



---

**Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO

La educación emocional en el segundo nivel de  
Educación Primaria: Propuesta de intervención

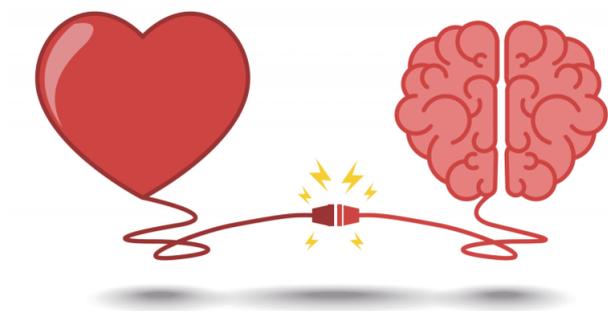
Presentado por Raquel Marqués Fernández

Tutelado por: Lidia Sanz Molina

Soria, 15 de junio del 2023

**‘Educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto.’**

*Aristóteles.*



## **Resumen**

El objetivo principal de este Trabajo Final de Grado es recopilar información acerca de la Educación emocional a través de un extenso análisis documental para generar una propuesta de intervención compuesta de actividades de inteligencia emocional para aplicar con el alumnado de 3º de Educación Primaria, de manera que desarrolle y adquiera competencias que le permitan conocer e identificar tanto sus propias emociones como las del resto de las personas que les rodean. A continuación, se realizará un análisis a través de unas tablas de ítems para comprobar si después de las actividades, el alumnado ha adquirido nuevos aprendizajes emocionales.

Además, en estas actividades diseñadas se trabajarán algunos de los ODS de la Agenda 2030, ya que toman un papel muy relevante actualmente en el paradigma social y educativo.

E

## **Palabras clave**

Educación emocional, inteligencia emocional, emociones, objetivos de desarrollo sostenible, Educación primaria

# Índice

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>2</b>
<b>3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES.....</b>	<b>2</b>
3.1. CONCEPTO DE EMOCIÓN Y LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	2
3.2. ORIGEN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	3
3.3 LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	3
3.4. TIPOS DE EMOCIONES.....	4
3.5. DIFERENCIAS ENTRE EMOCIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS.....	8
3.6. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES.....	9
3.7. PROFESORADO EMOCIONALMENTE COMPETENTE.....	10
3.8. LOS ODS Y LA AGENDA 2030.....	11
<b>3.8.1. ¿Qué són?.....</b>	<b>11</b>
<b>3.8.2. Los 17 Objetivos de la Agenda 2030.....</b>	<b>12</b>
<b>3.8.3. Objetivos de los ODS en Educación.....</b>	<b>12</b>
<b>3.8.4. Competencias personales a desarrollar con los ODS.....</b>	<b>13</b>
<b>3.8.5. ODS relacionados con la educación emocional:.....</b>	<b>13</b>
<b>4. DISEÑO DE MI PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>14</b>
4.1. INTRODUCCIÓN.....	14
4.2. OBJETIVOS.....	14
4.3. COMPETENCIAS Y DESCRIPTORES OPERATIVOS.....	15
4.4. DESTINATARIOS.....	17
4.5. TEMPORALIZACIÓN.....	17
4.6. METODOLOGÍA.....	19
4.7. RECURSOS.....	19
4.8. DESARROLLO DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE.....	20
<b>5. EXPOSICION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>29</b>
<b>6. CONCLUSIONES FINALES.....</b>	<b>30</b>
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>32</b>
<b>8. ANEXOS.....</b>	<b>35</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo de fin de grado trata de una propuesta de intervención de la Educación emocional en el 3º curso de Educación Primaria, en la que se ha diseñado una serie de actividades para aplicarlas en el aula con los alumnos durante mi Prácticum II.

En esta propuesta de intervención en el aula de 3º de Primaria de la Educación emocional se ha analizado e investigado la gran importancia de una educación emocional de psicólogos como Daniel Goleman, Paul Ekman y Robert Plutchik entre otros, con el objetivo del diseño de una serie de actividades para trabajar las emociones en el aula durante mi Prácticum II.

Se considera que al igual que se enseñan otras materias en el aula, el conocernos a nosotros mismos y nuestras emociones es fundamental para ser más felices, empáticos y mejores personas en nuestra vida.

Está demostrado que la educación emocional mejora el bienestar emocional de las personas, ya que como he dicho anteriormente ayuda a que los estudiantes aprendan a gestionar sus emociones. Además, la educación emocional también sirve para mejorar las relaciones interpersonales y mejorar la calidad de la atención, especialmente en estudiantes con Trastorno por Déficit de Atención o Hiperactividad (TDAH).

La educación emocional también contribuye al desarrollo integral de las personas y a mejorar el rendimiento académico ya que ayuda a los alumnos a concentrarse más y a gestionar el estrés.

Los objetivos de esta propuesta didáctica son:

- Indagar en la Educación emocional.
- Planificación de la intervención didáctica en el aula.
- Diseño de actividades para trabajar las emociones en el aula.
- Llevar a la práctica las actividades diseñadas.
- Análisis de los resultados en los alumnos a través de una observación directa y unas tablas de ítems.

En cuanto a la metodología empleada en esta propuesta es una metodología cualitativa que parte de un análisis documental y que tiene en cuenta la observación participante de los alumnos en el aula. Primero, los alumnos realizarán las actividades correspondientes y después se hará un análisis de sus comportamientos durante el trabajo de estas

actividades en el aula contrastando con el empleo de tablas de ítems sobre el antes y el después en los alumnos con las actividades.

## **2. OBJETIVOS**

- Buscar y analizar información sobre educación emocional e inteligencia emocional.
- Demostrar la adquisición de las competencias generales y específicas del Grado de Educación Primaria mediante una intervención didáctica.
- Diseñar y desarrollar una situación de aprendizaje de educación emocional dirigida a alumnos de 3º de Primaria.
- Justificar la necesidad de una educación emocional en las aulas.

## **3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES**

### **3.1. CONCEPTO DE EMOCIÓN Y LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

El Diccionario de Neurociencia de Mora y Sanguinetti (2004) define la emoción como “una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno, es decir, la memoria del individuo.”

Para Francisco Mora, la emoción es ese motor que todos llevamos dentro, una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro que nos empuja a querer estar en una interacción constante con el mundo y con nosotros mismos.

Según la revista de Educación emocional de Bisquerra Alzina (2003), la educación emocional es una respuesta educativa a las necesidades sociales que no se encuentran lo suficientemente atendidas en las áreas académicas ordinarias. Entre estas necesidades están el estrés, la ansiedad, la violencia, la depresión, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, etc.

También dice que la conciencia emocional trata de conocer nuestras propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de los que nos rodean.

La regulación de las emociones es un elemento esencial de la educación emocional. Es conveniente no confundir la regulación con la represión. La tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo, el desarrollo de la empatía, etc., son aspectos de la regulación emocional. Algunas técnicas que contribuyen a su desarrollo son: la introspección, relajación, meditación, respiración, diálogo interno, control del estrés, autoafirmaciones positivas, asertividad, etc.

### **3.2. ORIGEN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

Según el libro de *Emociones y Educación* de Escolano Benito (2018) ‘‘Las emociones siempre han sido un motor fundamental de la evolución, de la historia y de la vida, pero los historiadores tardarán bastante tiempo en poner valor al mundo afectivo para la comprensión e interpretación de la antología que subyace en las prácticas pedagógicas al uso en cada uno de los contextos de las sociedades.’’

En este libro de *Emociones y Educación* también se habla de que fue el historiador Lucien Febvre quien convocó a otros historiadores de la época para reconstruir la vida afectiva situando a las emociones en el centro de la investigación histórica.

Esta propuesta obtuvo mucho más éxito años después cuando las emociones se convirtieron en algo muy destacado en las ciencias humanas y sociales. Dando así lugar, a lo que los analistas llaman el ‘‘affective turn’’, un giro interpretativo que parte del cuestionamiento de la prioridad del ‘‘logos’’ en la historia de la sociedad y de la formación de los sujetos, y también de la incorporación del mundo emocional en la cultura.

### **3.3 LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Según se cita en los documentos de Karadencheva (2019) sobre la aplicación de los componentes de Daniel Goleman, la inteligencia emocional para Goleman es una integración compleja de habilidades, comportamientos y valores que son un componente clave en la realización exitosa del individuo en las condiciones de las oportunidades que se le ofrecen.

La inteligencia emocional (IE), o cociente emocional (EQ), es un concepto psicológico que permite a las personas guiar el pensamiento y la acción, regular impulsos, estado de ánimo, sentimientos y ajenos, pensar y esperar.

El modelo de IE de Goleman incluye varios componentes, como la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

Estos componentes permiten que las personas reconozcan y comprendan sus propias emociones y cómo afectan sus pensamientos y conductas, manejen y controlen sus propias emociones, pensamientos y conductas, impulsen a lograr metas y mejorarse a sí mismos, comprendan y sientan las emociones de los demás y construyan y mantener relaciones, comunicarse de manera efectiva y trabajar en colaboración con otros- El trabajo de Goleman ha contribuido a nuestra comprensión del papel de la inteligencia emocional en el éxito personal y profesional y cómo se puede desarrollar y aplicar en diversos contextos.

### **3.4. TIPOS DE EMOCIONES**

Según el documento obtenido de Dialnet de las Emociones primarias y secundarias a través del cine en el aula de Alexandra Africa Roch Pelegrin (2021), se hace una clasificación de emociones primarias y secundarias fundamentándose en el estudio de las expresiones faciales. Las primarias son seis: Alegría, tristeza, ira, asco, miedo y sorpresa.

#### **1. La alegría.**

La alegría es una emoción placentera que se produce debido a un suceso favorable y que se manifiesta con satisfacción, un buen estado de ánimo y generalmente una sonrisa o risa.

#### **2. La tristeza**

La tristeza abarca los sentimientos de soledad, desánimo, melancolía, autocompasión o apatía, entre otros.

Se dice que una persona está triste cuando, a nivel cognitivo, aparece una falta de motivación e interés por actividades que antes le resultaban satisfactorias y ahora las visualiza negativamente.

### **3. La ira**

La ira es el enfado exagerado y malestar por alguna situación que se siente injusta porque atenta contra nuestros valores morales o libertad ejerciendo un control sobre nuestro comportamiento como abusos verbales o físicos.

Según Chóliz (2003) físicamente la ira es una emoción que se caracteriza por “cejas bajas, contraídas y en disposición oblicua; párpado inferior tensionado labios tensos o en ademán de gritar; y mirada prominente”.

### **4. El asco**

El asco es una emoción que nos hace alejarnos de forma innata de aquello que consideramos dañino y sufrimos rechazo hacia ello.

### **5. El miedo**

El miedo es una emoción que “supone la evitación” Hurtado, (2015).

Es una emoción que nos mantiene alejados de lo que desconocemos.

Cabe destacar, que esta emoción, a pesar de ser negativa, es muy beneficiosa a la hora de sobrevivir, ya que nos alerta de los estímulos negativos que pueden causarnos daño, provocando una conducta de distanciamiento.

### **6. La sorpresa**

La sorpresa, es una emoción, que a veces no se considera primaria por su hedonismo indeterminado, ya que puede ser positiva o negativa según el estímulo que la desencadene. Según Fernández-Abascal (2010) la sorpresa se define como “una sensación causada por algún acontecimiento repentino e inesperado.” La aparición de esta se debe a estímulos inesperados para el sujeto, pueden ser positivos o negativos.

Por otro lado, según Badenes, Serrano y Estevan (2000), las emociones secundarias son aquellas que tienen que ver con el carácter social y grupal del ser humano, Estas emociones incluyen situaciones de transgresión de normas morales y sociales. La comprensión de las emociones secundarias se relaciona con otros desarrollos sociocognitivos propios de la edad, como la comprensión de las creencias y el pensamiento preoperatorio piagetiano.

Según se nombra en los documentos sobre Educación emocional de Dalai Lama & Ekman (2008) y la teoría de las emociones de Holt and Co & Vigotsky (2004):

Al decidir qué emociones pueden pertenecer al grupo de las secundarias, no se ha encontrado un acuerdo, ya que existen distintas propuestas. Pero la mayoría de modelos, incluidos el de Ekman y el de Plutchik, afirman que las emociones secundarias universales son las siguientes:

- **Vergüenza:**

La vergüenza es el deseo de esconderse, de desaparecer. Es una emoción negativa y muy desagradable que provoca la interrupción de la acción, una cierta confusión mental y cierta dificultad, cierta torpeza, para hablar.

Físicamente, se manifiesta con un encogimiento del cuerpo: la persona que se siente avergonzada se encorva como si quisiera desaparecer de las miradas ajenas.

- **Culpa:**

La culpa es una emoción negativa y dolorosa, pero en este caso el dolor tiene que ver con el objeto del daño que se ha hecho o con las causas de la acción realizada o pensada.

Esta emoción conlleva una tendencia correctora que lleva a la acción negativa y a una reconsideración de la forma de actuación futura. En cuanto a su expresión no verbal, la culpa se manifiesta según algunos estudios con niños pequeños (Barrett y ZahnWaxler, 1987), con el movimiento inquieto por el espacio, como si la persona tratase de ver qué puede hacer para reparar su acción.

- **Orgullo:**

El orgullo es una emoción que aparece como consecuencia de la evaluación positiva de una acción propia. Es una emoción de alegría y satisfacción por alguna acción realizada.

Existe un tipo de orgullo exagerado, llamado síndrome de Hubris, que surge como consecuencia de una evaluación positiva del yo de carácter global. En estos casos extremos este sentimiento se asocia al narcisismo.

- **Placer:**

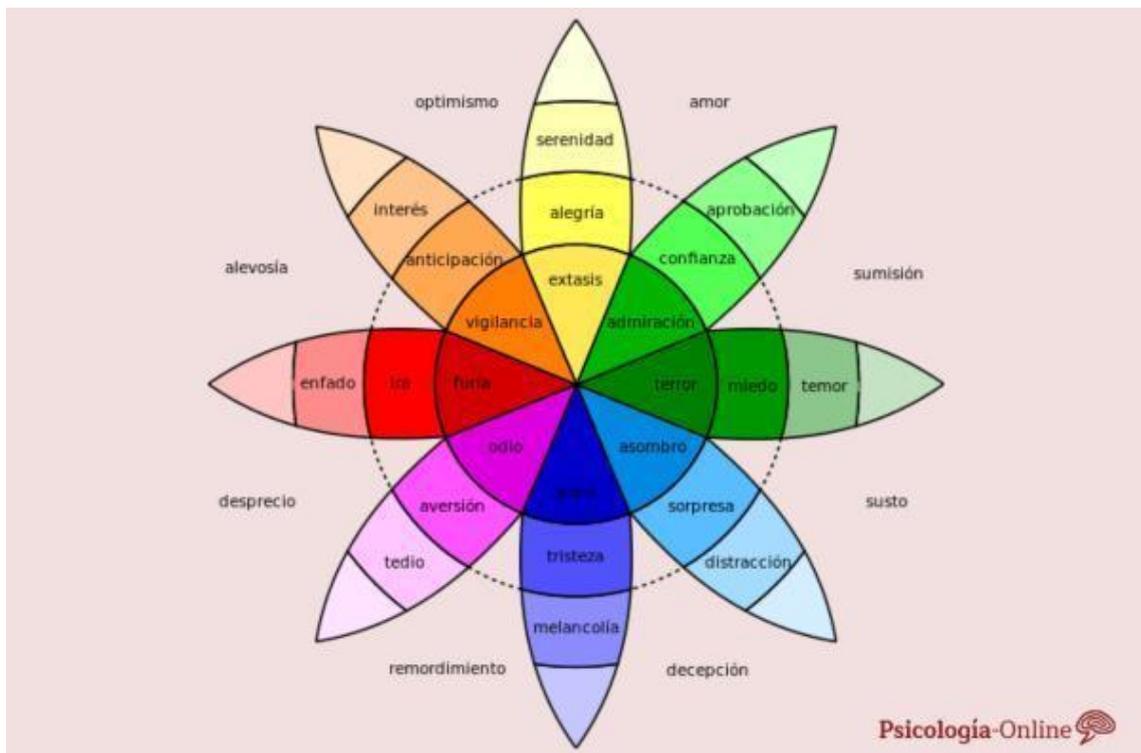
Es una emoción positiva y forma parte de los procesos de motivación. Si algo produce placer, nos motiva a continuar haciéndolo. Esta emoción puede darse en cualquier ámbito. En algunos casos, se puede llegar a ver distorsionada.

**- Celos:**

Es un sentimiento de posesión y lucha por miedo a perder aquello que consideramos nuestro. Tiene su base biológica adaptativa. Sin embargo, tiene una gran tendencia a volverse desadaptativa al tener ese sentimiento en situaciones que no corresponden.

A continuación, se muestran los distintos tipos de emociones:

*Figura 1:* Tipos de emociones.



### 3.5. DIFERENCIAS ENTRE EMOCIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS

Según se cita en el documento de Rituales terapéuticos familiares en clave emocional de Ortíz (2016) y en el documento de Creencias irracionales en la terapia racional emotiva conductual de Valderrama y Daniela (2019):

Las emociones primarias son aquellas que se consideran universales y que no necesitan ser aprendidas, ya que son innatas.

Por otro lado, las emociones secundarias son aquellas que se derivan de las emociones primarias y que se aprenden a lo largo de la vida. Estas emociones son más complejas y específicas, y suelen estar influenciadas por la cultura y la sociedad.

Es importante destacar que la clasificación de emociones primarias y secundarias puede variar según la teoría o modelo que se utilice para su estudio.

A continuación, se muestran las distintas características de las emociones para poder clasificarlas:

Figura 2: Emociones primarias y secundarias.

EMOCIONES PRIMARIAS	EMOCIONES SECUNDARIAS
Básicas	Combinación de las primarias
Innatas	Aprendidas
Universales	Dependen del entorno y la cultura
Desde el nacimiento	A partir de los 2/3 años
Función principal de supervivencia	Otras funciones

### 3.6. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Según Reeve (1994, citado por Chóliz, 2005) la emoción tiene tres funciones principales:

- Función adaptativa:

Esta función se basa en “preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizand o la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado” (p.4). Así mismo, esta función ya fue desarrollada por Darwin (1872,1984, citado por Chóliz, 2005), que afirma que “la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación”

- Función social:

Esta función se centra en “facilitar la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal”. Además, coincidiendo con Izard (1989, citado por Chóliz, 2005), se puede afirmar que “gracias a esta función se facilita la interacción social, que permite controlar la conducta de los demás, identificar las emociones interpersonales y permite la expresión del estado emocional afectivo” Debemos tener presente que la represión de las emociones forma parte de esta función.

House, Landis & Umberson, (1988, citados por Chóliz, 2005) afirman que “la revelación de las experiencias emocionales es saludable y beneficiosa, favorece la creación de una red de apoyo social ante la persona afectada” mientras que autores como Coyne, Kessler, Tal, Turnbull, Wortman & Greden, (1987, citados por Chóliz, 2005) afirman que la expresión de las emociones propias pueden tener efectos en los demás y estos “llegar a ser perjudiciales, hecho éste que está constatado por la evidencia de que aquéllos que proveen apoyo social al afligido sufren con mayor frecuencia trastornos físicos y mentales”, por lo que cuando nos relacionamos tenemos que hacerlo con cierta madurez emocional.

- Función motivadora:

Para Chóliz, (2005): La emoción energiza la conducta motivada. Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa. Por otro lado, dirige la conducta, en el sentido que facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada en función de las características de la emoción. Por lo tanto, una emoción influye en que aparezca una conducta motivada.

### **3.7. PROFESORADO EMOCIONALMENTE COMPETENTE**

Para obtener una educación de calidad en el aula es necesario que el profesorado sea emocionalmente competente, ya que el apoyo emocional a los alumnos es esencial en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Esta idea es apoyada por Bisquerra (2007, citado por Ávila, 2019) quien afirma que “el profesorado emocionalmente competente está mejor preparado para relacionarse de manera positiva y adecuada con la comunidad educativa, aumentando la eficiencia de la educación”

Por ese motivo, como docentes, además de formar a los alumnos emocionalmente, debemos formarnos previamente para que nuestra labor educativa sea de la mayor calidad posible.

Campillo (2012) cita: “Sólo un profesor emocionalmente competente podrá ayudar a desarrollar en sus alumnos las competencias socioemocionales necesarias para que se genere un clima de trabajo efectivo y de plena convivencia. Las competencias socioemocionales son el factor fundamental que caracteriza a los profesores eficaces, emocionalmente saludables y benéficamente influyentes sobre el alumnado. Solo el docente emocionalmente competente será capaz de crear un clima de confianza, motivación y flexibilidad dentro del aula donde la cooperación y el entusiasmo jueguen un papel importante.”

Por otro lado, Campillo (2012) también defiende que un docente competente se compone en gran medida de una serie de competencias emocionales, que son las siguientes:

1. Habilidad para detectar y aprovechar oportunidades.

2. Iniciativa o capacidad de desarrollar nuevos servicios anticipándose a la demanda social.
3. Perseverancia y resistencia al desánimo ante los obstáculos.
4. Interés por realizar un trabajo de calidad.
5. Esfuerzo, dedicación y sacrificio para alcanzar los objetivos propuestos.
6. Búsqueda de la eficiencia.
7. Autoconfianza para enfrentarse a los retos y asertividad en las relaciones con los demás.
8. Capacidad de persuasión y uso de estrategias de influencia.
9. Reconocimiento de la importancia de las relaciones interpersonales.
10. Seguimiento y supervisión estrecha del trabajo para garantizar que las cosas se hagan correctamente.

### **3.8. LOS ODS Y LA AGENDA 2030**

#### **3.8.1. ¿Qué són?**

Según La Agenda para el Desarrollo Sostenible (2015), los Objetivos de Desarrollo Sostenible forman un llamamiento universal para tomar acciones que pongan fin a la pobreza, protejan el planeta y mejoren las vidas y las perspectivas de las personas en todo el mundo. En 2015, todos los Estados Miembros de las Naciones Unidas aprobaron 17 objetivos de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, en la que se establece un plan para alcanzarlos en quince años.

El Secretario General de las Naciones Unidas realizó un llamamiento para que toda la sociedad se movilice en favor de una década de acción en tres niveles: acción a nivel mundial para así garantizar un gran liderazgo, numerosos recursos y soluciones más inteligentes con respecto a los Objetivos de Desarrollo Sostenible; acción a nivel local, que incluya las transiciones necesarias en los presupuestos, políticas, las instituciones y los marcos reguladores de los gobiernos, las ciudades y las autoridades locales; y acción por parte de todas las personas.

### 3.8.2. Los 17 Objetivos de la Agenda 2030.

A continuación, se muestran los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030:

Figura 3: Los Objetivos de Desarrollo Sostenible.



Producido en colaboración con TROLLBACK COMPANY | TheGlobalGoals@trollback.com | +1.212.529.1010  
Para cualquier duda sobre la utilización, por favor comuníquese con: @gicamp@trollback.org

### 3.8.3. Objetivos de los ODS en Educación.

A continuación, se nombran los objetivos que los ODS tienen en la Educación ya que se han tenido en cuenta en las actividades planteadas en mi propuesta de intervención, puesto que, como se ha citado anteriormente, toman un papel muy relevante actualmente en el paradigma tanto social como educativo.

Con respecto a la consecución de los ODS:

- Ampliar en el alumnado la visión del mundo en el que viven, con el objetivo de formar en el futuro ciudadanos participativos, conscientes, críticos y comprometidos.
- Comprometer a la comunidad educativa, profesorado, alumnado y familias, en la participación activa en torno a los ODS.
- Fortalecer el trinomio “escuela – familia – sociedad” abriendo la escuela a la sociedad, interactuando con ella y compartiendo proyectos educativos que promuevan el cambio social.

Con respecto a la innovación en educación:

- Promover cambios organizativos y pedagógicos en la práctica docente de los centros participantes, a través del diseño de propuestas de aprendizaje que promuevan el uso de metodologías activas y puedan desarrollarse en espacios flexibles de aprendizaje.
- Activar la participación y el protagonismo del alumnado en su propio proceso de aprendizaje desde la inclusión educativa.
- Favorecer el trabajo en equipo y colaborativo entre todos los miembros de la comunidad educativa, profesorado, alumnado y familias, de cada centro participante.

#### **3.8.4. Competencias personales a desarrollar con los ODS**

Este proyecto pretende desarrollar las siguientes competencias:

- Competencia didáctica y atención a la diversidad e inclusión educativa: gestión del aula y espacios de aprendizaje utilizando metodologías innovadoras.
- Competencia en innovación y mejora: apuesta por el cambio y la investigación, realización y ejecución de propuestas.
- Competencia de trabajo en equipo: participación e implicación en proyectos comunes, actitudes de cooperación y de colaboración
- Competencia intrapersonal e interpersonal: gestión y promoción de valores, habilidades sociales y relacionales.

#### **3.8.5. ODS relacionados con la educación emocional:**

- ODS 3: Salud y bienestar.
- ODS 4: Educación emocional.

- ODS 16: Paz, justicia e instituciones sólidas.

## **4. DISEÑO DE MI PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **4.1. INTRODUCCIÓN**

A continuación, se presenta mi propuesta de proyecto que consiste en el diseño de una situación de aprendizaje de cómo introducir la educación emocional en el aula. Para ello, se ha diseñado una serie de actividades para aplicarlas en una pequeña muestra de población con alumnos de 3º de Educación Primaria del Colegio Trilema de Soria, en el área de Aprender a pensar durante el Prácticum II.

El objetivo de esta propuesta de intervención es iniciar a los alumnos en la educación emocional aportándoles recursos para desarrollar su inteligencia emocional para conseguir su mejor bienestar posible y para mejorar también sus relaciones interpersonales.

Cabe destacar que esta propuesta de intervención, por limitaciones de tiempo, derivadas del periodo de duración del Prácticum, no ha podido realizarse en su totalidad.

En cuanto a la evaluación de esta propuesta didáctica, después de realizar las actividades diseñadas con los alumnos evaluaré su trabajo empleando el método de las tablas de ítems para comprobar si los resultados son óptimos o no y si realmente existe un progreso en el alumnado antes y después de aplicar mi propuesta de intervención.

### **4.2. OBJETIVOS.**

- Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo de una sociedad democrática.
- 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.

- 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.
- 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.

### **4.3. COMPETENCIAS Y DESCRIPTORES OPERATIVOS**

Teniendo en cuenta que esta situación de aprendizaje se va a desarrollar en la materia de Aprender a pensar, que equivale al área de Educación en Valores Cívicos y Éticos, y de acuerdo con el Real Decreto 38/2022 del 29 de septiembre estas son las competencias que se trabajarán:

- Competencia específica 1: Deliberar y argumentar sobre problemas de carácter ético referidos a sí mismo y su entorno, buscando y analizando información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento y la autonomía moral y desarrollar la autoestima.
  - 1.2 Identificar, expresar, aceptar y gestionar emociones, afectos y deseos, mostrando confianza en las propias capacidades y valorando el esfuerzo personal al servicio de la consecución motivada de fines personales y colectivos. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3)
  - 1.4 Desarrollar la autoestima y autonomía personal a partir del autoconocimiento, contribuyendo al crecimiento personal y al establecimiento de relaciones sociales positivas. (CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CC2, CE2)
- Competencia específica 2: Actuar e interactuar según normas y valores cívicos y éticos, reconociendo su importancia para la vida individual y colectiva y aplicándolos eficazmente y argumentada en distintos contextos, para promover una convivencia democrática, justa, inclusiva, respetuosa y pacífica.
  - 2.2 Interactuar con otros mediante conductas cívicas y éticas orientadas por valores comunes, a partir del conocimiento de los derechos humanos y de los principios constitucionales fundamentales, en relación con contextos y problemas concretos, y por una consideración crítica y dialogada sobre cómo

debemos relacionarnos con los demás. (CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3)

2.6 Valorar y analizar, de forma crítica y dialogada, la manera en la que nos relacionamos con los demás promoviendo una convivencia pacífica y respeto por los demás. (CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3)

- Competencia específica 4: Desarrollar la autoestima y la empatía con el entorno, identificando, gestionando, expresando y comunicando emociones y sentimientos propios, y reconociendo y valorando los de los otros, para adoptar una actitud fundada en el cuidado y aprecio de sí mismo, de los demás y del resto de la naturaleza.

4.1 Gestionar equilibradamente pensamientos, sentimientos y emociones a través de un proceso guiado de aprendizaje para la adecuada toma de conciencia, identificación, análisis, etiquetado y regulación emocional en diferentes situaciones o contextos. (CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3)

4.2 Expresar y comunicar pensamientos, sentimientos, emociones y afectos de manera asertiva en distintos contextos y en relación con actividades creativas y de reflexión individual o dialogada sobre cuestiones éticas y cívicas. (CCL1, CCL5, STEM5, CPSAA1, CC2, CC3, CE3, CCEC3)

4.3 Desarrollar una actitud de estima y cuidado de sí mismo o sí misma, apoyándose en el autoconocimiento forjado sobre la base de sus propias experiencias y a través de la introspección que contribuya a su bienestar emocional. (CPSAA1, CPSAA2, CE2, CCEC3)

4.4 Reconocer y valorar las emociones y afectos de otras personas desarrollando una actitud de estima y cuidado de los demás y del entorno mostrando respeto y empatía. (CCL5, STEM5, CPSAA2, CPSAA3, CC2, CC3, CC4)

Todas estas competencias se complementan y están relacionadas entre ellas.

Además, se trabajarán también las siguientes competencias.

- Competencia en comunicación lingüística: a través de la presentación de temas éticos, del debate, exposiciones o lecturas de sus trabajos se desarrollarán destrezas comunicativas de escucha activa, así como habilidades sociales como la resolución de conflictos, exposición de ideas y comunicación de emociones y sentimientos.

- Competencia personal, social y aprender a aprender: esta propuesta favorece el trabajo en equipo, la participación y la argumentación ligadas al desarrollo de un pensamiento propio. Además, contribuye a que el alumnado sea capaz de sintetizar sus propias ideas y las de los demás, que razonen sobre su propio criterio y que tengan un pensamiento crítico. Asimismo, potencia la autorregulación y favorece la valoración de las diferencias entre el alumnado y el reconocimiento de la igualdad de derechos
- Competencia ciudadana: las actividades de búsqueda de soluciones a conflictos interpersonales de forma no violenta promueven en el alumnado el interés por desarrollar actitudes de tolerancia, solidaridad, compromiso y respeto a la diversidad de género, cultural, política, religiosa o de cualquier otra naturaleza.
- Competencia emprendedora: se realizan debates que fomentan la comprensión y adquisición de actitudes positivas hacia el trabajo colaborativo. A su vez, se potencia el desarrollo de la capacidad de resolución de conflictos y el trabajo de la capacidad de tomar decisiones con autonomía y seguridad, asumiendo y valorando las consecuencias de estas.

#### **4.4. DESTINATARIOS.**

La intervención educativa planteada está destinada a un aula de 3º de Educación Primaria del Colegio Trilema de Soria.

El aula es heterogénea y está compuesta por 8 niñas y 7 niños entre 8 y 10 años.

El grupo es participativo y en general muestra interés por las clases que se imparten. Además, se adaptan fácilmente a nuevas formas de trabajo y suelen respetar el turno de palabra, aunque en algunas ocasiones son impacientes y no escuchan a sus compañeros.

Cabe destacar que no tendré que aplicar ninguna adaptación curricular a mi intervención ya que todos los alumnos del aula están capacitados para realizar las actividades programadas sin dificultades.

#### **4.5. TEMPORALIZACIÓN.**

La intervención durará un mes, concretamente las dos últimas de abril y las dos primeras de mayo del curso 2022-2023.

La intervención está compuesta por un total de cinco sesiones con una duración de 45 minutos cada una, que se desarrollarán en la asignatura de Aprender a pensar,

perteneciente al área de Educación en Valores Cívicos y Éticos, y que únicamente se imparte durante una hora a la semana como se puede observar en el horario del aula que muestro a continuación:

*Cuadro 1:* Horario de 3ºB

3ºB	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00/10:00	Asamblea/ Matemáticas	Plan Lector	Lengua	Asamblea/ Matemáticas	Tutoría
10:00/10:50	Lengua	Matemáticas	Inglés	Lengua	Lengua
10:50/11:40	Inglés	Kumi	Música	Inglés	Inglés
11:40/12:10	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
12:10/12:55	Aprender a pensar	Kumi	Matemáticas	E.Física	E.Física
12:55/13:45	Proyectos	Lengua	Proyectos	Proyectos	Proyectos
13:45/14:30	Proyectos	Proyectos	Proyectos	Proyectos	Proyectos

*Cuadro 2:* Organigrama de mi propuesta de intervención

ABRIL- MAYO CURSO 2022-2023
-----------------------------

*Abril 2023*

Días	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5

*Mayo 2023*

Días	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19

#### **4.6. METODOLOGÍA.**

Teniendo en cuenta el Real Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece el orden y las enseñanzas de Educación Primaria, el eje metodológico se basa en que los alumnos sean los protagonistas de su propio aprendizaje, mientras que el docente actúe de guía para que ellos aprendan de forma tanto inter como intra personal. De una forma activa, el alumnado debe construir y ampliar sus conocimientos relacionando lo que ya sabe con lo que acaba de aprender, para dar un significado a estas relaciones.

Creo que, a través de la ludificación en las situaciones de aprendizaje, los alumnos se encuentran muy motivados y prestan más atención. Además, considero que es de gran importancia mantener al alumnado motivado para que su aprendizaje sea lo más significativo posible. De esta forma, en el aula habrá un clima positivo, estimulante y acogedor, en el que predominen la socialización, el diálogo, la comunicación y el bienestar emocional, social y físico de todos los alumnos.

Esta propuesta de intervención trata de que el alumnado trabaje a través de un aprendizaje cooperativo, aunque trabajando también de forma autónoma y exponiendo sus pensamientos y emociones a los demás. Además, el aprendizaje del alumnado es de carácter dinámico y transversal.

La propuesta intenta integrar las experiencias de los alumnos empleando una metodología activa con muchos recursos que faciliten la implicación y participación de todo el alumnado.

En conclusión, esta situación de aprendizaje se compone de un total de cinco sesiones, que favorecen la gestión de las emociones del alumnado a través de unas estrategias de autorregulación en las que se emplean distintas herramientas para que los alumnos aprendan a convivir en sociedad, a resolver conflictos pacíficamente y a ser empáticos.

#### **4.7. RECURSOS.**

En función de la sesión que se lleve a cabo, los recursos cambiarán.

A continuación, se citan todos los materiales empleados para desarrollar la situación de aprendizaje:

- Cartel de las emociones

- Pinturas de colores
- Caja
- Globos
- Tarjetas
- Lápiz
- Bolígrafo
- Goma
- Proyector y pantalla digital
- Altavoces
- Gominolas

#### **4.8. DESARROLLO DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE**

Esta situación de aprendizaje está compuesta por un conjunto de cinco sesiones con sus actividades correspondientes, que aparecen desarrolladas posteriormente en el apartado Anexos. Dichas sesiones estarán dirigidas a 15 alumnos y alumnas, y se realizarán en la materia de Aprender a Pensar.

Las actividades que han sido seleccionadas para cada sesión tienen la función de desarrollar la inteligencia emocional de los alumnos/as en la mayor medida posible, ya que a través de ellas, se trabajan aspectos como aprender a identificar las propias emociones, clasificarlas en positivas y negativas, y también las de sus compañeros, como por ejemplo, en la actividad número 1 (véase anexo 1), donde además, los alumnos/as también aprenden a compartir sus sentimientos sin sentirse avergonzados, y dándose cuenta de que muchas veces sienten las mismas emociones que el resto de sus compañeros.

Mediante estas actividades también se trabajan otros aspectos como aprender a asociar determinadas situaciones a una o varias emociones en concreto, y también a reflexionar para poder expresar por qué sienten esas emociones, como por ejemplo se trabaja, en la actividad número 2 (véase anexo 2).

Además, a través de estas actividades se busca que el alumnado sea capaz de ser consciente de las emociones que sienten las demás personas y también, que sean capaces de buscar soluciones lo más justas posibles para todos, de acuerdo con los problemas que se les planteen, como se trabaja en la actividad número 3 (véase anexo 3) y en la actividad número 5 (véase anexo 5).

Por otra parte, con estas actividades propuestas se busca que, los alumnos/as aumenten la confianza en sí mismos mejorando su autoestima y construyendo relaciones sanas con sus compañeros/as, siendo capaces de decir alguna cualidad positiva de cada uno de ellos, como se trabaja en la actividad número 4 (véase anexo 4).

Cabe destacar que en todas las actividades propuestas los alumnos aprenden a trabajar en equipo manteniendo un clima positivo en el aula, y también a conocerse más tanto a ellos mismos como a los demás.

A continuación, se mostrarán las competencias clave, competencias específicas, objetivos didácticos, saberes básicos, los recursos correspondientes de cada una de las sesiones y el desarrollo de la sesión. Por otro lado, la evaluación de cada sesión se podrá ver en Anexos.

### **Sesión 1: La caja y los globos de las emociones**

**Temporalización:** 45 minutos

**Destinatarios:** 15 alumnos y alumnas entre 8 y 10 años.

#### **Competencias clave:**

- ✓ Competencia en comunicación lingüística
- ✓ Competencia personal, social y aprender a aprender
- ✓ Competencia emprendedora

#### **Competencias específicas del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos:**

✓ Competencia específica 1

1.2. → CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3

✓ Competencia específica 2

2.2. → CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3

✓ Competencia específica 4

4.1. → CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3

#### **Objetivos didácticos**

- ✓ Conocer e identificar las emociones básicas
- ✓ Aprender a expresar las emociones
- ✓ Crear un ambiente de tranquilidad y confianza entre el grupo
- ✓ Consolidar la cooperación y el trabajo en equipo

#### **Contenidos/Saberes básicos**

- ✓ Emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, asco, sorpresa y miedo

- ✓ Trabajo en equipo
- ✓ Cooperación
- ✓ Autoconocimiento
- ✓ Conocimiento de los compañeros/as personalmente

### **Recursos**

Lápiz

Goma

Bolígrafo

Folios

Caja

Globos

### **Desarrollo**

Esta actividad es una actividad inicial que consiste en que los alumnos piensen en distintas situaciones de su vida cotidiana y las escriban en un papel. Después, les mostraré una escala con todas las emociones en la que deberán clasificar cuál es su emoción. Y, además, también deberán evaluar su emoción en función de si es una emoción fuerte, media o baja.

Después, cada alumno compartirá con sus compañeros la situación que ha elegido y la emoción que ha sentido en esa situación.

Por último, todos juntos clasificaremos cada tipo de emoción en emociones negativas o positivas. Y después, cada alumno escribirá en un papel de forma anónima una situación que les provoque una emoción positiva y una emoción negativa.

A continuación, todos los alumnos meterán la emoción positiva que han escrito en una caja y una mano inocente las irá leyendo en voz alta para que los alumnos vean si el resto de sus compañeros también han sentido esa emoción alguna vez.

Y para finalizar, le repartiré a cada alumno un globo y dentro de él deberán meter el papel en el que han escrito una situación que les provoca una emoción negativa. Después, los alumnos se irán moviendo por el aula con su globo y se pondrán en un círculo. Por último, dejarán los globos y por tanto, sus emociones negativas en el centro del círculo y a continuación, irán pisando los globos para deshacerse de esas emociones negativas.

## **Sesión 2: Las tarjetas de las emociones**

**Temporalización:** 45 minutos

**Destinatarios:** 15 alumnos y alumnas entre 8 y 10 años.

### **Competencias clave:**

- ✓ Competencia en comunicación lingüística
- ✓ Competencia personal, social y aprender a aprender
- ✓ Competencia ciudadana

### **Competencias específicas del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos:**

✓ Competencia específica 1

1.2. → CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3

✓ Competencia específica 2

2.2. → CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3

✓ Competencia específica 4

4.1. → CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3

### **Objetivos didácticos**

- ✓ Expresar emociones y sentimientos
- ✓ Crear un ambiente de confianza y tranquilidad dentro del grupo
- ✓ Afianzar las relaciones sociales entre el alumnado

### **Contenidos/Saberes básicos**

- ✓ Autoconocimiento
- ✓ Conocimiento de los compañeros/as personalmente
- ✓ Construcción de una buena autoestima
- ✓ Relaciones interpersonales sanas

### **Recursos**

- Tarjetas de colores
- Pantalla digital
- Altavoces
- Vídeo de sonidos
- Imágenes proyectadas

### **Desarrollo**

En esta actividad los alumnos escucharán distintos sonidos en la pantalla digital sobre fenómenos naturales como el sonido del cantar de los pájaros, el ruido de una fuerte tormenta, el sonido del fuego, de las olas del mar, pisadas en la nieve...

Después de escuchar cada sonido, se le repartirá a cada alumno cinco tarjetas de los distintos colores: amarillo, azul, morado y negro. Cada color hará referencia a una emoción.

- Color amarillo: Alegría
- Color azul: Tranquilidad
- Color morado: Tristeza
- Color negro: Miedo

Los alumnos irán escuchando los sonidos de uno en uno, y al terminar de escuchar cada sonido deberán de elegir la tarjeta o las tarjetas que hagan referencia a las emociones que han sentido al escuchar el sonido. Después, cada alumno mostrará al resto de sus compañeros la tarjeta y la emoción que ha sentido y deberá explicar por qué se ha sentido así con ese sonido al resto de sus compañeros.

Por último, veremos unas imágenes relacionadas con los ODS de peces en malas condiciones debido a la contaminación por parte del ser humano y también de niños en malas condiciones por la pobreza. Después de ver estas imágenes, los alumnos deberán comentar con sus tarjetas qué emociones han sentido al ver esas imágenes.

### **Sesión 3: Las emociones y los ODS.**

**Temporalización:** 45 minutos

**Destinatarios:** 15 alumnos y alumnas entre 8 y 10 años.

**Competencias clave:**

- ✓ Competencia en comunicación lingüística
- ✓ Competencia personal, social y aprender a aprender
- ✓ Competencia ciudadana
- ✓ Competencia emprendedora

**Competencias específicas del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos:**

✓ Competencia específica 1

1.2. → CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3

✓ Competencia específica 2

2.2. → CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3

✓ Competencia específica 4

4.1. → CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3

### **Objetivos didácticos**

- ✓ Buscar soluciones a problemas planteados
- ✓ Desarrollar la empatía
- ✓ Expresar emociones y sentimientos
- ✓ Tomar conciencia de las emociones de los demás
- ✓ Afianzar las relaciones sociales entre los alumnos y alumnas
- ✓ Afianzar el trabajo en equipo y la cooperación

### **Contenidos/Saberes básicos**

- ✓ Expresión de emociones y sentimientos
- ✓ Resolución de problemas
- ✓ Conciencia emocional
- ✓ Relaciones interpersonales

### **Recursos**

Pantalla digital

Altavoces

Vídeo cortometraje Lemon

Vídeo La pequeña cerillera

### **Desarrollo**

En primer lugar, los alumnos verán un video en la pizarra de un cortometraje titulado Lemon que cuenta la historia de una tortuga marina que comienza un viaje, para concienciar a los alumnos y alumnas sobre la contaminación del mar.

Después de ver el vídeo, los alumnos deberán explicar por equipos de trabajo de tres personas qué han sentido al ver el cortometraje y deberán plantear posibles soluciones para este problema del medio ambiente y compartirlas con el resto de sus compañeros.

Y por último veremos otro cortometraje llamado La pequeña cerillera, de Antonio J. Asiáin, que nos habla sobre la pobreza a través de la historia de una niña que intentará vender cerilla una noche de nieve y mucho frío por una ciudad desolada.

Después de ver el vídeo, los alumnos volverán a explicar por equipos de trabajo de tres personas qué han sentido al ver el cortometraje y deberán plantear posibles soluciones para terminar con este problema tan grave como es la pobreza y compartirlas con sus compañeros.

#### **Sesión 4: Di lo que sientes.**

**Temporalización:** 45 minutos

**Destinatarios:** 15 alumnos y alumnas entre 8 y 10 años.

#### **Competencias clave:**

- ✓ Competencia en comunicación lingüística
- ✓ Competencia personal, social y aprender a aprender
- ✓ Competencia emprendedora

#### **Competencias específicas del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos:**

✓ Competencia específica 1

1.2. → CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3

✓ Competencia específica 2

2.2. → CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3

✓ Competencia específica 4

4.1. → CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3

#### **Objetivos didácticos**

- ✓ Reconocer las emociones básicas
- ✓ Crear un ambiente de confianza y tranquilidad dentro del grupo
- ✓ Afianzar el trabajo en equipo y la cooperación

#### **Contenidos/Saberes básicos**

- ✓ Autoconocimiento
- ✓ Conocimiento de los compañeros/as personalmente
- ✓ Relaciones interpersonales

#### **Recursos**

Folios

Papel

Goma

Bolígrafo

Altavoces

Música relajante

#### **Desarrollo**

Se repartirá un folio a cada alumno y lo deberán doblar por la mitad. La primera cara del folio deberán decorarla con su nombre. Después, se lo pasarán al compañero/a que

tengan a su derecha, de modo que cada alumno deberá tener una cara de otro compañero.

Cada alumno dispondrá de aproximadamente tres minutos para escribir algo positivo a la persona que corresponda el papel que le ha tocado y escribirá su nombre como una firma. Cada tres minutos, la carta se irá rotando al compañero de la derecha hasta que todos los alumnos escriban en todos los papeles. Mientras realizan la actividad, los alumnos escucharán música relajante. Una vez hayan acabado de escribir en todos los papeles el alumno que quiera leerá en alto aquellas cualidades positivas más importantes que les hayan escrito sus compañeros.

### **Sesión 5: El desafío final.**

**Temporalización:** 45 minutos

**Destinatarios:** 15 alumnos y alumnas entre 8 y 10 años.

#### **Competencias clave:**

- ✓ Competencia en comunicación lingüística
- ✓ Competencia personal, social y aprender a aprender
- ✓ Relaciones interpersonales sanas
- ✓ Construcción de una buena autoestima

#### **Competencias específicas del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos:**

- ✓ Competencia específica 1

1.2. → CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3

- ✓ Competencia específica 2

2.2. → CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3

- ✓ Competencia específica 4

4.1. → CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3

#### **Objetivos didácticos**

- ✓ Reconocer las emociones básicas
- ✓ Crear un ambiente de confianza y tranquilidad dentro del grupo
- ✓ Afianzar el trabajo en equipo y la cooperación

#### **Contenidos/Saberes básicos**

- ✓ Empatía
- ✓ Trabajo en equipo
- ✓ Cooperación

## **Recursos**

Gominolas

## **Desarrollo**

En esta actividad se les repartirá a los alumnos por trabajos de equipo una bolsa en la que habrá dos gominolas, pero en los grupos de trabajo el número de personas es mayor que el número de gominolas, ya que están sentados en mesas de tres.

Esta actividad se hará para poner a prueba a los alumnos y comprobar si son empáticos sabiendo ponerse en el lugar del compañero que se ha quedado sin gominola y compartir parte de su gominola con él, o si, por el contrario, son egoístas.

Después de realizar la actividad, se analizarán los resultados y reflexionaremos entre todos si los alumnos han podido buscar una solución justa para todos los miembros del equipo o si no han empatizado y han pensado solo en ellos.

## **4.9. EVALUACIÓN EN UNA MUESTRA DE POBLACIÓN**

El proceso de evaluación de los aprendizajes adquiridos con esta situación de aprendizaje, se realizará por medio de los descriptores operativos. Esto consiste en que yo misma como docente me encargaré de observar de forma directa al alumnado durante las sesiones, concretamente, en las actividades que se planteen en cada sesión. Y después de llevar a cabo cada sesión, tomaré apuntes de si se han conseguido los objetivos de la sesión o no y también de si se han conseguido las competencias marcadas para trabajar en cada sesión.

Todas las sesiones buscan adquirir unas competencias clave y unas específicas en Educación en Valores Cívicos y Éticos.

La evaluación de cada alumno se realizará al finalizar cada sesión a través de una tabla de ítems que aparece indicada en cada una de las sesiones. Estas tablas de ítems están basadas en los objetivos didácticos, competencias específicas, competencias clave y sus correspondientes descriptores operativas, que aparecen marcados en cada sesión.

Tanto las tablas de ítems como la forma de evaluarlos (Si/A veces/No) conducen a la evaluación tanto de los procesos de aprendizaje que los alumnos desempeñan en cada sesión como en el resultado final.

Las actividades planteadas para realizar durante cada sesión son reflexivas, es decir, los alumnos pueden observar su progreso emocional según avanzan las sesiones y su

capacidad para relacionarse con sus compañeros, lo que les servirá para realizar su autoevaluación.

## **5. EXPOSICION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS**

Una vez se ha llevado a cabo el diseño de intervención y el desarrollo de la situación de aprendizaje, se han analizado los resultados de los alumnos durante las sesiones.

La metodología que ha sido implementada se considera adecuada, debido a que en su gran mayoría los alumnos han desarrollado su inteligencia emocional durante la propuesta de intervención, ya que, a medida que avanzaban las sesiones, sus habilidades emocionales aumentaban cada vez más. Por lo que el principal objetivo de esta propuesta queda cumplido.

Además, al haber observado a los alumnos y alumnas durante todo el Prácticum II y, por tanto, al conocer la forma de ser de cada uno de ellos, sabía quienes mostraban más sus emociones y eran más empáticos y sociales con sus compañeros y a quienes les costaba más. Por lo que la mayor satisfacción por esta propuesta de intervención en el aula, ha sido ver cómo a esos alumnos/as a los que les costaba más mostrar sus emociones y tenían menos capacidades emocionales, han mejorado mucho su desarrollo emocional con las actividades realizadas.

En cuanto al tiempo planificado se considera que ha sido adecuado, ya que los alumnos han podido desarrollar su inteligencia emocional como se había previsto, aunque sí que es cierto que por falta de tiempo no se han podido realizar todas las sesiones que me hubiera gustado para notar aún más progreso en el desarrollo de la inteligencia emocional del alumnado.

Por otro lado, se considera que las explicaciones de las actividades que se han realizado en cada sesión han sido claras y comprensibles para los alumnos y alumnas ya que han cumplido los objetivos y competencias que habían sido marcadas. Además, las actividades de las sesiones creo que se han adaptado a las características de todo el

alumnado, ya que todos han sido capaces de realizar las actividades planteadas sin ningún problema.

Cabe destacar que al ser actividades de carácter lúdico, han despertado mucho el interés y la atención de los alumnos/as por la temática de las emociones, queriendo ser todos partícipes en cada momento de todas las actividades planteadas puesto que les resultaban divertidas.

En cuanto al espacio elegido para llevar a cabo la propuesta de intervención, que ha sido el aula de 3ºB, ha permitido un buen desarrollo de la sesión ya que no se ha realizado ninguna actividad que requiriese su desarrollo en otro espacio.

Por otro lado, la organización de las sesiones de aprendizaje se considera que también ha sido correcta ya que el aprendizaje de los alumnos/as sobre las emociones iba aumentando progresivamente con cada sesión.

## **6. CONCLUSIONES FINALES**

Con este Trabajo de Fin de Grado se han conocido las teorías más importantes sobre la inteligencia emocional, las emociones y la educación emocional, así como su implantación en las aulas, por lo que uno de los objetivos generales del trabajo queda cumplido, dado que se ha llevado a cabo una investigación sobre el tema escogido, para posteriormente diseñar un plan de intervención para educar emocionalmente a los alumnos/as de Educación Primaria.

Tras la profunda revisión y análisis de documentos que han sido realizados, se ha corroborado la importancia que tiene impartir una educación emocional en los colegios desde edades tempranas, por todos los beneficios que esto conlleva a corto y a largo plazo.

En cuanto a la ejecución de esta propuesta de intervención, he tomado conciencia de lo presentes que están las emociones en el aula, y la gran importancia que tiene que los alumnos y alumnas aprendan a identificarlas, tanto las propias como las de los demás para lograr obtener un bienestar común.

Estos beneficios que conlleva la implantación de una educación emocional los he ido observando a medida que avanzaban mis sesiones, ya que con cada una de las actividades realizadas, los alumnos que más dificultades tenían a la hora de identificar y expresar sus sentimientos y pensamientos por vergüenza u otros motivos, han aprendido

a expresar sus emociones sin sentirse avergonzados, puesto que en muchas ocasiones, al compartir sus sentimientos con los compañeros en algunas de las actividades, han podido comprobar que muchas emociones de las que han sentido también las sienten los demás.

Por otro lado, mediante estas actividades, algunos de los alumnos/as, que había observado durante el Prácticum II que tenían comportamientos más egoístas en el aula, los han corregido, ya que en muchas de estas actividades diseñadas se requiere el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones de los demás para buscar soluciones lo más justas posibles para todos.

En este trabajo también se ha dado especial relevancia a la concienciación de los alumnos con los ODS, por la importancia que ocupan hoy en la sociedad y en el contexto educativo. Por esta razón, se han trabajado estos objetivos en algunas actividades en las que los alumnos/as han tenido que concienciarse sobre graves problemas actuales como la contaminación y la pobreza, aprendiendo a buscar soluciones conjuntamente a estos problemas que nos involucran a todos.

Cabe destacar que la realización de esta propuesta didáctica, no ha integrado únicamente los conocimientos aprendidos en el Grado de Educación Primaria, sino que también he podido averiguar y aprender mucho acerca de las emociones, tomando conciencia de la gran importancia que tienen en nuestra vida y en la sociedad.

Pienso que todo lo que he aprendido durante la realización de este trabajo me va a servir en un futuro para trabajar la Educación Emocional en el aula, desde una perspectiva innovadora y mediante recursos que resulten llamativos a los alumnas/as para mantener su atención y su implicación en las sesiones.

Por ello, y como ha sido mencionado ya anteriormente, es muy importante que el docente esté formado un mínimo emocionalmente, para disminuir las carencias emocionales que los alumnos/as puedan sufrir en sus vidas. Y por desgracia, pienso que actualmente, todavía no se trabajan lo suficiente las emociones en las aulas educativas porque no se les da la importancia que realmente tienen.

Este Trabajo de Fin de Grado se ha centrado en la educación emocional en el aula, pero también considero que es muy importante que las familias de los alumnos contribuyan a este tipo de educación ya que son un factor clave en el bienestar y desarrollo de sus hijos.

Esta propuesta de intervención que ha sido planteada surgió desde mi experiencia como alumna en el sistema educativo español, ya que en muchas ocasiones creo que la educación emocional ha sido muy escasa o inexistente, sobre todo en Educación Primaria no recuerdo hablar nada acerca de nuestras emociones en el centro educativo. Creo que si desde pequeños nos hubiesen enseñado a expresar nuestras emociones e identificarlas, tanto las propias como las de los demás, las etapas de la infancia y sobre todo la adolescencia los alumnos serían más felices con un buen autoconocimiento y autoconcepto de ellos mismos.

Para concluir, opino que es fundamental trabajar las emociones con los alumnos desde edades tempranas, tratando este tema con la mayor naturalidad posible y evitando que los alumnos repriman sus emociones, para que así en un futuro sean personas inteligentes emocionalmente, con una buena autoestima, con una mejor salud mental y más felices.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [Fotografía de María Adriana Espinosa]. (2020). Talent Republic.
- Azurin Castillo, V.U., Caballero Enriquez, T., Victorio Echavarría, J., y Mendoza Urbina, F.J. (2022). Importancia de la educación emocional en los estudiantes del Programa de Educación Intercultural Bilingüe de la Universidad Nacional de Educación. *Alpha Centauri*.
- Badenes, L.V., Serrano, J.E., & Estevan, R.A. (2000). La comprensión infantil de las emociones secundarias y su relación con otros desarrollos sociocognitivos.
- Bisquerra, A.R. (febrero de 2011). Educación emocional. *Padres y maestros*. *Volumen(337)*, 5-8.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.

- Bisquerra Alzina, R. y Pérez Escoda, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances En Supervisión Educativa*, (16), 1 – 11.
- Campillo Ranea, J. E. (2012). La importancia de la educación emocional en las aulas.
- Chóliz Montañés, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Universidad de Valencia, 3, 1 – 34.
- Dalai Lama, T. G., & Ekman, P. (2008). Emotional awareness: Overcoming the obstacles to psychological balance and compassion: A conversation between the Dalai Lama and Paul Ekman*. American Psychological Association. Recuperado el 12 de junio del 2023 de <https://psycnet.apa.org/record/2008-05333-000>
- DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León, 190, de 30 de septiembre de 2022, 48316 – 48849.  
<https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-2.pdf>
- Ecoembes España. (Productor). (2019). *Lemon*. [Vídeo]. YouTube. De <https://www.youtube.com/watch?v=c8c0sYQ87m8>
- Escolano, B.A. (2018). *Emociones y Educación: La construcción histórica de la educación emocional*. Recuperado de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=-oxxDwAAQBAJ&oi=fn&pg=PA9&dq=origen+de+la+educacion+emocional&ots=5G7ySiX3sV&sig=iar4QrUJXqi8fhzvs1X5GQ97J4I#v=onepage&q=origen%20de%20la%20educacion%20emocional&f=false>
- González, L.C. (2023). La importancia de la educación emocional en el aula de Educación Primaria. Universidad de Valladolid, Palencia.  
<https://www.talent-republic.tv/health/el-equilibrio-entre-cerebro-y-corazon/>
- Karadencheva, A. (2019). Application of Daniel Goleman's model components for emotional intelligence in leadership training for NU Vaptsarov courses. *Journal of the Union of Scientists - Varna. Maritime Sciences*

- Series & Alhamami, N.M., & Ismail, W.K. (2016). A Literature Review on Historical and Conceptual Evolution of Emotional Intelligence. Recuperado de <https://journals.mu-varna.bg/index.php/isuvmn/article/view/6499/5703> [matchgirl]. Vimeo. De <https://vimeo.com/122475411>
- Moran, M. (13 de marzo de 2023). *La Agenda para el Desarrollo Sostenible*. Organización de las Naciones Unidas. Recuperado el 12 de junio del 2023 de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>
- Moreno, C.E., y Olivares, M.G. (2018). La importancia de la Educación Emocional en el alumno con trastorno por déficit de atención e hiperactividad.
- Ortiz, E.L. (2016). Los rituales terapéuticos familiares en clave emocional, 2: pasos para construir y ejecutar un ritual y Valderrama, B., & Daniela, L. (2019). *Creencias irracionales en la terapia racional emotiva conductual*.
- Peces Gómez, E., Guevara Ingelmo, R.M., Fernández Mateos, L.M., y Moral-García, J. (2022). La importancia de la educación emocional en la familia: propuesta de trabajo para un programa para padres y madres con hijos e hijas en edad adolescente. *Magister*.
- Pelegrín, A. Á. R. (julio-diciembre 2021). Emociones primarias y secundarias a través del cine en el aula. *Educación y Futuro Digital. Volumen (23)*, 35-63.
- Roch Pelegrín, A.A. (2021). Emociones primarias y secundarias a través del cine en el aula. *Educación y Futuro Digital. Volumen (23)*, 35-62. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8400475>
- Sanz, A. J. A. (Productor). (2023). *La pequeña cerillera* [DEFthe little
- Silgado, S. (2022). Diferencia entre emociones primarias y secundarias. [Imagen]. Psicología-Online. Recuperado de

<https://www.psicologia-online.com/diferencia-entre-emociones-primarias-y-secundarias-5513.html>

Silgado, S. (2022). Emociones secundarias. [Imagen]. Psicología-Online.  
<https://www.psicologia-online.com/emociones-secundarias-cuales-son-caracteristicas-y-ejemplos-5517.html>

Vigotsky, L. S. (2004). *Teoría de las emociones: estudio histórico-psicológico*. Recuperado de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ENZ8oUOF7AEC&oi=fnd&pg=PA5&dq=Teor%C3%ADa+de+las+emociones:+estudio+hist%C3%B3rico-psicol%C3%B3gico+\(Vol.+230\).+Ediciones+Akal.&ots=SFUqFfvHh-&sig=qjTbKAT9-cdbonExtNJdbTil8uQ#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ENZ8oUOF7AEC&oi=fnd&pg=PA5&dq=Teor%C3%ADa+de+las+emociones:+estudio+hist%C3%B3rico-psicol%C3%B3gico+(Vol.+230).+Ediciones+Akal.&ots=SFUqFfvHh-&sig=qjTbKAT9-cdbonExtNJdbTil8uQ#v=onepage&q&f=false)

Yellow Brick Cinema. (Productor). (2016). *Música Relajante Piano, Música Calmante, Relajarse, Meditación, Música Instrumental*, 2852 [Video]. YouTube. De <https://www.youtube.com/watch?v=soRmpPJOI>

## 8. ANEXOS

A continuación, se muestra la evaluación de cada sesión:

### Anexo 1

#### **Sesión 1: La caja y los globos de las emociones**

##### **Evaluación del alumnado**

La evaluación del alumnado se hará mediante una observación directa de la docente, para completar la tabla de ítems que aparece a continuación, para cada alumno y alumna.

*Cuadro 3:* Evaluación con ítems de la sesión 1

	Sí	A veces	No
Identifica las emociones básicas.			

Puede relacionar cada emoción con una situación determinada.			
Puede expresar sus emociones.			
Puede mantener un clima positivo con sus compañeros.			

## **Anexo 2**

### **Sesión 2: Las tarjetas de las emociones**

#### **Evaluación del alumnado**

La evaluación del alumnado se hará mediante una observación directa de la docente, para completar la tabla de ítems que aparece a continuación, para cada alumno y alumna.

*Cuadro 4:* Evaluación con ítems de la sesión 2

	Sí	A veces	No
Identifica las características de cada emoción y las relaciona con situaciones determinadas.			
Es capaz de expresar por qué siente esas emociones			
Es capaz de reflexionar sobre una emoción en concreto			
Es capaz de mantener un clima positivo en el aula respetando las distintas opiniones de cada compañero/a			

## **Anexo 3**

### **Sesión 3: Las emociones y los ODS**

### **Evaluación del alumnado**

La evaluación del alumnado se hará mediante una observación directa de la docente, para completar la tabla de ítems que aparece a continuación, para cada alumno y alumna.

*Cuadro 5:* Evaluación con ítems de la sesión 3

	Sí	A veces	No
Es capaz de identificar y expresar sus emociones			
Es consciente de las emociones de los demás			
Es capaz de buscar y proponer soluciones lo más justas posibles para todos			
Es capaz de mantener un clima positivo en el aula respetando las distintas opiniones de cada compañero/a			

### **Anexo 4**

#### **Sesión 4: Di lo que sientes.**

### **Evaluación del alumnado**

La evaluación del alumnado se hará mediante una observación directa de la docente, para completar la tabla de ítems que aparece a continuación, para cada alumno y alumna.

*Cuadro 6:* Evaluación con ítems de la sesión 4

	Sí	A veces	No
Es capaz de expresar sus emociones			
Su autoestima ha sido mejorada			

Es capaz de mantener un clima positivo en el aula y trabajar con sus compañeros respetuosamente			
---	--	--	--

**Anexo 5**

**Sesión 5: El desafío final.**

**Evaluación del alumnado**

La evaluación del alumnado se hará mediante una observación directa de la docente, para completar la tabla de ítems que aparece a continuación, para cada alumno y alumna.

*Cuadro 7: Evaluación con ítems de la sesión 5*

	Sí	A veces	No
Es capaz de buscar y proponer soluciones lo más justas posibles para todos			
Es capaz de empatizar con sus compañeros			
Es consciente de las emociones de los demás			
Es capaz de mantener un clima positivo en el aula y trabajar con sus compañeros respetuosamente			