



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO

**[DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN
EMOCIONAL PARA EL ALUMNADO DE 1º DE
PRIMARIA]**

Presentado por Marta Sánchez Royo

Tutelado por: Joaquín García Medall

Soria, 16 de junio de 2023

ÍNDICE

RESUMEN	3
ABSTRACT	4
INTRODUCCIÓN.....	5
FUNDAMENTOS TEÓRICOS	9
DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO.....	14
SITUACIÓN ACTUAL	15
JUSTIFICACIÓN.....	16
PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA EL ALUMNADO DE 1º DE PRIMARIA.....	18
OBJETIVOS	18
CONTENIDOS	19
METODOLOGÍA.....	20
EVALUACIÓN	21
DESARROLLO DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA	22
CONCLUSIÓN	47
BIBLIOGRAFÍA	48

RESUMEN

El presente trabajo pretende desarrollar un Programa de Innovación para trabajar la educación emocional con los alumnos de primero de primaria de un Colegio Público de zona rural.

Para el desarrollo del Programa de Innovación se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica para justificar teóricamente el proyecto, un análisis del contexto donde se va a llevar a cabo para poder ofrecer una descripción detallada del centro y de su situación, una justificación del mismo y los objetivos e hipótesis del programa.

A partir de esto se desarrolla el programa de innovación de educación emocional para primero de primaria donde se detalla cada sesión.

La finalidad de este programa es comenzar un proyecto de educación emocional para los alumnos de primero de primaria de este centro educativo con el propósito que continúe hasta la finalidad de la etapa de primaria dando una continuidad progresiva desde la acción tutorial.

Así el propósito final es lograr que los alumnos de este centro trabajen a lo largo de su etapa de primaria competencias emocionales que les ayuden a mejorar su nivel de bienestar personal. De esta forma, se incluye la competencia emocional dentro de las competencias que deben adquirir los alumnos dándole así un protagonismo principal a las emociones en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Palabras clave: educación emocional, primaria, emociones.

ABSTRACT

The aim of this paper is to develop an Innovation Program to work the emotional education with 1st grade students of the Childhood and Primary education rural Public school.

For the development of the Innovation Program several aspects have been carried out in order to justify the project: a bibliography review, an analysis of the context and a detailed description of the school and also the objectives and hypothesis of the Program.

Based on that, every session of the Emotional Education Innovation Program is developed.

The purpose of this program is to start an emotional education project for the first graders of this school and with the intention of carry it on along the elementary stage.

The final aim is to assure that the students of this school can work emotional competences that help them to improve their well-being, along the elementary stage. This way, the emotional competence is included between the competences the pupils must acquire, giving emotions a special importance within the teaching-learning process.

Key words: emotional education, elementary, emotions.

INTRODUCCIÓN

Durante dos milenios en el mundo occidental la Psicología fue inseparable de la Filosofía, pero en la segunda mitad del siglo XIX la Psicología nace como ciencia independiente que representa el esfuerzo de la humanidad por entenderse a sí misma y por indagar en la comprensión de su propia naturaleza. Es aquí donde las emociones juegan un papel fundamental.

Si nos centramos en el campo de las emociones hemos podido ver cómo ha ido creciendo el interés en el último siglo por entenderlas, por lo cual podemos encontrar una amplia bibliografía.

Para distinguir por grandes bloques o tendencias, Bisquerra (2009) propone un resumen de estas teorías dentro de las grandes tradiciones en el estudio de la emoción:

Evolucionista, iniciada por Darwin, de la cual deriva la tradición biológica, la cual pone mucho valor a la expresión facial como aspecto representativo de las emociones. Según esta corriente tanto la expresión facial emocional y la interpretación de las emociones resultaban fundamentales para la supervivencia.

Psicofisiológica, promovida por William James, apuesta por observar los cambios fisiológicos para analizar las emociones. Por lo que, a partir de una situación dada, se pueden observar cambios corporales en una persona y así analizar la emoción que ha provocado.

Neurológica, iniciada por Cannon, donde pone énfasis en los procesos mentales. De esta manera, apuesta porque los procesos cognitivos aparecen para salvar esta confrontación.

Conductismo, con Watson y Skinner, los cuales aportan una visión del estadiño de las emociones a partir estímulos o aspectos observables en el entorno. Por lo tanto, su aportación refleja que lo que desencadena una emoción son los factores ambientales.

Enfoque cognitivo, comenzó con las aportaciones de Arnold, el cual asegura que en función de la percepción de un estímulo que tenga un individuo, podremos ver su bien estar personal. De esta manera, cuando el estímulo lo perciba como positivo, lo contemplará como algo que quiere que vuelva a ocurrir y si es negativo, lo intentará evitar.

Construccionismo social, destaca la transcendencia que tiene la cultura en el reflejo de las emociones, en especial, en como apreciarlas y en cómo expresarlas.

Después de pasar por las diferentes corrientes haciendo un breve resumen para comprender el fenómeno emocional a lo largo de la historia, queda evidente la importancia que ha tenido y tiene en el ámbito científico, enfocado siempre a conseguir el bienestar de las personas.

La **palabra emoción** procede del término latín "movere" que significa "mover hacia". Si acudimos a la RAE, Real Academia de la lengua española nos indica dos definiciones:

1. f. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

2. f. Interés, generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo.

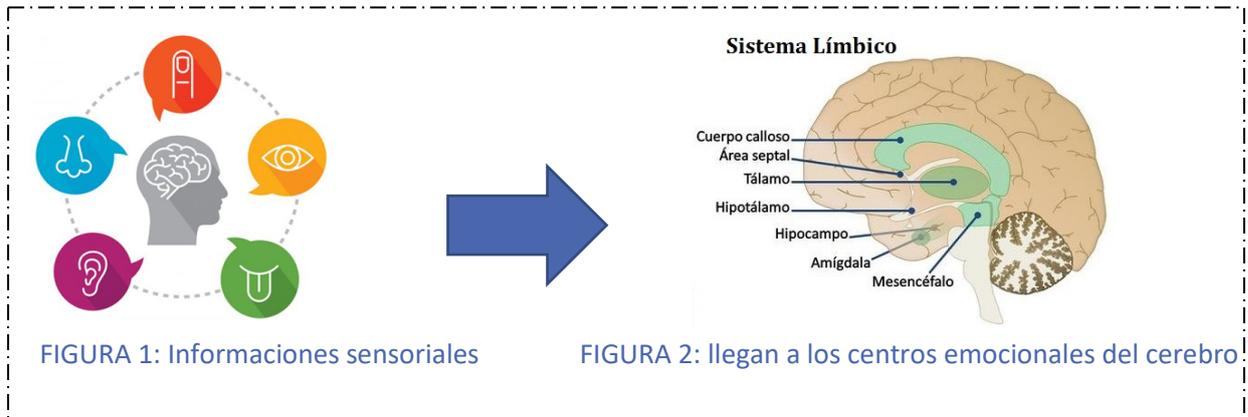
Las emociones siempre van acompañadas de cambios fisiológicos en el cuerpo, que se comunican a los demás a través de expresiones faciales y expresiones físicas. Entre las características de las emociones, Gallardo y Gallardo (2010:12) destacan:

Calidad: caracterizada por el carácter positivo o negativo de la emoción, el hecho de que la emoción sea agradable o desagradable.

Intensidad: se refiere a la amplitud de la emoción. Específicamente, se refiere al nivel de activación, expresión e intensidad que proporciona una respuesta emocional.

Duración: definida como el tiempo desde el inicio hasta el final de la emoción. Estas reacciones pueden ser específicas o pueden persistir durante un largo período de tiempo.

Bisquerra (2003) explica cómo se produce una emoción de la siguiente manera:



De este modo podemos considerar que una **emoción** es un estado complejo del organismo desencadenado por una excitación o perturbación que conlleva a una respuesta instaurada. Las emociones se producen como respuesta a un suceso externo o interno.

De acuerdo con el proceso que genera una emoción, Bisquerra (2003) aclara los **componentes en una emoción**, que son tres: neurofisiológico, conductual, cognitivo.

La neurofisiológica se manifiesta en respuestas físicas involuntarias como la sudoración, las taquicardias, sequedad en la boca, que el sujeto no puede controlar.

La conductual queda evidente en el comportamiento de un individuo, por ejemplo, en su lenguaje no verbal, expresiones faciales, tono de voz, lo cual permite ver qué tipo de emociones está experimentando esa persona.

La componente cognitiva es lo que denominamos sentimientos, ya que para describir el estado corporal se alude a la sensación consciente, es decir la cognitiva que hace que califiquemos un estado emocional y le demos un nombre. Para poder etiquetar las emociones que sentimos tenemos que conocerlas y por lo tanto haber creado conocimiento sobre ellas. El conocimiento de las propias emociones y de los otros viene delimitado por el dominio sobre ellas.

Viendo los componentes de una emoción podemos ver que todos se pueden trabajar tanto para tener conocimiento de ello como para controlarlo. De ahí la importancia de una educación emocional encaminada a mejorar el conocimiento y control de las propias emociones.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Los fundamentos de la educación emocional se encuentran en las aportaciones de la pedagogía, la psicología y la neurociencia.

Aportes de la pedagogía: han sido muchos los intelectuales que a lo largo de los tiempos han abogado por la educación emocional, incluso insistiendo en incorporar al proceso educativo tanto lo cognitivo como lo afectivo.

Aportes de las teorías de las emociones: comentados anteriormente de Arnold, Skinner, Cannon, entre otros, nos proporcionan una visión para poder comprender las emociones y los procesos que nos llevar hasta ellas.

La psicología humanista apuesta por conseguir el desarrollo más elevado de cada individuo, por ello su enfoque de la educación va dirigido a conseguir satisfacer las necesidades psicológicas básicas, lo que está muy relacionado con las emociones.

La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1995) aporta una relevante información corroborando en con sus estudios que la mayoría de las personas tienen diferentes inteligencias.

Aportes de la neurociencia: gracias a sus aportaciones donde se profundiza en cuanto al cerebro, su estructura y funcionamiento, se ha podido contribuir a la construcción del concepto de cerebro emocional.

Gracias a estas aportaciones, hoy en día la importancia que se le da a la educación emocional va en aumento. Centrémonos ahora en diferentes expertos en la materia y en la información que nos han ofrecido respecto al tema.

Para **Bisquerra** (2000: 243) la educación emocional es: “Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.”

Si analizamos lo que viene a decir esta definición, llegamos a la conclusión, que la educación emocional debe ser un proceso intencional y sistemático, es decir, planificado y pautado. En nuestro actual sistema educativo, vemos que no se ofrece una

educación emocional programada, en general se deja al azar y es ahí donde radica el problema. Para solucionar esta problemática, acudimos a la aportación de Goleman (1996) el cual propone crear una nueva perspectiva acerca del fin que deben buscar en las escuelas buscando siempre la educación integral del estudiante, por lo tanto, aboga por integrar en las aulas emoción y cognición.

Encontramos otras aportaciones como la de **Greeberg** (2000: 41) el cual respalda la idea de una necesidad de intervención tanto desde la escuela, como en los hogares para enseñar las habilidades necesarias para desarrollarse emocionalmente. Por lo tanto, esta aportación tiene en cuenta todos los contextos de desarrollo, buscando un pleno desarrollo emocional en todos los escenarios de aprendizaje.

Por parte de la **pedagogía** sobre la educación emocional, parte siempre de la preocupación por la incorporación de las habilidades sociales y emocionales en la educación, han sido muchos los pedagogos que han apostado por su inclusión en el currículum.

Por lo tanto, analizando estas aportaciones de diferentes expertos podemos llegar a la conclusión de que con la educación emocional se busca, a nivel general, el desarrollo integral de la personalidad del individuo, y para conseguirlo propone el desarrollo de la inteligencia emocional. Pero ¿qué es la inteligencia emocional?

El término de inteligencia emocional surgió con **Salovey y Mayer** (1990) quienes afirman que reside en la capacidad para dirigir los sentimientos y emociones, diferenciarlos y utilizarlos para regir los propios pensamientos y acciones.

A partir de esta definición, otros autores como **Gardner** (1995) con su teoría de las inteligencias múltiples, en la que distingue siete inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal; considera la inteligencia emocional en estas dos últimas.

Esta nueva visión de inteligencia emocional se impulsó mucho más con **Daniel Goleman** a través de su obra “Inteligencia Emocional” (1996) que difundió esta idea entendiendo la Inteligencia Emocional como: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”.

Entendiendo de qué hablamos al referirnos a inteligencia emocional reflexionaremos ahora sobre cómo trabajarla y para ello nos apoyamos en Bisquerra (2003) el cual dice que el desarrollo de inteligencia emocional deriva de la adquisición de unas competencias emocionales. Pero, ¿a qué se refiere con competencias emocionales?

Comienza por explicar que es una competencia como la combinación de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes esenciales para ejecutar diferentes acciones con un cierto grado de exigencia en cuanto a calidad y eficacia. Si reflexionamos sobre la definición podemos ver como en el concepto de competencia se integra el saber, saber hacer y saber ser.

La **competencia emocional** se puede concebir como una serie de conocimientos, capacidades, destrezas y actitudes necesarias para entender, expresar y controlar de forma adecuada los fenómenos emocionales.

A nivel general, las competencias emocionales se pueden dividir en dos bloques:

Intrapersonal: referidos a capacidades de autorreflexión, es decir, la capacidad para detectar las propias emociones y controlarlas de forma apropiada.

Interpersonal: en cuanto a los demás, es decir, capacidad de reconocer lo que los demás piensan y sienten, para ello tendrá que desarrollar habilidades sociales, empatía, captar la comunicación no verbal, entre otras.

Centrados en el marco teórico sobre la educación emocional (Bisquerra, 2000), quien considera las siguientes **competencias emocionales**:

Conciencia emocional: como la habilidad para detectar tus emociones y las de demás, además de ser capaz de detectar el clima emocional en un momento determinado.

Regulación emocional: como talento para gestionar las emociones de manera adecuada. Conlleva ser consciente de la correlación entre emoción, cognición y conducta; tener habilidades para afrontarlas; ser capaz de autogenerarse buenas emociones, etc.

Autonomía personal (autogestión): como conjunto de capacidades para regularse personalmente, en donde es muy importante la autoestima, la actitud positiva para enfrentarse a la vida, la habilidad para razonar las normas sociales, capacidad para encontrar ayuda y recursos, responsabilidad, entre otras.

Inteligencia interpersonal: hablamos ahora de la capacidad de establecer buenas relaciones con los demás. Esto conlleva desarrollar habilidades sociales, así como la ser capaz de transmitir una comunicación efectiva, respetar a los demás, ser asertivo, etc.

Habilidades de vida y bienestar: conseguir un bienestar personal y social a partir de conductas adecuadas y responsables para solucionar problemas personales, familiares, sociales y profesionales.

Llegados a este punto, una vez teorizada la educación emocional, la inteligencia emocional y como trabajarla a través del desarrollo de las competencias emocionales detalladas anteriormente, solo nos queda reflexionar acerca de la necesidad de llevar esto a la educación reglada cuanto antes. Muchos autores nos demuestran la necesidad de trabajarla ya que supone un aspecto muy importante en el desarrollo de las personas. Sí el principal fin de la educación es el desarrollo íntegro de las personas, necesitamos un cambio de enfoque educacional, un enfoque que no solo se centre en lo cognitivo sino también se trabaje y se contemple lo emocional.

La aportación de **Buitrago & Herrera** en 2013, nos hace ver como la educación emocional está presente a lo largo de la vida, siendo la primera infancia la base para el desarrollo futuro. De tal modo que la edad es un factor importante en el desarrollo y en concreto en la comprensión de las emociones, ya que los niños se vuelven más conscientes de sus experiencias emocionales a medida que crecen.

Comienza con el aprendizaje por imitación, y es en la escuela cuando “Se inicia una nueva etapa de desarrollo en la que se construyen nuevos intereses, necesidades, retos y se desarrollan nuevas formas de expresión y de relación con los demás” (**Renom**, 2011:25).

En esta etapa, los campos de interés y los conocimientos aumentan, en cambio, se expresa un alejamiento afectivo en relación con los familiares ya que el campo de socialización aumenta al entrar al ámbito escolar. Estas nuevas relaciones sociales traen gradualmente la independencia en el niño junto con una mayor adaptación al medio.

A partir de los 6 años comienza un período de diversos cambios. En concreto, se mejoran las habilidades de autocontrol, regulación y comunicación, y se desarrolla significativamente la capacidad de comprender las emociones propias y ajenas, aunque no es hasta los 9 años cuando la capacidad empática se desarrolla. (**Buj**, 2014).

De esta forma, según señala Buj (2014:15) “el grupo se convierte en la base de las relaciones y la amistad pasa a sustentarse por la cooperación, confianza mutua y ayuda recíproca.” También entienden que para hacer amigos es necesario conocer a los demás, comunicarse, expresar las emociones de manera inteligente y tolerar las emociones de los demás.

En este nivel de desarrollo, **Ambrona, López y Márquez** (2012:47) encontraron que “trabajar las competencias emocionales desde la infancia supone un factor protector frente al desarrollo de conductas de riesgo y afrontamiento de situaciones difíciles, tanto en la adolescencia como en la edad adulta”.

Por tanto, según **Merchán, Bermejo, y González** (2014), la educación emocional favorece la adquisición de habilidades emocionales, mejora las relaciones sociales, promueve la aceptación social, la participación y el respeto entre compañeros y los propios docentes, pudiendo afirmarse que mejora la convivencia diaria en el aula.

Hemos podido ver lo importante que es incluir las aportaciones de la educación emocional y el conocimiento de las emociones desde edades tempranas, en especial desde las escuelas ya que se convierten en espacios privilegiados para la interacción social y el aprendizaje asertivo las emociones.

DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO

El centro para el que se diseña este proyecto, es un colegio público en zona rural. Es un centro público bilingüe (desde el curso escolar 2009/10), comarcal con servicio de comedor y transporte escolar.

El centro cuenta con un total de 296 alumnos, distribuidos en 6 aulas de Educación Infantil y 12 de Educación Primaria. El claustro está formado por 27 maestros, 2 colaboradores british y el equipo directivo.

La mayor parte del alumnado del centro procede de la localidad (donde está ubicado el centro) el resto, procedente de alguno de los pueblos colindantes, un 15% aproximadamente, necesitan utilizar el transporte escolar y el servicio de comedor, acordado según convenio entre el Servicio Comarcal y la Dirección Provincial de Educación, Cultura y Deporte. El porcentaje de población inmigrante está en torno al 15,5%, siendo en su gran mayoría de origen rumano. Otras nacionalidades presentes en el centro son: colombiana, ecuatoriana, holandesa, marroquí, ruso y butanesa.

El centro está ubicado en una localidad de 3.329 habitantes. Se trata de un pueblo con muchos servicios y gran oferta cultural y educativa para los niños y adultos de la zona.

Nos encontramos con familia autóctonas y con familias que por diferentes motivos han llegado más recientemente, suele ser por trabajo. No todas las familias que llegan son inmigrantes, también llegan de pueblos cercanos donde no disponen de muchos recursos y se instalan para tener la vida más cómoda.

SITUACIÓN ACTUAL

En el centro educativo se observa en muchas ocasiones que los niños crean grupos motivados por su vida fuera del colegio. Así se forman dos grupos, las familias del pueblo y las que han llegado más tarde.

Si nos centramos en los resultados escolares, se observa que el rendimiento escolar es bajo y que cada vez aparecen más casos de alumnos con dificultades de aprendizaje.

Desde el centro educativo se quiere trabajar para mejorar el rendimiento escolar de sus alumnos y la convivencia entre ellos, para ello resulta necesario trabajar desde la acción tutorial con una programación establecida con anterioridad para poner en práctica un programa pautado con sus objetivos, contenidos, actividades, metodología, temporalización, recursos y evaluación.

De esta manera podremos ir valorando si nuestros objetivos se están consiguiendo para poder ir adaptando a las necesidades contextuales y a la diversidad de los alumnos que tenemos.

Se iniciará este proyecto con los niños de primero de primaria de manera sistemática con una continuidad a lo largo de toda la etapa que cursan en el centro, por lo tanto, será la primera promoción con la que se pondrá en marcha el presente proyecto y se irá creando para los posteriores cursos a partir de la experiencia y evaluación del que vamos a poner en práctica.

JUSTIFICACIÓN

Partimos de la idea de que un niño que comprende y es capaz de tratar sus emociones no solo tendrá mejores resultados académicos, sino que estará más preparado para el mundo profesional. Mediante programas probados científicamente, queda constatado que es posible desarrollar habilidades fundamentales para la vida, nos referimos a una serie de habilidades en el ámbito social, emocional y ético que completan y optiman las habilidades cognitivas e intelectuales.

Si tenemos en cuenta este punto de partida, ¿por qué no se imparte educación emocional de manera constante cómo se hace con otras competencias?

La educación emocional está cada vez más presente en los centros educativos para poder contribuir al desarrollo socioemocional de los alumnos, pero todavía no ha sido hasta la última Ley educativa, cuando está instaurada de manera formal en las normativas vigentes.

Si bien es cierto, en la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, LOMCE, se hablaba de la importancia del desarrollo integral del alumnado, del desarrollo de sus capacidades, actitudes, habilidades y competencias desde la dimensión afectivo-emocional. Pero esta legislación no ofrecía ningún espacio específico para las emociones.

Si analizamos la actual Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación, la LOMLOE. En ella, la educación emocional se incluye como un principio pedagógico y como una de las ocho competencias clave que debe determinar el perfil de salida del alumnado al finalizar la enseñanza básica obligatoria.

Por lo que resulta importante la incorporación de prácticas educativas que tengan en cuenta la educación emocional y el desarrollo emocional.

¿Por qué es importante incorporar la educación emocional dentro de la educación formal? Son muchas las aportaciones que creen en la necesidad de incorporar la educación emocional como una competencia indispensable en la formación reglada.

El Informe Delors (UNESCO 1996) muestra que la educación emocional es un aditivo imprescindible en el desarrollo cognitivo y una herramienta primordial de prevención, ya que gran cantidad de problemas que surgen están originados en el ámbito emocional. Por ello, la educación emocional busca ayudar a las personas a revelar, conocer y controlar sus emociones.

Bisquerra (2003), aporta que la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que procura desarrollar competencias emocionales, como elemento fundamental del desarrollo integral de la persona, y con el fin de dotar de habilidades para enfrentar mejor los retos que se le plantean en la vida cotidiana.

Por otro lado, existen investigaciones que han dado la razón a lo teorizado por Goleman (1995) en lo relativo a que el cociente intelectual no estipula quién va a triunfar o fracasar en la vida, llegando a la conclusión de que el éxito en el trabajo depende un 80% de la inteligencia emocional y un 20% del coeficiente intelectual. Esto es lo que diferencia a unas personas de otras a la hora de progresar, su capacidad emocional y no solo intelectual.

En la actualidad hay mayor conciencia social de que resulta fundamental la adquisición de competencias emocionales. Y es por esto, que se cree imprescindible tener una correcta educación emocional, una educación para la vida en general a todos los niveles, que nos aporte mayor bienestar personal y social, lo cual no ofrecerá una calidad de vida (Bisquerra, 2001).

Si reflexionamos sobre la sociedad actual podemos ver que el "analfabetismo emocional" tiene que ver en muchos de los problemas con que se encuentran las personas, como tensiones emocionales por estrés en el trabajo, conflictos familiares, violencia, lo que lleva al consumo de ansiolíticos y antidepresivos; y a nivel social vemos marginación social, constantes guerras, entre otros. Muchas personas son incapaces de dominar su inteligencia emocional, lo que afecta tanto a su bienestar, como a su aportación a la sociedad. Por esto, consideramos conveniente insistir en la importancia de la educación emocional (Bisquerra, 2001), buscando así un cambio general en la sociedad.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA EL ALUMNADO DE 1º DE PRIMARIA

En punto de partida de este proyecto es el desarrollo de un programa desde la acción tutorial como instrumento dinamizador de la educación emocional, propuesto como tutora de 1º de primaria en coordinación con el departamento de orientación.

OBJETIVOS

Guiar hacia el desarrollo integral de los alumnos.
Lograr un mejor conocimiento de las propias emociones y de los demás.
Ser capaz de identificar las propias emociones y las del resto.
Desarrollar capacidades para regular las propias emociones.
Desarrollar habilidades para expresar los propios sentimientos.
Obtener estrategias para afrontar emociones negativas.
Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
Ser capaz de automotivarse.
Crear un buen autoconcepto.
Optimizar las relaciones interpersonales siendo capaz de escuchar y ser asertivo.
Habilidad para identificar problemas y solucionarlo.

Teniendo en cuenta estos objetivos, detallaremos en las sesiones que se proponen para el desarrollo del programa, los objetivos concretos sobre los que vamos a trabajar. Para conseguir estos objetivos, estableceremos unos contenidos a trabajar.

CONTENIDOS

AUTONOMÍA PERSONAL	Autoconcepto
	Autoestima
	Automotivación
	Responsabilidad.
INTELIGENCIA INTERPERSONAL	Capacidad para escuchar
	Asertividad
	Mantener buenas relaciones sociales
	Trabajo en equipo
CONCIENCIA EMOCIONAL	Poner nombre a las emociones
	Conocimiento de las propias emociones
	Conocimiento de las emociones de los demás
REGULACIÓN EMOCIONAL	Comprensión de las propias emociones
	Regulación de las propias emociones
	Estrategias para afrontar emociones negativas
	Habilidades para impulsar emociones positivas
HABILIDADES PARA EL BIENESTAR	Identificación de problemas.
	Resolución de conflictos.

METODOLOGÍA

Como principios metodológicos del programa: partir del nivel de desarrollo de los alumnos: para ello es necesario conocer sus capacidades y sus posibilidades de razonamiento y aprendizaje que contribuyen a su competencia emocional.

La actividad constructiva del alumno será el factor decisivo en la realización de los aprendizajes significativos. Para facilitar el establecimiento entre los conocimientos y experiencias previas con los nuevos contenidos, se planificará estrategias de asimilación comprensiva y progresiva (Piaget) mediante:

Presentación organizada de los nuevos conceptos con carácter más lúdico.

Adecuación del proceso de enseñanza al progreso real del aprendizaje del alumno.

Procurar la funcionalidad de los aprendizajes para que resulten necesarios y útiles en la vida de los alumnos y puedan aplicarlos y generalizarlos a otros contextos situacionales.

El principio de actividad-interactividad: hace referencia a que la interacción del alumno profesor es esencial para que se produzcan aprendizajes significativos y se adquieran conocimientos de componente socio-cultural y educación en valores, que complementarán con el resto de aprendizajes curriculares, el objetivo primordial de la EP, de favorecer el desarrollo integral de todos y cada uno de los alumnos.

La metodología será activa, y se trabajará en la Zona de desarrollo Próximo (Vigotsky) ayudando al alumno a realizar las actividades en la medida que necesite. Pero además de ser importante la interacción entre el profesor y el alumno, también hay que destacar la interacción alumno-alumno, de forma que las actividades favorezcan los trabajos cooperativos y la cohesión del grupo clase, consiguiendo un clima de confianza para favorecer así al mayor desarrollo de las competencias emocionales.

El enfoque globalizador que se va a utilizar presupone que se debe partir de realidades significativas y de centros de interés para que los contenidos se trabajen de manera interrelacionados. En la etapa y curso en la que se llevará a cabo el programa, se trabajan de forma disciplinar, pero se abordan los distintos contenidos de manera interdisciplinar.

EVALUACIÓN

La evaluación constituye un proceso continuo, que forma parte del propio proceso de aprendizaje. La finalidad principal de la evaluación es la adecuación del proceso de enseñanza al progreso real del aprendizaje de los alumnos.

Para evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje se debe distinguir:

- El aprendizaje del alumno para extraer conclusiones de todo el proceso.
- La forma de enseñar, para valorar hasta qué punto está favoreciendo el desarrollo y el aprendizaje del alumno.

Por ello, la información que proporciona la evaluación sirve para que el equipo de profesores disponga de información relevante con el fin de analizar críticamente su propia intervención educativa y tomar decisiones al respecto. De esa manera, la evaluación será procesual, revisando la programación del programa de desarrollo emocional que proponemos y la intervención del profesor como organizador de estos procesos.

Contemplando estas características, hablaremos de evaluación GLOBAL, CONTINUA y FORMATIVA.

Global en cuanto a que debe referirse al conjunto de capacidades expresadas en los objetivos, incluyendo los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Continua, porque como se desarrollará más adelante, se debe comenzar por una evaluación inicial y se realizará una evaluación continua y procesual, para llegar a la evaluación final.

Formativa, porque se debe de revisar continuamente el propio proceso de enseñanza.

Es preciso concretar dentro de cada sesión las formas, instrumentos y situaciones más adecuadas para realizar la evaluación. De tal manera que se pueda observar el logro de consecución de los objetivos propuestos.

DESARROLLO DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA

SESIÓN 1: SABEMOS CONVIVIR

OBJETIVOS:

- Trabajar en equipo.
- Desarrollar responsabilidad.
- Conocer normas sociales y de convivencia.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO: La primera sesión se llevará a cabo en la segunda o tercera semana de clase, cuando ya se haya podido observar bien las características del grupo y las necesidades de actuación. Así entre todos los alumnos de la clase se crearán unas normas de clase, siempre guiados por el docente.

Actividad 1: mediante una lluvia de ideas los alumnos irán diciendo posibles normas de clase y dicha información se irá escribiendo en la pizarra.

Actividad 2: por grupos decidirán las que para ellos son más importantes y que quieren tener en clase. Después expondrán sus razones y cada grupo rodeará en la pizarra de un color las que ha elegido. Al finalizar todos los grupos veremos qué normas son las más elegidas por todos ellos y les daremos la importancia que ellos han expresado.

Actividad 3: dividiremos el total de las normas por grupos y ellos crearán el diseño del cartel para poner en clase en el rincón de las normas.

El objetivo al realizar así las normas de clase, es que las sientan suyas, que ellos las han decidido y saben que se tiene que hacer y porque, de tal modo que no las vean como impuestas.

EVALUACIÓN. Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Es capaz de diferenciar lo que está bien de lo que está mal.
- Participa activamente
- Respeto el turno de palabra
- Conoce las normas básicas de convivencia.

SESIÓN 2: LLEGAR A LO MAS ALTO.

OBJETIVOS:

- Trabajar en equipo.
- Desarrollar responsabilidad.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión explicativa y se lleva a cabo al final de cada día.

DESARROLLO: en esta sesión se les presenta un recurso dinamizador para tener las normas de clase vivas y que sean ellos los que las trabajen directamente.

Actividad 1: se presenta en el rincón de las normas una montaña que está pegada a la pared. Tendrá cuatro cuerdas, una por cada equipo en función de cómo están sentados. Cada cuerda tiene un escalador pegado a una pinza que se puede ir moviendo para que suba o baje, se hará en función del comportamiento del grupo.

Actividad 2: se le entrega a cada grupo un escalador que tendrán que pintar de un color. Para decidir el color aprovecharemos la necesidad de tenerse que poner de acuerdo entre todos para ofrecerles estrategias para llegar juntos a un consenso. Una vez tengan pintados cada uno el escalador se colocará en la montaña y comenzará el juego.

Actividad 3: al final de cada día los miembros de grupo serán los que decidan si su escalador sube o baja. Para ayudarles a tomar esta decisión les ofrecemos unas preguntas que les servirán de ayuda: ¿crees que hemos respetado todos las normas? ¿por qué? Y poner ejemplos. ¿qué podemos hacer para conseguirlo? Y trabajaremos las preguntas sobre los hechos ocurridos.

EVALUACIÓN. Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Reconoce sus comportamientos y es crítico.
- Reconoce los comportamientos de otros.
- Participa activamente.
- Es capaz de llegar a un consenso.

SESIÓN 3: VAMOS A CONOCERNOS.

OBJETIVOS:

- Crear un buen autoconcepto.
- Respetar a los demás.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO: para introducir este programa y donde se recogerán actividades personales de cada alumno, les proporcionaremos un cuaderno que tendrá como nombre el rincón de mis pensamientos.

Actividad 1: hablar sobre lo que creen o que les gustaría escribir en ese cuaderno y decorar la portada del cuaderno de manera individual con el título y nombre. Podremos tener en cuenta las peticiones de los alumnos para continuar trabajando sobre sus propios intereses en próximas sesiones.

Actividad 2: se le dará a cada alumno un dibujo de un árbol que pegaran en su cuaderno, con muchos dibujos que cuelgan de las ramas en blanco. El profesor irá diciendo frases como: soy valiente, a veces me porto mal, soy guapo, no se compartir con los demás, etc. y el dibujo que tendrían que pintar si ellos creen que son así. De tal modo que lo positivo este a la derecha del árbol y lo negativo a la izquierda. Así de un simple vistazo veremos que concepto tienen sobre ellos mismos. Esta actividad se podrá realizar a lo largo del curso en el momento que se crea oportuno. Los alumnos no sacarán conclusiones sobre lo que refleja la actividad.

Actividad 3: todos los alumnos se ponen de pie haciendo un círculo y vamos diciendo cosas que nos gustan y que no por orden, por ejemplo: me gusta el chocolate, me gusta andar en bicicleta, no me gusta jugar al fútbol, etc. Después de cada indicación los alumnos que tengan ese mismo gusto darán un paso adelante y podrán observar que cada uno tiene sus gustos. Cada tres indicaciones se puede plantear el juego de ¿quién es? Para que tengan que estar atentos, diremos a quien le gusta el chocolate, no le gusta ir en bicicleta, pero si jugar al futbol. De tal modo que podrán ir mostrando sus gustos y los de sus compañeros, buscando el respeto por las diferencias entre las personas.

EVALUACIÓN. Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Tiene un concepto positivo de sí mismo.
- Es muy crítico consigo mismo.
- Respetar las diferencias con los demás.
- Respetar las individualidades de cada uno.

SESIÓN 4: SOY ÚNICO.

OBJETIVOS:

- Crear un buen autoconcepto.
- Respetar a los demás.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO: para conseguir que se conozcan entre los alumnos, los profesores tengan más información y que cada alumno piense para adentro sobre ellos mismos.

Actividad 1: a cada alumno se le entregará una ficha donde tendrán que reflejar cosas acerca de ellos. Los campos a rellenar: nombre, hermanos, dibujo de su familia, su comida favorita, su actividad/juego favorito, día de cumpleaños, lugar que le gustaría visitar, lo que mejor sabe hacer y lo que le gustaría saber hacer que aún no sabe.

Actividad 2: después de darles tiempo para realizarlo, cada alumno saldrá a la pizarra a exponer la información que ha plasmado en la hoja contándolo a todos los compañeros. Al final de la exposición cada alumno pegará su ficha en un rincón de la clase que dejaremos para ello.

Actividad 3: al final recapacitar entre todos sobre cosas que hacen muy bien y que podrían enseñar al resto de sus compañeros y de las cosas que les gustaría saber hacer, como conseguirlo.

Con esta sesión se quiere conseguir que los alumnos se sientan únicos, diferentes cada uno y que se conozcan a ellos mismos y a los demás compañeros.

EVALUACIÓN. Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Es capaz de definirse y expresar sus gustos.
- Tiene un buen autoconcepto.

SESIÓN 5: ¡ENTRE TODOS PODEMOS!

OBJETIVOS:

- Crear un buen autoconcepto.
- Desarrollar la comunicación expresiva.
- Desarrollar la comunicación receptiva.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión explicativa y se lleva a cabo una vez a la semana.

DESARROLLO: partimos de la actividad anterior, cada semana será un alumno el protagonista.

Actividad 1: con un alumno en la pizarra comentará cree que hace muy bien y que debería de mejorar y por qué, el profesor siempre guiará y ayudará a reflexionar. Sus compañeros le irán diciendo que creen ellos que hace bien y que debe de mejorar y se puede ir apuntando en la pizarra. Al final el alumno tiene que decidir solo una cosa buena y otra para mejorar.

Actividad 2: cada alumno en su cuaderno del rincón de mis pensamientos escribirá estas dos acciones que ha decidido su compañero y diariamente reflexionaran si ellos lo han conseguido mejorar y porqué. Lo pueden escribir en el cuaderno a modo diario, lo que servirá para poder observar sus reflexiones personales a nivel individual.

Actividad 3: las dos acciones que decida el alumno serán las ACCIONES DE LA SEMANA, las colocaremos en el rincón de la asamblea para comentarlas diariamente y se convertirán en el objetivo de toda la clase. Así, por ejemplo, si lo que mejor hace el alumno es ayudar a los demás y en lo que debe de mejorar es en recoger el material, se hará un cartel con las dos y serán los objetivos para todos. Esa semana se tienen sobre todos que ayudar a los demás y aprender a recoger los materiales. Así no solo se trabajará de manera individual, consiguiendo las ventajas de trabajarlo en grupo para todos los alumnos. Cada día en la asamblea se hablará si lo estamos haciendo bien o mal y por qué.

EVALUACIÓN: Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Sabe expresar cosas acerca de sí mismo.

- Detecta sus habilidades.
- Reconoce sus debilidades.
- Tolera bien las críticas.
- Es capaz de tomar decisiones.

SESIÓN 6: YO SOY ASÍ.

OBJETIVOS:

- Trabajar la autoestima de cada niño.
- Ofrecer estrategias de automotivación.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO: para trabajar la autoestima y poder ofrecer estrategias de automotivación partiremos de un cuento introductorio:

Actividad 1: El cuento con el que trabajaremos será “orejas de mariposa”. Nos pondremos en círculo todos los alumnos y el maestro contará el cuento enseñando las ilustraciones y dando el sentido apropiado a la información que se va narrando.

Con este cuento se pretende conseguir que los alumnos sepan cómo asumir los comentarios y las burlas de los demás, partiendo de quererse tal y como son y llevando las críticas a lo positivo. Esto es lo que hace la protagonista Mara, con mucha imaginación y seguridad afronta los comentarios negativos de sus amigos. De tal modo que, si le dicen que tiene orejas grandes, ella lo interpreta porque son de mariposa. Así consigue quererse a ella misma con sus particularidades.

Actividad 2: siguiendo en círculo podemos ir diciendo de manera individual algo que cada uno tenga que le hace único y porqué. Después se puede hacer el mismo comentario sobre lo que piensas del de la derecha.

Actividad 3: reflexionar sobre cómo nos hemos sentido y porque, se puede hacer oral y también al finalizar podemos escribirlo en el cuaderno del rincón de mis pensamientos.

Actividad 4: cada uno pondrá en un poster situado en la clase y con título soy así, la característica o características que más le han destacado, incluso dibujarse. Así todos los niños tendrán a la vista que son únicos.

EVALUACIÓN. Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Sabe expresar cosas acerca de sí mismo.
- Detecta sus habilidades.
- Reconoce sus debilidades.
- Tolera bien las críticas.

SESIÓN 7: SOY MARAVILLOSO.

OBJETIVOS:

- Trabajar la autoestima de cada niño.
- Ofrecer estrategias de automotivación.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO: para trabajar la autoestima y poder ofrecer estrategias de automotivación partiremos de un cuento introductorio

Actividad 1: El cuento con el que trabajaremos será “soy el mejor”. Nos pondremos en círculo todos los alumnos y el maestro contará el cuento enseñando las ilustraciones y dando el sentido apropiado a la información que se va narrando.

Con este cuento se pretende conseguir que los alumnos se analicen personalmente para encontrar sus cualidades. El protagonista del cuento que se sentía el mejor en todo y siempre se lo decía a sus amigos, recibió una lección ya que estaban cansados de sentirse inferiores que él y eso les ponía triste. Buscaron sus cualidades y así se las demostraron para que viera que no solo él destacaba. Con este cuento trabajaremos tanto para los niños con mucha autoestima como para los niños que se sienten inferiores a otros.

Actividad 2: siguiendo en círculo podemos ir diciendo de manera individual algo en lo que crean que destaca cada uno y por qué. Después se pueden poner los alumnos de pie de uno en uno para y que el resto de compañeros le indique cuál cree que es su cualidad.

Actividad 3: reflexionar sobre cómo nos hemos sentido y porque, se puede hacer oral y también al finalizar podemos escribirlo en el cuaderno del rincón de mis pensamientos.

Actividad 4: cada uno pondrá en un poster situado en la clase y con título soy maravilloso, la cualidad o cualidades que más le han destacado. Así todos los niños tendrán a la vista que son maravillosos por muchas cosas y que los demás las ven.

EVALUACIÓN: Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Sabe expresar cosas acerca de sí mismo.
- Detecta sus habilidades.
- Reconoce las cualidades de los demás.

SESIÓN 8: YO SOY CAPAZ.

OBJETIVOS:

- Trabajar la autoestima de cada niño.
- Ofrecer estrategias de automotivación.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO: para trabajar la autoestima y poder ofrecer estrategias de automotivación partiremos de un cuento introductorio:

Actividad 1: El cuento con el que trabajaremos será “el elefante encadenado”. Nos pondremos en círculo todos los alumnos y el maestro contará el cuento enseñando las ilustraciones y dando el sentido apropiado a la información que se va narrando.

Con este cuento se quiere trabajar la frustración ante el fracaso. Podemos ver como el elefante del cuento está atado y aunque es grande y fuerte no puede soltarse, lo ha intentado durante mucho tiempo cuando era pequeño y nunca lo consiguió. Y ahora que

es grande ni se propone intentarlo porque ya se ha rendido para siempre, sin ver que las circunstancias han cambiado. De esta manera podremos trabajar las limitaciones que nosotros mismo nos ponemos.

Actividad 2: siguiendo en círculo podemos ir diciendo de manera individual algo en lo que crean que le cuesta hacer, que lo han intentado, pero no han conseguido. Después entre todos buscaremos como ayudar al compañero a que lo consiga.

Actividad 3: reflexionar sobre cómo nos hemos sentido y porque, se puede hacer oral y también al finalizar podemos escribirlo en el cuaderno del rincón de mis pensamientos.

Actividad 4: cada uno pondrá en un poster situado en la clase y con título soy capaz, aquello que van a esforzarse por conseguir con los consejos y ánimo de los demás. Así todos los niños tendrán a la vista aquello que van a conseguir mejorar como reto personal apoyado por todos sus compañeros.

EVALUACIÓN: Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Sabe expresar cosas acerca de sí mismo.
- Es consciente de sus habilidades.
- Acepta los consejos con actitud positiva.
- Muestra interés de superación.

SESIÓN 9: ME GUSTA SER YO

OBJETIVOS:

- Trabajar la autoestima de cada niño.
- Ofrecer estrategias de automotivación.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO: para trabajar la autoestima y poder ofrecer estrategias de automotivación partiremos de un cuento introductorio:

Actividad 1: El cuento con el que trabajaremos será “yo voy conmigo”. Nos pondremos en círculo todos los alumnos y el maestro contará el cuento enseñando las ilustraciones y dando el sentido apropiado a la información que se va narrando.

Con este cuento se quiere incidir en la importancia de ser uno mismo sin dejarse influir por los demás, no cambiar por agradar a los demás ni intentar gustar a todo el mundo. Con la lectura del cuento se ve como la protagonista solo quiere gustar a los demás y para ello va cambiando todo lo que la identifica, sus coletas, sus pecas, sus gafas. De tal manera que se acaba convirtiendo en una persona diferente que ni ella misma se reconoce.

Actividad 2: siguiendo en círculo podemos ir diciendo de manera individual comentaremos si ellos se han sentido así alguna vez, si han cambiado algo de ellos por gustar a los demás y como se han sentido al hacerlo.

Actividad 3: hablaremos de la envidia, que muchas veces se intenta cambiar la personalidad por envidia a ser como otros. Así responderán a si alguna vez han sentido envidia, porqué y reflexionaremos entre todos la importancia de ser únicos y mejorar solo en lo que decidamos hacer mejor y no por ser como alguien o por gustar a alguien.

Actividad 4: al finalizar podemos escribirlo en el cuaderno del rincón de mis pensamientos.

EVALUACIÓN: Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Sabe expresar cosas acerca de sí mismo.
- Muestra actitudes de envidia hacia los demás.
- Muestra actitudes de agradar siempre a los demás.
- Muestra interés de superación.

SESIÓN 10: JUNTOS ES MEJOR.

OBJETIVOS:

- Identificar situaciones problemáticas
- Desarrollar habilidades de resolución de conflictos.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO:

Actividad 1: empezaremos la sesión con una historia, “el cocodrilo”, se trata de una historia muy común en las aulas, cuando llega la hora de jugar dos niños quieren el mismo juguete y se enfadan por tenerlo, llega la maestra y les quita el juguete quedándose los dos sin él. Así varios días y la maestra les propone diez minutos uno y diez otro. Al final entre ellos se ponen de acuerdo para jugar juntos con el cocodrilo y poder tenerlo más tiempo.

Actividad 2: contestar entre todos a las siguientes preguntas: ¿Qué pasaba al principio? ¿Os ha pasado alguna vez algo parecido? ¿Y que habéis hecho? ¿Cómo les ayuda la maestra a solucionar el conflicto? ¿Lo podrían haber solucionado ellos antes? ¿Cómo se sienten ahora jugando juntos?

Actividad 3: entre todos dibujaremos la silueta de un cocodrilo grande sobre un papel continuo y pegaremos sobre él dibujos que hará cada niño sobre cómo se sienten cuando comparten y juegan con los demás. Después se colgará en el rincón del juego para que recuerden que si comparten y juegan juntos todos son más felices.

Actividad 4: se puede plasmar o escribiendo o mediante dibujo en el cuaderno el rincón de mis pensamientos la respuesta de cada niño de las preguntas de la actividad 2.

EVALUACIÓN: Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Sabe identificar situaciones problemáticas.
- Muestra actitudes de envidia hacia la resolución de conflictos.
- Es asertivo con sus compañeros.

- Mantiene buenas relaciones sociales con sus compañeros.

SESIÓN 11: EXISTEN MUCHAS SOLUCIONES.

OBJETIVOS:

- Identificar situaciones problemáticas
- Desarrollar habilidades de resolución de conflictos.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión (se pueden hacer varias sesiones con este formato).

DESARROLLO:

Actividad 1: por grupos, se les entrega una lámina con un dibujo que plasma un conflicto. Cada grupo tiene que pensar y llegar a un acuerdo ¿qué sucede en el dibujo? ¿Qué ha podido pasar antes? ¿Cómo se sienten los personajes que aparecen? ¿Cómo lo pueden solucionar? ¿si a ellos les ha pasado alguna vez? ¿Cómo lo han solucionado? ¿cómo se sintieron?

Actividad 2: cuando los grupos tengan contestadas esas preguntas y lleguen a un acuerdo escenificarán para el resto de sus compañeros la escena que ellos han creído que había ocurrido antes, el conflicto y como lo han solucionado.

Actividad 3: Al final de cada representación los demás grupos podrán comentar que han visto ellos en la escenificación, qué problema han detectado y como se ha resuelto dicho problema. Y así cada grupo tendrá que pensar una nueva forma de solucionarlo.

Así cada vez que surja un conflicto entre ellos podrán ofrecer diferentes formas de resolverlo y asumir la resolución de un conflicto como algo normalizado que ayuda a mejorar las relaciones sociales y a vivir mejor en sociedad.

EVALUACIÓN: Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Sabe identificar situaciones problemáticas.
- Muestra actitudes de envidia hacia la resolución de conflictos.
- Se involucra en la resolución de conflictos.

SESIÓN 12: PONTE MIS GAFAS.

OBJETIVOS:

- Identificar situaciones problemáticas
- Desarrollar habilidades de resolución de conflictos.
- Trabajar la asertividad.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión explicativa y se puede hacer al final de cada semana.

DESARROLLO:

Actividad 1: a nivel grupal se comentarán conflictos que se hayan producido entre ellos recientemente, contestando a las preguntas ¿Quiénes tuvieron el problema? ¿Qué sucedió? ¿Qué había pasado antes? ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo lo solucionaron? ¿Si alguien intervino?

Actividad 2: una vez descrito el problema los protagonistas del conflicto saldrán y se colocarán unas gafas de colores, simulando cambiarse de papel e intentar ver como siente el problema la otra persona. Sacar conclusiones entre todos. Y poner esas gafas como instrumento dinamizador de resolución de conflictos, para que entre ellos intenten ponerse en los ojos del otro y solucionar así mejor el problema.

Actividad 3: cada niño dibujará un conflicto que haya tenido y como lo ha solucionado, lo puede reflejar como quiera. En un rincón del aula colocaremos los dibujos para que sean conscientes en todo momento que los conflictos se pueden solucionar y que muchas formas. Animaremos a seguir haciendo dibujo o mensajes para llenar ese mural con conflictos que vayan surgiendo en el día a día, pudiendo exponerlo delante de sus compañeros antes de ponerlo.

Al final de la semana se puede hacer una reflexión sobre todo lo que han conseguido resolver ellos mismos y cuando han necesitado ayuda. Dando así valor y animándolos a buscar soluciones para resolver conflictos e interceder en los de los demás para conseguir ser así más felices todos con una buena convivencia.

EVALUACIÓN: Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Sabe identificar situaciones problemáticas.

- Muestra actitudes de envidia hacia la resolución de conflictos.
- Se involucra en la resolución de conflictos.

SESIÓN 13: RAMÓN EL CAMALEÓN.

OBJETIVOS:

- Ser capaz de identificar emociones.
- Expresar emociones.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO: Nos centraremos ahora en trabajar las emociones de forma directa hablando de ellas, para ello seguiremos las sesiones a través de un hilo conductor que ayude a los niños de 6 años a darle sentido y a tener ganas de trabajarlo a través de una historia y juegos que resulta más atractivo para ellos.

Para introducir las emociones nos basaremos en la historia de Ramón el camaleón:

Todos los camaleones cambian de color y lucen colores diferentes según su emoción, es decir, si están contentos, tristes, asustados... Van cambiando de color y claro es muy fácil para entenderse entre ellos porque con solo mirarse ya saben cómo están. Pero Ramón, un camaleón, es transparente ¿por qué? Porque nadie le ha explicado cuando te pones feliz, cuando triste, cuando te asustas... así es que al pobre Ramón nadie lo veía, mientras los demás camaleones se entendían muy bien.

Ramón se había acostumbrado a pasar desapercibido de todos, ese era su modo de vida. Nunca se había preocupado de porqué él era transparente. No sabía lo bonito que es sentir, sentir cosas maravillosas que te hacen ser feliz.

Un día decidió alejarse a vivir él solo por tierras lejanas y emprendió su camino. En ese camino le pasaron cosas que no podría imaginar.

De repente cuando ya se había alejado de todo y se encontraba solo empezó a caer una fuerte tormenta, Ramón se refugió sin poder seguir su camino y llegó la noche. Estaba solo, llovía muy fuerte y no tenía donde ir. De repente, se puso de color negro y no entendía que le estaba pasando ¿qué estaba sintiendo? (miedo).

Al día siguiente continuo el camino en busca de un lugar donde vivir, pero seguía solo y se dio cuenta que ningún amigo lo buscaba y que no encontraba a nadie con quien conversar y contarle lo que le había pasado la noche anterior. De buenas a primeras se puso de color azul y Ramón no sabía el por qué ¿alguien sabe cómo se sentía Ramón? (triste).

Ramón se quedó pensativo e intentaba buscar respuestas sobre lo que le estaba sucediendo, pero de repente le entro mucha hambre. Se puso a buscar comida un buen rato, pero no conseguía encontrar nada para llevarse a la boca. A lo lejos vio unos grillos, que eran su comida favorita. Rápidamente se acercó hacia ellos con muchas ganas de comer, pero aparecieron un montón de golondrinas y se le adelantaron. Se quedó sin esos deliciosos grillos que tanto le apetecían. Las golondrinas, al ver que se habían adelantado a Ramón, comenzaron a reírse de él. Pero Ramón sin prestarles mucha atención continuó buscando comida. Encontró unas cucarachas y cuando pensaba que las tenía para él volvieron a aparecer las golondrinas y se las quitaron riéndose de él y haciéndole burla. En ese mismo momento Ramón se puso de color rojo ¿por qué le estaba pasando eso? ¿Cómo se sentía? (enfado). Y su reacción fue ir a morder a las gaviotas ¿creéis que está bien lo que hizo Ramón? Entonces las gaviotas salieron volando y no volvieron a aparecer.

Ramón consiguió comer unos cuantos grillos, alguna cucaracha y unas moscas que conseguía cazar mientras se desplazaba en busca de amigos. Al cabo de mucho tiempo Ramón se encontró con unas serpientes que estaban escondidas bajo unas hojas del bosque. Y sin esperarse lo que iba a pasar, Ramón se puso de color verde ¿Qué siente Ramón para ponerse verde? (alegría).

Cuando se acercó a ellas le preguntaron: “¿quién eres? ¿cómo te llamas?” Él les respondió: “soy Ramón el camaleón ¿y vosotras?”. Comenzaron a hablar y a contarse cosas de ellos. Se cayeron muy bien y las serpientes le preguntaron: ¿quieres ser nuestro amigo? ¿Te quedas con nosotras? Ramón comenzó a ponerse de color rosa (querido) y las serpientes que vieron como cambiaba de color azul a rosa se quedaron con la boca abierta porque no entendían que le pasaba a Ramón.

Ahora Ramón tiene que explicarles a las serpientes por qué cambia de color, y claro, él no lo entiendo muy bien tampoco ¿le ayudamos a Ramón a explicarle a las serpientes por qué cambia de color?

Leeremos el cuento dando sentido a las emociones que siente el protagonista e iremos interactuando con los alumnos para que hagan sus aportaciones.

Al final del cuento haremos un pacto de ayudar a Ramón el camaleón a explicar por qué cambia de color. Partiremos de recopilar los colores y las emociones que muestra cada color:

- Azul → tristeza.
- Negro → miedo.
- Rojo → enfado.
- Verde → alegría
- Rosa → querido

Cada alumno de manera individual hará una bolita de plastilina de cada uno de los colores que hemos indicado. Cada día colocaran la bolita sobre su mesa, en una esquina que delimitaremos para ello, expresando, así como se sienten. Podrán ir cambiándola a lo largo del día o cuando ellos crean que han cambiado de estado emocional. Se puede por las mañanas ir preguntando de manera puntual a algunos alumnos para que cuenten como sienten y porqué.

EVALUACIÓN: Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Sabe identificar emociones.
- Es capaz de expresar sus propias emociones.
- Participa de manera activa.

SESIÓN 14: ¡QUÉ ALEGRÍA!

OBJETIVOS:

- Ser capaz de identificar emociones de alegría.
- Expresar emociones de alegría.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO:

Actividad 1: presentaremos un camaleón grande de color verde que pegaremos en la pared de clase. Comenzaremos recordando por qué Ramón se puso verde. A partir de ahí, cada niño expresará cuando él se ha sentido alegre e intentará explicar al resto y en especial a Ramón que le lleva a cada uno a esa emoción, para que Ramón consiga entenderlo.

Actividad 2: después cada niño hará un dibujo de cosas que le hagan estar alegre y lo pegaremos sobre Ramón. Dejaremos abierta la posibilidad de que pueden hacer dibujos cuando se sientan alegres y pegarlos para ayudar más a Ramón. Fomentaremos esta actividad, para que sean capaces de detectar en ellos la emoción de alegría y de expresarla, utilizando ese espacio en la zona para explicar su sentimiento y poder expresarlo a los demás.

Actividad 3: por grupos tendrán una caja llena de caritas con diferentes expresiones, buscarán las caritas que se identifican con alegría y las pegaran sobre el gran camaleón verde. De tal modo que trabajaremos también detección de la expresión facial.

EVALUACIÓN: Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Identifica alegría en sus emociones.
- Sabe expresar cuando siente alegría.
- Participa de manera activa.

SESIÓN 15: EL ÁRBOL DE LA ALEGRÍA.

OBJETIVOS:

- Ser capaz de identificar emociones de alegría.
- Expresar emociones de alegría.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO:

Actividad 1: entre todos haremos el árbol de la alegría (se puede hacer con una pica y papel continuo).

Actividad 2: sabemos que la alegría es un estado emocional agradable que nos gusta sentir a las personas, por ello vamos en busca de momentos felices. Ahora cada alumno se hará una foto con cara de alegría, la imprimiremos y pegaremos en un árbol que estará en clase. Cada vez que hagan algo que les ponga alegres podrán fotografiar el momento y lo pondrán en árbol, el objetivo es tener un árbol lleno de alegría.

EVALUACIÓN: Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Expresa la emoción de alegría.
- Es capaz de identificar lo que le produce alegría.

SESIÓN 16: ME PONGO TRISTE.

OBJETIVOS:

- Ser capaz de identificar emociones de tristeza.
- Expresar cuando se sienten tristes.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO:

Actividad 1: presentaremos un camaleón grande de color azul que pegaremos en la pared de clase. Comenzaremos recordando por qué Ramón se puso azul. A partir de ahí, cada niño expresará cuando él se ha sentido triste e intentará explicar al resto y en especial a Ramón que le lleva a cada uno a esa emoción, para que Ramón consiga entenderlo.

Actividad 2: después cada niño hará un dibujo de cosas que le hagan estar triste y lo pegaremos sobre Ramón. Dejaremos abierta la posibilidad de que pueden hacer dibujos cuando se sientan tristes y pegarlos para ayudar más a Ramón. Fomentaremos esta actividad, para que sean capaces de detectar en ellos la emoción de tristeza y de expresarla, utilizando ese espacio en la zona para explicar su sentimiento y poder expresarlo a los demás.

Actividad 3: por grupos tendrán una caja llena de caritas con diferentes expresiones, buscarán las caritas que se identifican con tristeza y las pegaran sobre el gran camaleón azul. De tal modo que trabajaremos también detección de la expresión facial.

EVALUACIÓN: Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Identificar la tristeza en sus emociones.
- Saber expresar cuando siente tristeza.
- Participa activamente.

SESIÓN 17: BUSCANDO LO POSITIVO

OBJETIVOS:

- Ser capaz de identificar emociones de tristeza.
- Expresar cuando se sienten tristes.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO:

Actividad 1: los niños se sitúan por grupos y el profesor le da una historia a cada grupo, ellos lo tienen que escenificar y cuando los demás crean que algún personaje está triste tocan una campana. Se para la representación y reflexionamos sobre el por qué, lo que cree que le ha llevado a estar triste. Una vez identificada la situación, buscaremos como volver lo que le está pasando al lado positivo para no estar triste. Por ejemplo, un niño sale muy contento de su casa porque su mamá le iba a llevar a jugar al parque. Al llegar al parque, se acerca a unos niños y no quieren jugar con él. Se pone muy triste. Buscar alternativas para solucionar situaciones que no ponen tristes, por ejemplo, buscar a otros

niños, a su hermano, a su madre. Haciéndoles ver que si buscan alternativas pueden afrontar la situación de tristeza.

EVALUACIÓN: Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Expresar emoción de tristeza.
- Es capaz de identificar lo que le produce tristeza.

SESIÓN 18: A VECES ME ENFADO.

OBJETIVOS:

- Ser capaz de identificar emociones de enfado.
- Expresar cuando se sienten enfadados.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO:

Actividad 1: presentaremos un camaleón grande de color rojo que pegaremos en la pared de clase. Comenzaremos recordando por qué Ramón se puso rojo. A partir de ahí, cada niño expresará cuando él se ha sentido enfadado e intentará explicar al resto y en especial a Ramón que le lleva a cada uno a esa emoción, para que Ramón consiga entenderlo.

Actividad 2: después cada niño hará un dibujo de cosas que le hagan estar enfadado y lo pegaremos sobre Ramón. Dejaremos abierta la posibilidad de que pueden hacer dibujos cuando se sientan enfadados y pegarlos para ayudar más a Ramón. Fomentaremos esta actividad, para que sean capaces de detectar en ellos la emoción de enfado y de expresarla, utilizando ese espacio para explicar su sentimiento y poder expresarlo a los demás.

Actividad 3: por grupos tendrán una caja llena de caritas con diferentes expresiones, buscarán las caritas que se identifican con enfadado y las pegaran sobre el gran camaleón rojo. De tal modo que trabajaremos también detección de la expresión facial.

EVALUACIÓN: Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Identificar el enfado en sus emociones.

- Saber expresar cuando se siente enfadado.
- Participa activamente.

SESIÓN 19: APRENDO A DESENFADARME.

OBJETIVOS:

- Buscar alternativas para salir del enfado.
- Identificar sus momentos de enfado.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO:

Actividad 1: situaremos a los alumnos en grupos y les entregaremos un libro “¿No hay nadie enfadado?” a cada uno. Tendrán que leer cada uno un capítulo, que se trata de cuentos cortos, y tendrán que representarlo a sus compañeros. Se trata de breves historias sobre enfados y desenfados. De esta manera los alumnos pueden vivenciar diferentes situaciones asumiendo un papel y de esta forma pueden analizar que se siente.

Actividad 2: después veremos el corto “cuando estoy enfadado” y lo comentaremos buscando entre todos estrategias para enfrentarnos a los enfados, pudiendo intervenir todos los alumnos y explicando sus propias experiencias.

Actividad 3: dejaremos un rincón de la clase para meditar y acudir allí cuando uno se enfada ofreciendo recursos como: unos cascos para ponerse música relajante, una colchoneta para tumbarse, estrategias de relajación, disfraces para que se los pongan y al cambiar de personaje se olvidan lo ocurrido. Además de los recursos que los niños hayan aportado.

EVALUACIÓN: Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Utiliza las estrategias que se le ofrecen para desenfadarse.
- Es capaz de buscar alternativas para salir de su enfado.

SESIÓN 20: ¡QUÉ MIEDO!

OBJETIVOS:

- Ser capaz de identificar emociones de miedo.
- Expresar cuando se sienten miedo.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO:

Actividad 1: presentaremos un camaleón grande de color negro que pegaremos en la pared de clase. Comenzaremos recordando por qué Ramón se puso negro. A partir de ahí, cada niño expresará cuando él ha sentido miedo e intentará explicar al resto y en especial a Ramón que le lleva a cada uno a esa emoción, para que Ramón consiga entenderlo.

Actividad 2: después cada niño hará un dibujo de cosas que le den miedo y lo pegaremos sobre Ramón. Dejaremos abierta la posibilidad de que pueden hacer dibujos cuando sientan miedo por algo y pegarlos para ayudar más a Ramón. Fomentaremos esta actividad, para que sean capaces de detectar en ellos la emoción y de cómo expresarla, utilizando ese espacio en la zona para explicar su sentimiento y poder expresarlo a los demás.

Actividad 3: por grupos tendrán una caja llena de caritas con diferentes expresiones, buscarán las caritas que se identifican con miedo y las pegaran sobre el gran camaleón negro. De tal modo que trabajaremos también detección de la expresión facial.

EVALUACIÓN: Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Identificar el miedo en sus emociones.
- Saber expresar cuando se siente miedo.
- Participa activamente.

SESIÓN 21: POCO A POCO

OBJETIVOS:

- Ser capaz de enfrentarse a los miedos.
- Utilizar estrategias para enfrentarse a los miedos.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO:

Actividad 1: leeremos el cuento “poquito a poco” que trata de una nutria que no sabe hacer muchas cosas, y que poco a poco va adquiriendo habilidades para hacer lo que antes no sabía y le daba miedo. Ofrecemos una historia para animar a los niños a enfrentarse a sus miedos. Mientras la lectura se puede ir preguntando si a ellos también les da miedo algo de lo que aparece y hablar de cómo podrían enfrentarse al igual que lo hace la nutria.

Actividad 2: por grupos, cada alumno dibujará un miedo que tienen que les gustaría superar y los compañeros le escribirán sobre el dibujo como puedo afrontarlo. Por ejemplo, si le da miedo la oscuridad, cuando le pase podrá coger el dibujo y recordar lo que puede hacer y así no sentirse solo. Cada vez que un niño use el dibujo, lo expondrá en clase para animar a los demás a ponerlo en práctica.

Actividad 3: al final podremos hablar de miedos que antes teníamos y que hemos superado y como nos hemos sentido.

EVALUACIÓN: Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Utiliza las estrategias para afrontar sus miedos.
- Muestra interés por afrontar sus miedos.

SESIÓN 22: ME GUSTA SENTIRME QUERIDO.

OBJETIVOS:

- Ser capaz de identificar cuando se siente querido.
- Expresar emociones de amor por los demás.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO:

Actividad 1: presentaremos un camaleón grande de color rosa que pegaremos en la pared de clase. Comenzaremos recordando por qué Ramón se puso rosa. A partir de ahí, cada niño expresará cuando él se ha sentido querido e intentará explicar al resto y en especial a Ramón que le lleva a cada uno a esa emoción, para que Ramón consiga entenderlo.

Actividad 2: después cada niño hará un dibujo de momentos o situaciones que le hagan sentirse querido y lo pegaremos sobre Ramón. Dejaremos abierta la posibilidad de que pueden hacer dibujos cada vez que se sientan queridos y pegarlos para ayudar más a Ramón. Fomentaremos esta actividad, para que sean capaces de detectar en ellos la emoción y de cómo expresarla, utilizando ese espacio en la zona para explicar su sentimiento y poder expresarlo a los demás.

Actividad 3: por grupos tendrán una caja llena de caritas con diferentes expresiones, buscarán las caritas que se identifican con sentirse querido y las pegaran sobre el gran camaleón rosa. De tal modo que trabajaremos también detección de la expresión facial.

EVALUACIÓN: Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Identificar la sensación de sentirse querido.
- Saber expresar cuando se siente querido.
- Participa activamente.

SESIÓN 23: CUANTO NOS QUEREMOS.

OBJETIVOS:

- Descubrir el gusto por sentirse querido.
- Expresar amor hacia los demás.

TEMPORALIZACIÓN: 1 sesión.

DESARROLLO:

Actividad 1: para trabajar las muestras de cariño, nos pondremos todos de pie en clase e iremos andando libremente mientras suena una música, al parar la música con la persona que este al lado le haremos una muestra de cariño, sin habar. Después de expresar físicamente las muestras de cariño, seguirán con la misma actividad, pero pasarán a expresarse cosas.

Actividad 2: después nos sentaremos todos y diremos como nos hemos sentido y que es lo que más nos ha gustado.

Actividad 3: escribiremos todos los gestos y expresiones que hayan surgido de manera espontánea y cada día pondremos una como objetivo. De esta manera trabajaremos gestos y expresiones espontaneas de los alumnos, lo que les llevará a hacerlo con más naturalidad. No solo se hará en clase, se potenciará que se siga trabajando en el recreo, con otros compañeros, en casa, etc. porque habremos llegado a la conclusión que todos somos más felices y nos gusta sentirnos queridos.

EVALUACIÓN: Por observación se valorará con sí, a veces, no, a cada alumno:

- Le gusta sentirse querido.
- Es capaz de ofrecer muestras de amor.

SESIÓN 24: ¡CUÁNTAS EMOCIONES!

para cerrar el proyecto, veremos la película “inside out” para darle más sentido y puedan comprenderla un poco, después de haber trabajado algunas de las emociones.

CONCLUSIÓN

Para que el programa se trabaje desde los diferentes contextos del alumnado, a las familias se les recomendará la lectura de “Cuentos para ser feliz: historias para ayudar a los más pequeños a vivir mejor”. Se trata de 20 cuentos cortos y cada uno habla de una emoción, la alegría, la tristeza, ... además viene acompañado de una ficha de ayuda a los padres para darle sentido al cuento. De esta manera, los niños trabajaran tanto en casa como en la escuela las distintas emociones, abriéndoles la puerta a los padres a contribuir en este desarrollo emocional de sus hijos de manera consciente, ayudándoles a descubrirse a ellos mismo y a comprender a los demás.

Podemos decir que este programa constituye un trabajo que integra una gran diversidad de tareas, todas ellas con intencionalidad educativa. Se ha elaborado un diseño teniendo en cuenta tanto la edad como el punto de partida de los alumnos en cuanto a trabajar la educación emocional. Tratando siempre de personalizarlo hasta el límite máximo, asegurando su adaptación a las peculiaridades, recursos y necesidades de los niños con los que trabajaremos. En el programa hemos ido planteando las sesiones para que se lleven a cabo durante un curso escolar, pudiendo establecer el orden de dichas sesiones en función de las necesidades o de los intereses de los alumnos. El programa se realiza en un intento de contribuir a la formación integral y armónica de los alumnos del centro.

Como conclusión, si nos centramos en las personas, queda en evidencia como es necesaria la educación emocional desde la primera infancia. Es imprescindible que los padres, maestros y estudiantes estén capacitados para reconocer las emociones y tratarlas de manera proactiva. Las emociones afectan en cada momento de la vida, por lo que reconocerlas y tratarlas correctamente se convierte en indispensable, en especial durante la etapa escolar y sobre todo en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Conociendo que las emociones pueden y han de ser educadas, podemos introducir cambios en la práctica para ayudar a los estudiantes a comunicar sus propias emociones y reconocer las necesidades emocionales de los demás, lo que favorecerá la comunicación, el respeto, la convivencia armónica, creando un clima apropiado para el mejor escenario de enseñanza aprendizaje, pudiendo contribuir así al desarrollo integro de cada alumno.

BIBLIOGRAFÍA

- AMBRONA, T., LÓPEZ, B. & MÁRQUEZ, M. (2012). *Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria*. REOP, Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 23(1), 39-49.
- BISQUERRA, R. (2000): *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- BISQUERRA, R. (2001). *¿Qué es la educación emocional?* Temáticos de la escuela española, I (1), 7-9. Barcelona: Cisspraxis.
- BISQUERRA, R. (2001). *Orientación psicopedagógica y educación emocional en la educación formal y no formal*. @gora Digit@l. Revista Científica Electrónica, 2.
- BISQUERRA, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa, 21, 7-43.
- BISQUERRA, R. (2009): *Psicopedagogía de las emociones*. Barcelona: Síntesis.
- BUITRAGO, R.E. & HERRERA L. (2013). *Matricular las emociones en la escuela, una necesidad educativa y social*. Praxis & Saber, Revista de Investigación y Pedagogía, 4 (8), 87-108.
- BUJ, M.J. (2014). *La educación emocional en el aula: Propuestas didácticas para niños y niñas de 6 a 12 años*. Barcelona: Horsori.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana, Ediciones UNESCO.
- GALLARDO, P. & GALLARDO, J.A. (2010). *La inteligencia emocional y la educación emocional en el contexto educativo*. Sevilla: Wanceulen.
- GARDNER, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- GOLEMAN, D. (1995). *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ*. Nueva York: Bantan Books (Edición española).
- GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- GREENBERG, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

- HORNO GOICOECHEA, P. (2004): *Eduquen l'afecte. Reflexió per a família, professorat, pediatres...* Barcelona: GRAÓ.
- MERCHÁN, I.S., BERMEJO, M.L. & GONZÁLEZ J. (2014). *Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria*. Revista de estudios e investigación en psicología y educación, 1 (1), 91-99.
- RENOM, A. (2011). *Educación emocional: Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Madrid: Wolters Kluwer.
- SALOVEY, P. y MAYER, J. D. (1990). "Emotional intelligence". *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, LOMCE.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación, LOMLOE.