en la familia, castigo corporal, reprimendas verbales, maltrato físico y emocional en la infancia.
- Escolares: acoso, inadaptación escolar, rechazo de los iguales, cambios en la escala de valores...
- Ambientales: influencia de los medios de comunicación, videojuegos, nivel socioeconómico.

Por todo esto expuesto y con el fin de modificar estos comportamientos inadecuados se ha elaborado un programa para ayudar a los niños a entender mejor sus sentimientos, dotarles de recursos para lograr el autocontrol necesario para reducir las reacciones impulsivas.

3.3 PROGRAMAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

La aplicación de los programas de inteligencia emocional desde la etapa de educación primaria es la mejor manera de enfrentar los problemas que se dan en la sociedad habitualmente.

Este apartado tiene la finalidad de analizar varios ejemplos de programas sobre inteligencia emocional. Primero se presentan los programas para ver las nociones básicas de cada uno y posteriormente una vez observados señalar los puntos que tienen en común y en qué se diferencian.

a) Programa Ulises ¹

Este programa se centra en el desarrollo del autocontrol emocional, que aporta estrategias útiles de enfrentamiento adaptativos a emociones como la ira y la ansiedad, que en un futuro puede desencadenar a un consumo de sustancias. Está formado por 10 sesiones de trabajo práctico y duración variable para ser llevadas a cabo en educación no formal. Va dirigido a los niños de 10 años y toma como referente al personaje Ulises durante su regreso a casa tras la batalla de Troya. Está compuesto de dos cuadernos uno para el monitor y otro para el alumnado.

Se estructura en tres partes. La primera parte se llama "Un viaje por el mundo de las emociones" está formada por las tres primeras sesiones en las cuales se trabaja el concepto de la emoción, las emociones negativas y las relaciones interpersonales. La segunda parte denominada "Explorando nuestro entorno emocional" está compuesta por las sesiones cuatro y cinco, en las cuales se trabajan los estilos de afrontamiento y los componentes de la respuesta emocional. Para terminar, la tercera parte "Entrenando el autocontrol emocional" consta de las cuatro últimas sesiones en las cuales se trabaja el lenguaje, las respuestas fisiológicas, la expresión emocional y las habilidades sociales.

Para la evaluación han diseñado los criterios de evaluación y seguidamente han planificado dos tipos de evaluación. Por un lado, está la evaluación del proceso y, por otro lado, la evaluación de resultados para ver si se han conseguido los objetivos.

¹ Fuente:

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/Ulises_monitor.pdf

b) Programa sentir y pensar ²

Este programa pretende ser una ayuda para aquellos profesores que quieran ayudar a sus alumnos a ser personas emocionalmente sanas, personas que tengan una actitud positiva ante la vida. El objetivo general es aprender a gestionar las emociones para conseguir mejores niveles de desarrollo personal y social. La propuesta de trabajo está diseñada por nueve actividades cada una de ellas dedicada a trabajar las emociones, entre ellas están: autoconocimiento, autoestima, autonomía, comunicación, habilidades sociales, escucha, solución de conflictos, pensamiento crítico y asertividad. Se desarrollará para el primer ciclo de Educación Primaria entre edades comprendidas 6-8 años. Han realizado una evaluación continua, antes de acabar cada sesión destinaban unos minutos para rellenar unas fichas o cuestionarios.

c) Programa de Educación Preescolar ³

Por lo que se refiere a este programa se quiere conseguir que el alumno aprenda a través de actividades lúdicas, disminuir las conductas agresivas y aumentando las relaciones sociales positivas. Está dirigido a los niños de educación infantil. Consta de 6 actividades las cuales están distribuidas para trabajar la construcción de la identidad personal, establecer relaciones interpersonales y las competencias emocionales y sociales. Por último, con la evaluación valoran el logro de los alumnos y las dificultades presentadas para alcanzar las competencias.

Tras la descripción de los tres programas anteriores he observado que tienen un objetivo común y es que los alumnos aprendan a regular sus emociones de forma adecuada. En relación con las actividades el programa Ulises las estructura en tres partes bien diferenciadas empezando por una introducción y aspectos básicos sobre las emociones. Sin embargo, los otros dos no hacen ningún preámbulo y pasan directamente a trabajar un sentimiento por cada actividad. Otra diferencia es que los dos primeros programas organizan las sesiones en función de los contenidos mientras que el tercer programa se basa en competencias.

² Fuente:

<https://educrea.cl/wp-content/uploads/2016/11/DOC2-sentir-y-pensar.pdf>

³ Fuente:

https://efmexico.files.wordpress.com/2008/06/prog_educ_preescolar_2004.pdf

Atendiendo al análisis de los programas y recabada la información, se recogen ideas de manera que ayudan a la elaboración de la propuesta de intervención redactada a continuación.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

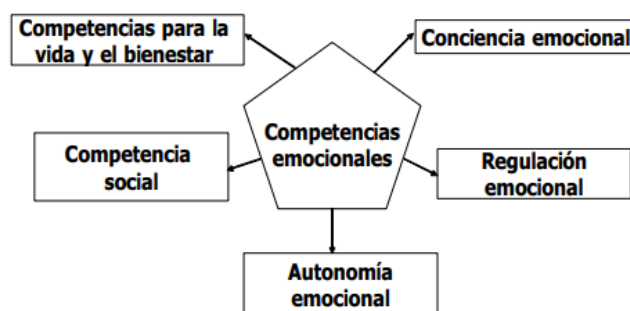
4.1 PRESENTACIÓN

Los maestros saben perfectamente que los problemas emociones de sus estudiantes entorpecen el funcionamiento de la mente. En este sentido, los estudiantes que se hallan atrapados por el enojo, rabia, ansiedad tienen dificultades para aprender porque no perciben adecuadamente la información y, en consecuencia, no pueden procesarla correctamente. Las emociones negativas absorben toda la atención del individuo, obstaculizando cualquier intento de atender a otra cosa. (Goleman, 1995 p,129)

La propuesta de intervención está basada en las cinco competencias emocionales que propone Bisquerra(2002). La figura 2 muestra las cinco competencias emocionales.

Figura 2

Gráfico de las cinco competencias emocionales según el modelo de Bisquerra



- Conciencia emocional: es la capacidad para conocer de nosotros propias emociones y las de los otros. Incluye la habilidad para identificar el clima emocional del entorno.
- Regulación emocional: utilizar las emociones de forma adecuada. Posibilidad de controlar impulsos provocados por los sentimientos. Capacidad para autogestionar emociones positivas.

- Autonomía emocional: es la valoración positiva de sí mismo, estar satisfecho de sí mismo etc. Se caracteriza por tener una cualidad positiva ante la vida, buscar ayuda y recursos y la autoeficacia emocional.
- Competencia social: consiste en mantener relaciones positivas con los demás. Esto implica tener un dominio de las habilidades sociales básicas (escuchar, saludar, pedir disculpas.), tener respeto hacia los demás, mantener un comportamiento equilibrado y prevenir y solucionar los conflictos.
- Competencia para la vida y el bienestar: habilidad para adoptar comportamientos apropiados para afrontar beneficiosamente desafíos de la vida. Poseer esta competencia nos permite organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada.

Por consiguiente, se ha diseñado un programa de inteligencia emocional para prevenir los comportamientos agresivos en los niños de Educación Primaria. A los escolares les atraen los títulos llamativos y motivadores y el título de esta propuesta se denomina: *“¿Quién se apunta a viajar por el mundo de las emociones?”* Esta elaborado para el primer ciclo de educación primaria, más concretamente a segundo.

Se van a plantear diversas actividades sobre las emociones debido a la gran importancia que recobran en el desarrollo integral de los niños. Debido a esto se va a estructurar en tres partes, una primera titulada “Despegamos hacia el mundo de las emociones” para la presentación y recogida de ideas, segunda parte desarrollo práctico de la propuesta de intervención denominado “Explorando nuestras emociones” por último la tercera parte recopilación y evaluación de todo lo aprendido llamada: “Aterrizamos en el país de las emociones”.

4.2 OBJETIVOS

El objetivo general de esta propuesta didáctica es capacitar a los alumnos de habilidades sociales, dar importancia a los valores como la tolerancia, asertividad, respeto y enseñarles a resolver conflictos por vías alternas a la agresión, obteniendo un autocontrol emocional.

Para poder lograr el objetivo general del trabajo planteamos los siguientes objetivos específicos:

- Promover el desarrollo integral del alumnado.
- Aprender a autorregular y controlar las propias emociones.

- Adquirir un mejor conocimiento de las emociones.
- Expresar adecuadamente las emociones
- Identificar las emociones propias y la de los demás.
- Evitar los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Conocer estrategias o técnicas para evitar conductas agresivas.
- Desarrollar emociones positivas.
- Lograr el equilibrio y bienestar emocional.
- Aprender a examinar el propio estado emocional en el momento presente.

4.3 CONTENIDOS

Antes de nada, vamos a dividir los contenidos según la clasificación oficial (conceptuales, procedimentales y actitudinales). Los contenidos conceptuales se refieren al conocimiento que tenemos a cerca de los datos, hechos, definiciones concretas. Otro tipo de contenidos que son los procedimentales consiste en llevar a la práctica lo aprendido de forma teórica. Los actitudinales hace referencia a los valores como el trabajo en equipo, la forma de comportarse etc.

❖ Conceptuales

- Concepto de emoción
- Tipos de emociones.
- Diferencia entre las emociones

❖ Procedimentales

- Expresa las emociones básicas (la alegría, el enfado, el asco, el miedo, la curiosidad, la sorpresa, la admiración, la seguridad, la culpa y la tristeza)
- Reconoce las distintas emociones
- Regula las emociones y sentimientos
- Gestiona su comportamiento

❖ Actitudinales

- Desarrolla actitudes de respeto y tolerancia
- Positividad
- Presta atención e interés en las dinámicas
- Motivación y esfuerzo

4.4 METODOLOGÍA

La metodología a seguir es flexible, que se pueda adaptar a las diferentes circunstancias y contextos: activa, participativa y dinámica, de manera que se fomente el interés de los niños por el aprendizaje.

Se pretende que el alumno desarrolle un papel activo en el proceso de enseñanza aprendizaje, de manera que él sea responsable del mismo y construya su propio conocimiento, actuando el docente como mediador. Procuramos que lo que se enseñe a los alumnos les resulte atractivo, y, sobre todo, que le sea útil en su vida diaria.

Por otro lado, queremos que sigan trabajando en equipo siempre que sea posible y que participen lo máximo que puedan en las actividades, intercambiando así sus opiniones entre ellos, enseñándoles a expresarlas. Pienso que es importante la cooperación en equipo porque así adquieren un sentimiento de responsabilidad con el resto de los miembros del grupo y aprender a respetar el trabajo que realizan los demás. Según (Jhonson,D & Jhonson, R, 1999) el aprendizaje cooperativo “Es importante que trabajen en grupo porque así aprenden a respetar el trabajo de los demás y adquieren un sentimiento de responsabilidad con el resto de los miembros del grupo”.

Al mismo tiempo, alternamos actividades individuales con actividades grupales para que se den momentos en los que tengan que resolver diferentes situaciones por ellos solos, utilizando solo su conocimiento, ingenio, razonamiento y creatividad.

Los principios metodológicos que se han utilizado son los siguientes:

Actividad: dinámica activa donde premie la participación. Aprender haciendo, ejercitando todo tipo de actividades. Este principio ha sido defendido por pedagogos como Rousseau, Pestalozzi y Dewey. Tal y como afirma (Dewey, 1938) “La educación debe basarse en el principio de aprender haciendo.

Socialización: se desarrollan aspectos educativos a través de trabajos colectivos, actividades en grupo. Cuando hablamos de trabajo en grupo estamos suponiendo un ambiente educativo en el que los propios alumnos toman decisiones y el profesor pierde su posición tradicional para convertirse en un mediador, orientador o asesor. El trabajo en grupo favorece la cooperación y la aceptación mutua. Así, se puede definir este fenómeno como: “El Proceso por el cual los individuos, en su interacción con otros,

desarrollan las maneras de pensar, sentir y actuar que son esenciales para su participación eficaz en la sociedad” (Vander,1938)

Juego: jugando aprenden muchas cosas. Por ello el juego como método de aprendizaje tiene un fuerte componente motivacional ya que permite descargar la energía sobrante, sirve de descanso, estimula el desarrollo.

También, se utilizará el principio de la individualización en caso necesario de una atención individualizada donde trabajaremos la heterogeneidad la heterogeneidad del aula desde la igualdad, en el sentido de que todos los alumnos tengan las mismas oportunidades y reciban el mismo respeto, pero sin olvidar las necesidades de cada alumno.

4.5 RECURSOS Y TEMPORALIZACIÓN

Este programa se va a llevar a cabo durante el primer trimestre de un curso escolar, es decir de octubre a diciembre. En la figura 3 se pone de ejemplo un horario de un colegio escogiendo el curso de segundo de Primaria.

Figura 3

Ejemplo de horario de un colegio de Valladolid correspondiente al curso 2º de Educación Primaria

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
9:10-10:05	Ciudadanía	Lengua	Cono	Mate	Cono
10:05-11:00	Inglés	Inglés	Música	Alemán	Inglés
11:00-11:45	Reli	Mate	Mate	Lengua	Mate
* 5-12:15	RECREO				
12:15-13:15	Tarea	Tarea	Tutoría	T. Inglés	Tarea
	COMIDA				
15:15-16:00	Mate	Reli	Lengua	Lengua	Lengua
16:00-17:00	EA	Cono	EF	EF	Ciudadanía

En este caso, las actividades se realizarán los miércoles en la clase de tutoría. La duración de cada sesión será de una hora y consta de una parte teórica si fuera necesario dándoles una introducción acerca del contenido y posteriormente realizar la práctica de las actividades propuestas.

Además, tenemos que concretar las semanas en las que se distribuirá el taller, ya sabemos que son los miércoles, pero hay que esclarecer más concretamente en cuáles se desarrollaran las actividades. Para ello, adjuntamos como ejemplo un calendario escolar del curso 2022/2023. Se tendrán en cuenta los días nacionales y festivos. (Veáse anexo 1)

A lo largo de esta tarea será necesario el uso de diferentes elementos, que facilitarán su desarrollo, así como el éxito en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Hay que recalcar que estos irán variando y modificándose en función de las necesidades de cada una de las actividades. Por lo cual, no siempre se usarán los mismos, sino que dependerá de los contenidos que estemos trabajando y las circunstancias del aula. En relación con los recursos organizativos, los agrupamientos y la distribución del aula, también se modificará en función de las actividades a realizar. De este modo, el alumnado a pesar de que realizan tareas individualmente, también lo hará de manera colectiva.

A continuación, se exponen varias secuencias didácticas y se describen los recursos y materiales que se van a llevar a cabo en cada una de ellas.

4.6 ACTIVIDADES

A continuación, la Tabla 1 recopila la información de las actividades y el día que se imparten cada una de ellas con su duración pertinente.

Tabla 1.: Cronograma de intervención

1º PARTE: DESPEGAMOS EN EL MUNDO DE LAS EMOCIONES		
ACTIVIDADES	DURACIÓN	ORIENTACIONES
ACTIVIDAD 1: ¿Qué emociones conoces?	05/10/2022→60 min	Definir de una manera básica el concepto de emoción y trabajar el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.
ACTIVIDAD 2: El monstruo de los colores	19/10/2022→60 min	
ACTIVIDAD 3: El rincón de apoyo	26/10/2022→60 min	
2º PARTE: EXPLORANDO NUESTRAS EMOCIONES		
ACTIVIDAD 4: Soy pensamiento, emoción y conducta.	2/11/2022→60 min	Se trata de autorregular las emociones y expresarlas utilizando un vocabulario

ACTIVIDAD 5: El semáforo	9/11/2022→60 min	emocional adecuado. También desarrollar el pensamiento positivo ante situaciones negativas.
ACTIVIDAD 6: Ver el lado positivo de las cosas	16/11/2022→60min	
3° PARTE: ATERRIZANDO EN EL MUNDO DE LAS EMOCIONES		
ACTIVIDAD 7: Paseo por el bosque	23/11/2022→60 min	Esta parte se centra en trabajar la autoestima y la responsabilidad mediante actividades de gran grupo.
ACTIVIDAD 8: PASAPALABRA	14/12/2022→60 min	

4.6.1 1° PARTE: DESPEGAMOS HACIA EL MUNDO DE LAS EMOCIONES

- SESIÓN 1: ¿Qué emociones conoces?

En primer lugar, se les presentará el título del taller y le preguntaremos al alumnado qué le sugiere para así ver que ideas tienen. Después les explicaremos en que va a consistir, para que lo comprendan y puedan implicarse más. Este programa se va a hacer porque en educación primaria no se trabajan las emociones como se debería y es imprescindible para que los estudiantes sepan autorregular sus emociones en diferentes situaciones.

Para comprobar el nivel que tiene la clase sobre las emociones, se hará una lluvia de ideas sobre las emociones. El profesor irá escribiendo en la pizarra las opiniones que tienen los alumnos al respecto. Luego, en centro del folio escribirán una palabra que defina como se sienten en ese instante. Seguidamente el profesor les preguntará ¿Qué emociones conoces?;Vamos a dibujarlas! La idea es que los niños desarrollen su creatividad a la vez que exploran mediante el dibujo sus propias emociones internas. A continuación de uno en uno, lo explicaran a sus compañeros para comprobar si saben transmitir lo que sienten.

Materiales: Pizarra, tiza, folio, lápices y goma de borrar.

- SESIÓN 2: El monstruo de los colores

Primeramente, la maestra adaptará el cuento a la edad que nos encontramos. Por tanto, se trabajarán las emociones de tristeza, enfado, rabia, alegría, tranquilidad, calma y miedo. El cuento narra la historia de un monstruo que tiene las emociones mezcladas y una amiga le ayuda a ordenarlas. A cada emoción le asigna un color y expresa como se siente con cada una. A ser posible el cuento se contará apoyándonos en pictogramas para que les resulte más atractivo. (Veáse anexo 2)

Una vez terminada la lectura reflexionaremos sobre el cuento todos juntos en asamblea, ¿Qué le sucedió al monstruo?, ¿Qué emoción sentía cuando estaba de color rojo?, ¿Qué situaciones pueden provocarnos cada una de las emociones?

Para terminar la sesión dividiremos la clase en cinco grupos de cuatro personas y cada grupo dibujará un monstruo en una cartulina de color según la emoción. Arriba de la cartulina escribirán el nombre de la emoción. Una vez que todos terminen engancharemos las cartulinas una debajo de otra en forma de mural. La idea es colocarlo en un lugar de fácil acceso en clase. El encargado del día a primera hora deberá colocar una pinza con su foto en el emociometro según la emoción que experimente ese día y comentarlo al resto de compañeros. Por ejemplo, Hoy me siento alegre porque viene mi abuela a recogerme al colegio. De esta forma les resulta muy fácil a los estudiantes poder identificar las emociones de manera gráfica y además ayudamos a etiquetar las diferentes emociones.

Materiales: cuento, cartulinas, rotuladores, pinturas, pegamento, pinzas.

- SESIÓN 3: El rincón de apoyo

Todos los días experimentamos múltiples emociones que a veces no comprendemos, y necesitamos que nuestro entorno nos ofrezca apoyo, para los mayores es más sencillo (o eso dicen), es más sencillo expresar lo que necesitamos: un abrazo, un beso, dar un paseo, ... pero para nuestros peques aún no, por eso, vamos a facilitarle la tarea preparando en clase un “Rincón del apoyo”. En un rincón de clase colocaremos un cartel donde ponga “Rincón del apoyo”, y pondremos una caja que contiene tarjetas donde aparecen distintas acciones, que serán escritas entre todos. Cuando uno de nosotros no se sienta del todo bien, iremos al rincón y nuestro alumno elegirá qué es lo que necesita de sus compis en ese momento. Si elige un abrazo, todos nos abrazaremos,

si necesita un beso, nos daremos besos, ... para que ningún niño se quede triste/enfadado/asustado y aprenda que expresar lo que necesitamos nos ayuda a sentirnos mejor. Si quisieran ir a menudo, podemos determinar un momento del día, por ejemplo, al llegar a clase, o después el recreo. (Véase anexo 3)

Materiales: caja, cartulinas, rotuladores, tarjetas.

4.6.2 2º PARTE: EXPLORANDO NUESTRAS EMOCIONES

- **SESIÓN 4: SOY PENSAMIENTO, EMOCIÓN Y CONDUCTA**

Se divide al grupo en 6 subgrupos y cada subgrupo será: dos de pensamiento, dos de emoción y dos de conducta. Se presenta una situación y los subgrupos de pensamiento tienen que decir por orden qué pensarían, para que después los subgrupos de emoción digan según el pensamiento que han tenido cuál es su emoción, y, por último, el grupo de conducta dirá cómo actuaría en caso de sentir cada emoción. (Veáase anexo 4)

Lo que se pretende con esta dinámica es que los/as niños/as entiendan que la emoción la desencadena un pensamiento, y esta emoción da lugar a una conducta. De esta forma, se verá como distintos pensamientos, desencadenan distintas emociones y acciones.

- **SESIÓN 5: EL SEMÁFORO**

Esta sesión va a constar de dos partes. Primero, pondremos un video hasta el minuto 3 y les pediremos que escuchen y observen atentamente. Posteriormente volveremos a reproducir el vídeo e iremos parando y comentando que ocurre en él haciendo preguntas como: ¿Qué ocurre cuando Valentina va a coger el hipopótamo?, ¿Qué hace?, ¿Debe actuar así?, ¿Qué sienten las maestras?, ¿Qué consejos le da la maestra?, ¿Cómo actúa Vale la segunda vez que intenta coger al hipopótamo de la estantería? A través de esta animación queremos transmitir a los estudiantes una comprensión de las conductas agresivas y dotarles de herramientas que sean respetuosas y no dañinas.

La segunda parte de la actividad consiste en la técnica del semáforo para controlar los impulsos (rojo-parar, amarillo-pensar, verde-actuar de la mejor forma). Antes de empezar, vamos a dividir a los alumnos en subgrupos de cuatro personas, en total salen 5 grupos. A cada grupo repartiremos una ficha. En ella aparecerán diferentes situaciones que tendrán que analizar según el esquema establecido para que busquen una solución al problema en grupos. La idea es que los ejemplos sean situaciones que hayan pasado en

clase y con las que se puedan sentir identificados. Cuando todos los grupos hayan encontrado una solución la expondrán al resto de sus compañeros/as. Entre todos valoraremos las distintas soluciones y decidiremos cuál es la mejor, con la finalidad de que aprendan a analizar distintas situaciones y aprendan a dirigir sus emociones. Después, preguntaremos si alguien de la clase tiene algún problema y quiere que le ayudemos a resolverlo. (Veáse anexo 5)

Materiales: pantalla digital, ordenador, altavoces, lápices y goma.

- **SESIÓN 6: VER EL LADO POSITIVO DE LAS COSAS**

Se trata de que los alumnos vean el lado positivo de las cosas. En primer lugar, vamos a comenzar poniendo la canción “La luna perdió su arete” del siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=EoWsIvT27zg>.

Esta canción narra la historia de que la luna pierde su arete y está triste, hasta que se da cuenta que ese arete son cada una de las estrellas que forman el firmamento y le ayudan a brillar.

Después de visualizar el vídeo comentaremos lo que le sucede a la luna, por qué está triste y realizaremos una manualidad de una luna con un plato de plástico. De forma individual cada estudiante cogerá un plato y hará una luna como la del vídeo, o pueden desarrollar su creatividad e imaginación realizando una distinta. Por un lado, del plato, se dibujará a la luna contenta por haber encontrado su arete en las estrellas del cielo, y por el otro se dibujará la luna triste sin su arete. En la figura 4 se puede ver como quedaría el resultado final.

Figura 4

Representación gráfica de la manualidad de la luna.



La moraleja de esta actividad es que cuando nos sintamos apenados en algún instante de nuestra vida, debemos intentar darle la vuelta al plato de la luna y observar que siempre

hay algo que podemos ver de forma positiva. Si estamos tristes, siempre hay una solución, si le damos la vuelta a la situación, podemos ver el lado bueno de las cosas.

Materiales: acuarelas, pinceles, pegamento, cartulina, tijeras, rotuladores, platos de plástico.

4.6.3 3º PARTE: ATERRIZAMOS EN EL PAÍS DE LAS EMOCIONES

- **SESIÓN 7: PASEO POR EL BOSQUE**

Individualmente en un folio los alumnos tendrán que dibujar un árbol con sus raíces, su tronco y sus hojas. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en el tronco, las cosas positivas que hacen y en las hojas, los éxitos o triunfos. Posteriormente pondrán su nombre encima del árbol y se juntarán en grupos de 4 personas poniendo en común su dibujo. Hablarán en primera persona como si fuesen el árbol (Yo soy...). A continuación, se levantarán todos mostrando su árbol a los demás y darán un paseo por la clase. Cada vez que se crucen con un compañero leerán en alto lo que ven escrito (María, eres..., tienes...) y añadirán una cualidad positiva de la otra persona. Al finalizar la dinámica, se realizará una breve reflexión a través de preguntas realizadas por el profesor.

PREGUNTAS:

- ¿Os ha dado vergüenza que mientras en el paseo lean vuestras cualidades en voz alta?
- ¿Cómo os habéis sentido durante el paseo por el bosque?
- ¿Cómo habéis reaccionado cuando vuestros compañeros han dicho vuestras cualidades en voz alta?
- ¿Qué árbol, además del vuestro, os ha gustado?
- ¿Qué compañero ha dibujado un árbol parecido al vuestro?
- ¿Cómo os sentís después de esta actividad?

De esta forma reconocen lo positivo de cada uno, mejoran la comunicación en grupo y muestran los sentimientos a los demás.

Materiales: papel, lápiz y goma

- **SESIÓN 8: PASAPALABRA**

Para finalizar el proyecto, esta actividad se trata de completar un pasapalabra relacionado con todo lo dado durante las clases anteriores y se realizará de forma

grupales. Los alumnos estarán en grupos de 4 personas, y cada grupo tendrá una pizarra pequeña con un rotulador y un borrador para escribir en ella la palabra correcta. La pizarra se tiene que ir rotando entre los miembros del grupo para que finalmente todos hayan escrito alguna de las palabras que deben acertar. Todos los alumnos de cada grupo tendrán que levantar la pizarra a la vez, para que así, el profesor pueda anotar los aciertos que van teniendo cada uno de los grupos. (Veáse anexo 6)

No habrá ningún ganador, la idea es que aprendan a trabajar juntos por un objetivo común, pasar un rato divertido a la vez que practicamos los conocimientos adquiridos a lo largo del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Para terminar, se le entregará la evaluación final que tendrá que rellenar cada estudiante de forma individual.

Materiales: rosco de pasapalabra, pizarras, rotuladores y borrador.

4.7 EVALUACIÓN

Una vez planteadas las dinámicas, para saber el grado de entendimiento de los conocimientos adquiridos durante el transcurso de dichas actividades, resulta preciso hacer un seguimiento de los estudiantes.

La evaluación es un proceso imprescindible para el proceso educativo. Nos permite valorar el proceso y la eficacia de la acción orientadora, así como el logro de los objetivos propuestos al inicio del programa, durante la secuenciación de las actividades y su futura realización de nuevo.

En primer lugar, deberemos establecer los criterios de evaluación, es decir, que queremos evaluar, en función de los objetivos que nos hemos propuesto. Se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- Identifica sus propias emociones y la de los demás
- Tiene una imagen positiva de sí mismo
- Participa de manera activa en la ejecución de las distintas sesiones
- Reconoce y controla sus emociones negativas (ira, frustración)
- Resuelve adecuadamente situaciones de conflicto
- Muestra actitudes de respeto, tolerancia
- Asume sus errores y rectifica de manera oportuna
- Acepta y colabora con todos sus compañeros/as evitando discriminaciones

A lo largo de la propuesta se llevarán a cabo dos tipos de evaluaciones: Una será la evaluación continua. A lo largo de todo el proceso comprobaremos cómo se van desarrollando las distintas dinámicas y si se están logrando cumplir los objetivos propuestos. Esta evaluación la realizaremos a través de la observación y una rúbrica sobre los indicadores de logro. La rúbrica es un instrumento/guía de evaluación que sirve para valorar el desempeño de los alumnos al realizar cualquier actividad/tarea de enseñanza aprendizaje; es una tabla de doble entrada, en vertical se destacan los campos a registrar y en horizontal los diferentes niveles de logro, de menos a más, que sirven para indicar el camino de mejora. (Véase Anexo 7)

Otra será la evaluación final, una vez terminado el proyecto se les entregará un instrumento de evaluación a los alumnos que consta de un cuestionario (Véase Anexo 8) donde tendrán que valorar del 1 al 5 las siguientes cuestiones que se les hayan planteado, siendo el 1 el tanteo más bajo y el 5 la puntuación más alta. Asimismo, plantearé una serie de preguntas para ver si han sido capaces de alcanzar los objetivos que pretendíamos conseguir con el programa.

Una vez completadas ambas evaluaciones, se valorarán las respuestas y se determinará si el proyecto es el adecuado, o por el contrario se necesita realizar alguna modificación para una futura implantación.

5. CONCLUSIONES

En primer lugar, la finalidad de este Trabajo Fin de Grado era desarrollar un programa de inteligencia emocional para prevenir los comportamientos agresivos en los niños y poder aplicarlo en un aula de segundo para comprobar su efectividad. Ante la situación generada por la pandemia de la Covid-19 que nos obligó a vivir confinados y las determinadas restricciones instituidas en los centros educativos, resultó imposible evaluar su ejecución en el aula. Aun así, todas las actividades poseen un carácter realista y sería correctamente adaptable en el aula porque atiende a las necesidades de los alumnos. Además, puede servir a los docentes como un recurso útil para implementarlo en el aula.

Tras un estudio profundo sobre el marco teórico de la inteligencia emocional y los comportamientos agresivos, la sociedad actual reclama una educación emocional en las personas, pero sobre todo en los más pequeños, que son más sensibles a la influencia

que ejerce la misma sociedad. Es importante intervenir rápidamente cuando se observan conductas agresivas y rabietas en el niño, debido a las numerosas consecuencias que estas actuaciones ocasionan. Una detención precoz para empezar a trabajar con los niños es la mejor intervención. En definitiva, el objetivo del programa es diseñar actividades y estrategias para evitar la agresividad en el aula.

Con la elaboración del programa de intervención sobre la inteligencia emocional se pretende una subida de la autoestima y del bienestar del alumnado, además de una disminución de las conductas inadecuadas. Incluso supone un aumento de estrategias y técnicas para poder hacer frente de la mejor manera las emociones negativas.

Una de las dificultades que nos podemos encontrar sobre una posible aplicación en el aula es la duración de las actividades, puede que en alguna sesión se ande escasos de tiempo. También es importante contar con la participación de todos los padres lo cual supone que alguno no quiera. Es necesario tener contacto continuo con las familias y conocer la situación desde la que parten los alumnos ya que los niños desde pequeños hacen lo que observan en su entorno cotidiano. También quiero señalar que, para aplicar dicho programa en un aula, es importante que haya una coordinación entre todo el profesorado implicado.

Para terminar, queremos citar unas palabras de uno de los autores más implicados en el tema:

“Quisiera imaginar que, algún día, la educación incluirá en su programa de estudios, la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás.” (Goleman D. , 1999)

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Leyes básicas

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. BOE núm. 25, de 29 de enero de 2015.

DECRETO 26/2016, de 21 de julio, la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en la redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre.

Bibliografía

- A.Cardoso, Chaparro,N & Erazo,D. (2009). *Pedagogía,didáctica y concepciones de ciencia.Una visión integradora*. Colombia: Universidad del Tolima.
- Aguado, R. (Marzo de 2018). Emoción y aprendizaje. *Conferencia llevada a cabo en el VI ciclo de Experiencias en Psicología Educativa*. Madrid.
- Artavia, M. (2012). Manifestaciones de violencia explícita o evidente durante el desarrollo del recreo escolar. *Actualidades investigativas de Educación.*, 13.
- Bandura, A. (1959). *Agresión adolescente*. Canadá: Espasa Calpe.
- Bisquerra, R. (2002). 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. (2011). *Educación emocional:Propuestas para educadores y familias*. Barcelona: Descleé.
- Damaso, A. (2005). *En busca de Spinoza: Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Estados Unidos: Booket.
- Dewey, J. (1938). *Experiencia y educación*. Estados Unidos: Kappa Delta Pi.
- Estévez, Murgi, & Musito . (2008). *Psychosocial adjustment in aggressors, pure victims and aggressive victims at school*. *European Journal of Education and Psychology*(2), 29-39. Almería: Cenfint.
- Extremera,N & Fernández Berrocal, P. (2001). *Inteligencia Emocional, supresión crónica de pensamientos y ajuste psicológico*. Boletín Psicología.

- Gallego, M. (2011). *La Agresividad Infantil: Una Propuesta de Intervención y Prevención Pedagógica en la escuela*. *Virtual Universidad Católica del Norte*, 33.
- Gardner, H. (1983). *La teoría de las inteligencias múltiples*. Estados Unidos: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona : Paidós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Paidós.
- J.Mayer & P.Salovey. (1990). *Prueba de inteligencia emocional*. Estados Unidos: Tea.
- Jhonson,D & Jhonson, R. (1999). *Aprendizaje cooperativo en el aula*. Buenos Aires: Paidós.
- López, C. (2012). *Comportamiento agresivo y variables psicoeducativas en la infancia tardía*. Obtenido de Repositorio institucional de la Universidad de Alicante:
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/99377/6/tesis_carolina_lopez_gallardo.pdf
- Méndez.X ; Espada.P & Orgilés.M. (2006). *Intervención psicológica y educativa con niños y adolescentes*. Madrid: Pirámides.
- Mercha,I; Bermejo,L & González,J. (2014). *Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria*. Obtenido de Dialnet:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4943692>
- Pelegrín, A. (2005). *El comportamiento agresivo y violento. Factores de riesgo y protección como mediadores de inadaptaciones y adaptaciones en la socialización del niño y el adolescente*. Obtenido de Dialnet:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=137631>
- Roca, E. (2005). *Como mejorar tus habilidades sociales:Programa de asertividad, autoestia e inteligencia emocional*. Acde: Valencia.
- Seligram, M. (1997). *Niños optimistas*. Estados Unidos: Debolsillo.
- Toro, J. M. (2009). *Educar con-razón*. Madrid: Desclée.
- Valles, A. (2007). *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*. Alicante: Pirámide.
- Vander Zaden, J. (1938). *Manual de psicología social*. Barcelona: Paidós.
- Bohnert, A.M. (2003). *Emotional competence and aggressive behavior in school-age children*. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31(1), 79-91

7. ANEXOS

ANEXO 1: CALENDARIO ESCOLAR DEL CURSO 2022/2023

CALENDARIO ESCOLAR PARA EL CURSO 2022/2023

SEPTIEMBRE 2022						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTUBRE 2022						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	😊	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	😊	20	21	22	23
24	25	😊	27	28	29	30
31						

NOVIEMBRE 2022						
L	M	X	J	V	S	D
		1	😊	3	4	5
6	7	8	😊	10	11	12
13	14	15	😊	17	18	19
20	21	22	😊	24	25	26
27	28	29	30			

DICIEMBRE 2022						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	😊	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ENERO 2023						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO 2023						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO 2023						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL 2023						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO 2023						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO 2023						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

LEYENDA

😊 : Aparecerá los días en los que se impartan las actividades

ANEXO 2: EL MONSTRUO DE LOS COLORES

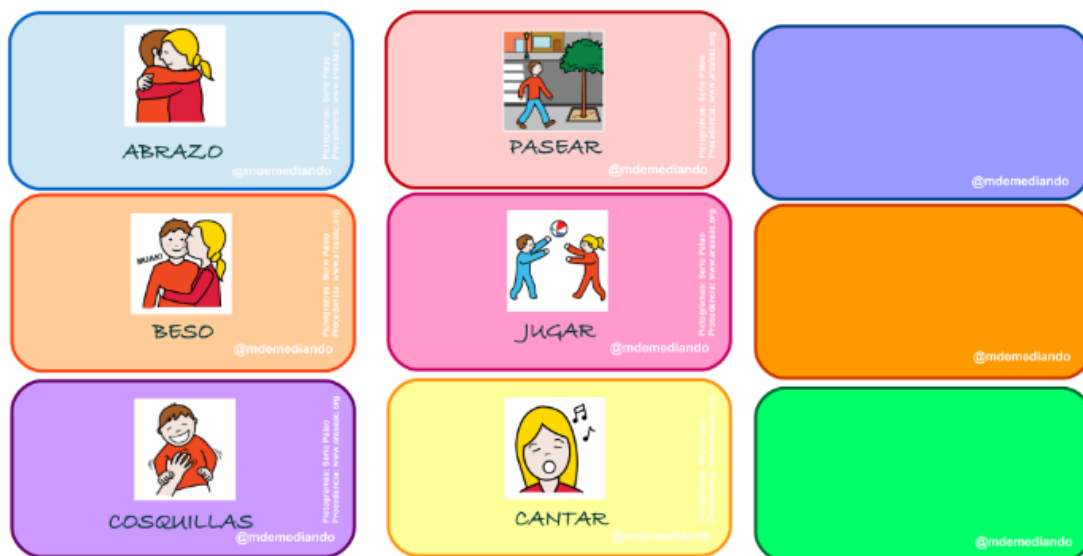
El enlace para poder visitar el cuento: <file:///C:/Users/sonia/Downloads/El%20monstruo%20de%20colores%20-%20Anna%20Lenas.pdf%20%C2%B7%20versio%CC%81n%201.pdf>

Figura 5:

Las emociones ordenadas por colores según el cuento



ANEXO 3: POSIBLES TARJETAS PARA EL RÍNCON DE APOYO



ANEXO 4: DISTINTAS SITUACIONES A PLANTEAR

- ✚ -Alguien nos da algo que queremos o necesitamos
- ✚ -Pasamos mucho tiempo con una persona
- ✚ -Recibir una sorpresa agradable
- ✚ -Venir nuevo a clase y ser aceptado por los demás
- ✚ -No obtener lo que se desea
- ✚ -Ser insultado
- ✚ -Que nos rechacen o excluyan

Por ejemplo: una situación puede ser que se rían de nosotros, pensamiento pensar que somos malos en algo, podemos sentir dolor en el estómago, querer esconderse, como actuamos inclinando la cabeza.

ANEXO 5: EL SEMÁFORO

Primera parte de la sesión el enlace para la visualización del video hasta el minuto 3:

<https://www.youtube.com/watch?v=h7W4fMbXoy4&t=57s>

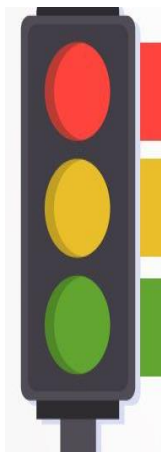
NOMBRES: _____

Comenta las situaciones en grupo y analízalas siguiendo el esquema.

ROJO: Respira lenta y profundamente e identificar la emoción que ha vivido en esa situación.

AMARILLO: Después de detenerse es el momento de pensar, reflexionar y analizar la situación. Darse cuenta de lo que le ha hecho ponerse así.

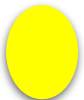
VERDE: Darse cuenta de que hay formas adecuadas de expresar emociones sin herir a otros. Plantea la mejor solución.



SITUACIÓN

Estamos jugando al fútbol en el patio del colegio y un grupo de niños nos quita el balón y nos dice que nos vayamos de allí.







ANEXO 6: PASAPALABRA

Empieza con la A: Sentimiento agradable que tenemos cuando nos ocurre algo positivo por ejemplo aprobar un examen...

Respuesta: Alegría

Contiene la B: Lo contrario de entretenimiento, diversión, interés

Respuesta: Aburrimiento.

Empieza con la C: ¿Cómo se llama la niña que no quería ir al colegio?

Respuesta: Claudia.

Contiene la D: Satisfacción, alegría, estar contento

Respuesta: Felicidad.

Empieza con la E: Alegría muy intensa que nos hace ver las cosas de forma positiva. .

Respuesta: Euforia

Contiene con la F: Disgusto, enojo, generalmente con otra persona.

Respuesta: Enfado.

Empieza con la G: Que gusta de dar de lo que tiene a los demás, o de compartirlo con ellos, sin esperar nada a cambio.

Respuesta: Generoso.

Empieza con la H: Cualidad de humilde

Respuesta: Humildad.

Empieza con la I: Capacidad de entender o comprender

Respuesta: Inteligencia.

Empieza con la J: Formar un juicio o una opinión sobre una persona o una cosa.

Respuesta: Juzgar.

Contiene la L: Emoción que pertenece al color verde en el cuento del monstruo de los colores

Respuesta: Calma

Empieza con la M: Angustia por un riesgo o daño real imaginario

Respuesta: Miedo.

Contiene la N: Esperanza firme que una persona tiene en que algo suceda, sea o funcione de una forma determinada, o en que otra persona actúe como ella desea.

Respuesta: Confianza.

Contiene la Ñ: Inclinación de amor o buen afecto que se siente hacia alguien o algo.

Respuesta: Cariño.

Contiene la O: Hay que ser educados y tratar a los demás con..

Respuesta: Respeto.

Contiene la P: Rivalidad o competencia intensa para conseguir un fin.

Respuesta: Competitividad.

Contiene la Q: Conjunto de las cosas que se poseen, especialmente dinero

Respuesta: Riqueza.

Empieza con la R: Cuando nos sentimos muy enojados al encontrar obstáculos para la consecución de nuestras metas.

Respuesta: Rabia.

Contiene la S: Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo,

Respuesta: Autoestima.

Contiene la T: Cansancio del ánimo originado por falta de estímulo o distracción, o por molestia reiterada

Respuesta: Aburrimiento.

Contiene la U. Transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor.

Respuesta: Comunicación.

Contiene la V: Cosa que anima a una persona a actuar o realizar algo.

Respuesta: Motivación.

Contiene la X: Resultado, en especial feliz, de una empresa o acción emprendida, o de un suceso.

Respuesta: Éxito.

Contiene la Y: Persona o cosa que ayuda a alguien a conseguir algo o que favorece el desarrollo de algo.

Respuesta: Apoyo.

Contiene la Z: Situación o estado en que no hay guerra ni luchas entre dos o más partes enfrentadas.

Respuesta: Paz.

ANEXO 7: RÚBRICA SOBRE LOS INDICADORES DE LOGRO

INDICADORES DE EVALUACIÓN DE INTERACCIÓN CON OTROS COMPAÑEROS	LO HA CONSEGUIDO	CASI LO HA CONSEGUIDO	NO LO HA CONSEGUIDO
Participa de forma activa en el aula.			
Identifica sus propias emociones y la de los demás			
Tiene una imagen positiva de sí mismo			
Reconoce y controla sus emociones negativas (ira, frustración).			
Resuelve adecuadamente situaciones de conflicto			
Muestra actitudes de respeto, tolerancia			
Asume sus errores y rectifica de manera oportuna			
Acepta y colabora con todos sus compañeros/as evitando discriminaciones			

ANEXO 8: EVALUACIÓN FINAL PARA EL ALUMNADO

Alumno/a:					
ÍTEMS	1	2	3	4	5
¿Te ha resultado interesante este proyecto?					
¿Consideras que la organización fue la correcta?					
¿Te ha gustado trabajar en equipo?					
¿Te ha aportado algún aprendizaje?					
¿Te han gustado las actividades?					
<p>¿Cuál de las actividades planteadas te ha gustado más y cuál menos? Justifica tu respuesta.</p> <p>¿Qué has aprendido con el proyecto?</p> <p>¿Cambiarías algo? En caso afirmativo, ¿Qué cambiarías? Justifica tu respuesta.</p>					



