



---

# Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**La educación emocional en las aulas de primaria**

Curso académico 2023-2024

Presentado por Paula Calderón Sanz para optar al Grado de  
Educación Primaria - Mención en Educación Especial por la  
Universidad de Valladolid

Tutelado por Dr. José Antonio Fernández García

## **RESUMEN**

Con el presente trabajo se ha buscado comprender y profundizar en la educación emocional, la inteligencia emocional y lo importante que es llevar esto dentro del entorno educativo.

El propósito principal de este Trabajo Final de Grado es recopilar datos sobre la Educación emocional mediante un detallado análisis de documentos, con el fin de crear una propuesta de intervención que incluya actividades para ser implementadas con estudiantes de 6º de Educación Primaria. Esto les ayudará a desarrollar habilidades para reconocer y comprender sus propias emociones y las de los demás.

Como docentes, debemos ser competentes emocionalmente y enseñar a nuestros estudiantes habilidades emocionales para promover su desarrollo integral y reducir posibles consecuencias negativas debido a carencias emocionales en el futuro.

La propuesta de intervención nació a raíz de mi experiencia como estudiante en el sistema educativo español, donde note la falta de contenidos relacionados con la educación emocional en las diferentes etapas educativas, especialmente en Educación Primaria.

**Palabras clave:** Educación emocional, inteligencia emocional, emociones, Educación primaria

## **ABSTRACT**

With the present work we have sought to understand and deepen in emotional education, emotional intelligence and how important it is to bring this within the educational environment.

The main purpose of this Final Degree Project is to collect data on Emotional Education through a detailed analysis of documents, to create an intervention proposal that includes activities to be implemented with students in 6th grade of Primary Education. This will help them develop skills to recognize and understand their own emotions and those of others.

As teachers, we must be emotionally competent and teach our students emotional skills to promote their integral development and reduce possible negative consequences due to emotional deficiencies in the future.

The intervention proposal was born because of my experience as a student in the Spanish educational system, where I noticed the lack of content related to emotional education in the different educational stages, especially in Primary Education.

**Key word:** Emotional education, Emotional intelligence, Emotions, Primary education, Emotional education

## ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	4
2.	JUSTIFICACIÓN .....	4
2.1.	Relación con las competencias del grado.....	6
3.	OBJETIVOS .....	7
4.	FUNDAMENTACION TEÓRICA .....	7
4.1.	Definición de emoción .....	7
4.2.	Clasificación de las emociones .....	8
4.3.	Competencias emocionales .....	11
4.4.	Las inteligencias múltiples de Gardner .....	14
4.5.	Inteligencia emocional: inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal.....	15
4.6.	Qué es la educación emocional .....	18
5.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA .....	19
5.1.	Justificación.....	19
5.2.	Objetivos.....	20
5.3.	Contenidos, competencias específicas y descriptores operativos.....	20
5.4.	Destinatarios .....	23
5.5.	Temporalización.....	24
5.6.	Metodología.....	25
5.7.	Desarrollo de las sesiones.....	26
5.8.	Evaluación .....	41
6.	RESULTADOS ESPERADOS.....	42
7.	CONCLUSIONES .....	43
8.	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	44
9.	ANEXOS .....	46

## 1. INTRODUCCIÓN

El objetivo principal de la educación es formar personas tanto a nivel académico como a nivel personal y así conseguir su desarrollo integral. Por ello es imprescindible educar en las emociones, tanto las nuestras como las del resto de personas. Esta educación emocional es importante realizarla desde las edades más tempranas para lograr el desarrollo integral de las personas y poder evitar efectos negativos para estas.

La necesidad de abordar desde el centro escolar la educación emocional se nutre de las investigaciones sobre el soporte fisiológico de las emociones, de las nuevas formas de interpretar la inteligencia humana (**Gardner o Sternberg**), y de la influencia de la Inteligencia Emocional en el comportamiento (**Goleman**). Dichas investigaciones ofrecen argumentos necesarios para incorporar la educación emocional en los contenidos y actividades del currículo escolar.

En este documento se procede a desarrollar el Trabajo de Fin de Grado de Educación Primaria titulado *La educación emocional en las aulas de primaria*. En él, en primer lugar, se justifica la importancia de la educación emocional en las aulas de primaria. A continuación, se fijan los objetivos que se pretenden alcanzar con el desarrollo del presente trabajo. A su vez, se hará una fundamentación teórica en la que se señalará la definición de emoción y la clasificación de estas, la definición de competencias emocionales, de inteligencias múltiples y de inteligencia emocional.

Por último, se desarrolla una propuesta de intervención educativa desarrollada a través de una situación de aprendizaje, dirigida a un grupo de alumnos de 6º de Educación Primaria. Dicha situación de aprendizaje está diseñada para realizarse en 8 sesiones, en las cuales, se proponen actividades que ayudarán a los alumnos a desarrollar mayor competencia emocional para favorecer su desarrollo integral.

A través de esta intervención queremos dar visibilidad al valor de la educación emocional en las aulas, ya que no se le da la suficiente importancia y no tiene el lugar que le corresponde en el sistema educativo.

Para finalizar se presentarán las conclusiones a las que se ha llegado tras la realización del presente trabajo.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Después de mi vivencia como alumna del sistema educativo, he podido observar que dicho tema está insuficientemente contemplado en el contexto educativo. El presente Trabajo de Fin de Grado surge como resultado de la necesidad de abordar la educación emocional en las aulas de Educación Primaria.

El centro educativo debería ser un lugar en el cual los alumnos crezcan tanto académicamente como personalmente, es decir, no solo adquirir conocimientos sino formarse como personas. Actualmente los centros han evolucionado respecto a esto, no obstante, se siguen dejando en segundo plano ciertos contenidos relacionados con la educación emocional, como, por ejemplo, siguiendo a Bisquerra, la curiosidad, la autoconfianza, el autocontrol emocional, la capacidad de comunicarse asertivamente o la cooperación, todos ellos relacionados con las actitudes y el comportamiento del alumnado. Una buena educación debe ser integral, es decir dar la misma importancia a los conceptos académicos como a los contenidos actitudinales.

Actualmente, la *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*, integra estos contenidos en las aulas al referir en su Preámbulo lo siguiente: “De igual modo, se trabajarán la educación para el consumo responsable y el desarrollo sostenible, la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual. Asimismo, se pondrá especial atención a la educación emocional y en valores, entre los que se incluye la igualdad entre hombres y mujeres como pilar de la democracia”.

Por otro lado, Rafael Bisquerra (2003) señala los objetivos generales de la educación emocional que a grandes rasgos se resumen en los siguientes:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad de generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

Señalamos que, durante la etapa de educación primaria, los alumnos experimentan un rápido desarrollo emocional. Así, comprender cómo se desarrollan y se manifiestan las emociones en esta etapa puede ayudar a que los docentes creen entornos de aprendizaje que promuevan un desarrollo emocional saludable. Por esto es fundamental trabajar las emociones dentro del contexto educativo ya que nos permitirá adquirir una serie de habilidades sociales que nos van a facilitar relaciones sociales sanas y satisfactorias. Para llegar a esto es importante comprender y manejar las emociones tanto propias como ajenas.

Respecto al acoso escolar, problema tan presente en los centros educativos actualmente, según Muñoz Prieto (2017, p. 35-36), el buen manejo de las emociones puede prevenir el acoso escolar ya que, al fomentar las habilidades sociales y la empatía, se abordan de una forma más pacífica y constructiva los conflictos que puedan aparecer.

Los centros educativos, son espacios privilegiados para que los alumnos desarrollen una buena educación emocional, pues allí se relacionan con adultos que no son de su entorno familiar, aparecen conflictos sociales y sobre todo las relaciones con sus iguales durante un largo periodo del día.

Con el presente trabajo se pretende investigar, examinar y revisar diferentes aspectos relacionados con la competencia emocional para poder elaborar una propuesta de intervención con una gran variedad de actividades, donde los alumnos puedan aproximar las diferentes emociones a sus vidas y recibir orientaciones de los docentes en función de esas emociones. De esta forma se potenciará la capacidad de los alumnos para reconocer sus emociones, conocerse a sí mismos y comprender sus emociones buscando una mayor integración en el sistema educativo.

## **2.1. Relación con las competencias del grado**

Considerando el Plan de Estudios del Grado en Maestra de Educación Primaria y específicamente en las competencias que los estudiantes debemos adquirir durante el estudio de este, citadas por la Universidad de Valladolid (2022), al finalizar los estudios debo, a nivel general:

- Ser capaz de identificar, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.
- Ser capaz de analizar de forma crítica y fundamentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.
- Ser capaz de integrar la información y los conocimientos necesarios para solucionar dificultades educativas, especialmente mediante procedimientos colaborativos.

De forma más concreta, las competencias como estudiante del Grado que debo adquirir son:

- Conocer las características del alumnado de primaria, así como las características de sus contextos motivacionales y sociales.
- Dominar los conocimientos necesarios para comprender el desarrollo de la personalidad de estos estudiantes, identificar disfunciones y colaborar en su tratamiento.
- Identificar dificultades de aprendizaje, informarlas y colaborar en su tratamiento.
- Identificar y planificar la resolución de situaciones educativas que afectan a estudiantes con diferentes capacidades y distintos ritmos de aprendizaje.
- Conocer en profundidad los fundamentos y principios generales de la etapa de primaria, así como diseñar y evaluar diferentes proyectos e innovaciones, dominando estrategias metodológicas activas y utilizando diversidad de recursos.
- Potenciar la formación personal facilitando el auto conocimiento, fomentando la convivencia en el aula, el fomento de valores democráticos y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad, rechazando toda forma de

discriminación.

Por todo esto, como futura docente, demuestro la adquisición de las competencias mencionadas anteriormente desarrollando este Trabajo de Fin de Grado llevándolas a cabo mediante la propuesta didáctica que se desarrolla a continuación.

### **3. OBJETIVOS**

El Trabajo de Fin de Grado que se desarrollará a continuación pretende alcanzar los siguientes objetivos:

- Investigar y analizar información relacionada con la educación emocional.
- Plantear una propuesta de intervención para trabajar la educación emocional dentro de las aulas de primaria.
- Fomentar en los alumnos de Educación Primaria el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.
- Favorecer la convivencia dentro del aula potenciando la cohesión del grupo y las relaciones interpersonales.
- Reconocer la importancia de formar a los alumnos en competencias emocionales para llegar a conseguir su desarrollo integral.

### **4. FUNDAMENTACION TEÓRICA**

#### **4.1. Definición de emoción**

Diversos autores han intentado conceptualizar el término emoción, resultando en una amplia variedad de ideas y perspectivas sobre el tema. Definir lo que implica la palabra emoción es una tarea casi imposible. Wenger, Jones, y Jones sostienen que "casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento, prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Wenger, Jones y Jones, 1962, pg. 3).

Cada autor define el concepto de emoción de manera distinta, a continuación, mencionaremos algunas de estas definiciones.

El concepto de emoción, lo define Bisquerra, como "un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno" (Bisquerra, 2003, p. 12), en otras palabras, decimos que una emoción puede ser descrita como una respuesta del organismo provocada por un estímulo interno o externo. Esta reacción involucra tanto aspectos fisiológicos como psicológicos y puede manifestarse de diversas formas en el comportamiento de las personas.

Tomando como referencia Rolls (1999) las emociones forman parte de un sistema cerebral que facilita la identificación de estímulos específicos, considerados generalmente como recompensas o castigos, y que guían nuestras acciones en el entorno.

Por otro lado, Chóiz (2005, citado por Cebriá, 2016) define emoción como “una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo” (p.4).

Según Hockenbury, (2007), Una emoción es un *proceso psicológico complejo* que supone tres componentes diferentes: una respuesta de comportamiento o expresiva, una respuesta fisiológica y una experiencia subjetiva”

Otros autores como Reeve (2010) afirma que “las emociones son fenómenos subjetivos, fisiológicos, funcionales y expresivos de corta duración que nos preparan a reaccionar en forma adaptativa a los sucesos importantes de nuestras vidas” (p.7).

Para Gondim y Estramiana (2010) “las emociones son el reflejo de estados afectivos personales y colectivos, influyen en las relaciones interpersonales y grupales y expresan nuestras reacciones ante los valores, costumbres y normas sociales que dan cuenta de las diferencias culturales” (p. 33).

Maureira y Sánchez (2011), por su parte, determinan que las emociones son “disposiciones funcionales para generar cambios de posiciones de un segmento o el total de un organismo que se identifican como desplazamiento en relación con el entorno” (p.183).

## **4.2. Clasificación de las emociones**

Las clasificaciones de las emociones pueden variar según el enfoque de cada autor.

No obstante, cuando se pide a diferentes personas que clasifiquen un conjunto de emociones, la mayoría tiende a dividirlos en dos categorías: negativas y positivas. Esto coincide con la opinión de muchos autores, quienes consideran que las emociones se sitúan en un eje que va desde el *displacer* hasta el *placer*, asignando así una valencia a las emociones como negativas o positivas. En consecuencia, se puede establecer una distinción entre emociones negativas y positivas (Bisquerra, 2009, p. 73).

Además de la clasificación que hemos aportado anteriormente se puede decir que existen numerosas teorías acerca de la existencia de un tipo de emociones llamadas básicas. La existencia de este tipo de emociones surge de los planteamientos de Darwin (1996, citado por Chóiz, 2005) el cual afirma que este tipo de emociones se tratan de “reacciones afectivas innatas, distintas entre ellas, presentes en todos los seres humanos y que se expresan de forma característica” (p.7).

En su libro *inteligencia emocional*, Goleman (1995) coincide con Ekman en la identificación de seis emociones básicas, también conocidas como emociones primarias: ira, alegría, asco, tristeza,

sorpresa y miedo. Goleman sostiene que estas emociones están integradas en el ADN humano. Además, Goleman introduce una clasificación que distingue entre emociones primarias y secundarias. Las emociones secundarias, según Goleman, son características individuales, es decir, de cada persona, y están relacionadas con la dimensión social, ya que se aprenden a través de experiencias personales. Así mismo, Goleman afirma que las emociones secundarias son el resultado de la combinación de dos o más emociones primarias.

Como ya hemos dicho anteriormente todas las emociones, ya sean primarias o secundarias, se pueden clasificar en positivas y negativas.

#### - **Emociones positivas**

Las emociones positivas podemos decir que son respuestas placenteras, deseables y agradables que reflejan y mejoran el bienestar general de las personas. Estas también ayudan al fortalecimiento de los vínculos afectivos y al rendimiento académico.

Estas emociones se mantienen en un espacio de tiempo corto y ayudan a aumentar la conciencia, la memoria, la atención y la retención de información.

Uno de los principales beneficios de cultivar emociones positivas es que estas tienen un fuerte impacto en el procesamiento intelectual, el pensamiento, la resolución de problemas y las habilidades sociales (Barragán y Morales, 2014, p. 112).

Las emociones positivas juegan un papel fundamental en el desarrollo humano, ya que aumentan los recursos sociales, físicos e intelectuales, haciendo que estos sean más duraderos. Además, amplían las reservas a las que las personas pueden recurrir cuando se presentan oportunidades o amenazas (Fredrickson, 2001, citado en Contreras y Esguerra, 2006).

Dentro de estas emociones podemos encontrar la motivación, la alegría, la felicidad, el amor, la satisfacción, entre otras.

#### - **Emociones negativas**

Las emociones negativas se asocian a sentimientos desagradables y surgen en respuesta a una amenaza, pérdidas o bloqueos de metas. Estas hacen que te sientas mal o peor contigo mismo, ya que reducen la autoestima y la confianza en uno mismo.

Experimentar estas emociones reconoce que la situación es dañina y hacen que la persona active los recursos comportamentales y cognitivos, para la creación y realización de planes que resuelvan o mejoren la situación. Las sensaciones de malestar que sentimos cuando tenemos emociones negativas es cierto que pueden afectar a otros ámbitos de la vida diaria.

Dentro de estas emociones encontramos el miedo, la ira, la ansiedad, la envidia, el asco, la vergüenza y la culpa, entre otras.

La ansiedad y el miedo son las dos emociones más investigadas y para las cuales se han desarrollado un amplio conjunto de técnicas de intervención desde diversas orientaciones teóricas psicológicas (Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas, 2009, p. 90).

- **Emociones neutras**

Estas emociones son aquellas que no se clasifican como negativas ni positivas, es decir, no son ni desagradables ni agradables. Estas comparten características tanto de las emociones negativas como de las positivas, se asemejan a las negativas por la gran movilización de recursos que provocan y a las emociones positivas por la brevedad temporal.

Un ejemplo de estas emociones es la sorpresa.

Los dos tipos de emociones son necesarias e inevitables a lo largo de la vida de una persona, por lo que es normal experimentar ambas y a la vez se hace necesario para saber desenvolverse en cualquiera de ellas.

Sabiendo esto tenemos que intentar que las emociones positivas sean mayores que las negativas lo que nos facilitará llegar a un mayor grado de satisfacción con nosotros mismo y con lo que nos rodea, así como un estado de bienestar emocional.

Por otro lado, también es importante que a la hora de experimentar emociones negativas la persona sepa lidiar con ellas ayudándose de recursos y apoyos que eviten que la persona afectada llegue a vivir estados de agobio, ansiedad, estrés o que tengan un malestar emocional generalizado

A continuación, se presenta una tabla en la que se ve una clasificación de las diferentes emociones.

Tabla 1. *Clasificación de las emociones.*

<b>CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES</b>		
<b>EMOCIONES BÁSICAS</b>		<b>EMOCIONES COMPLEJAS</b>
<b>NEGATIVAS</b>	Ira	Vergüenza
	Miedo	Odio
	Tristeza	Celos
		Envidia
		Desprecio
		Disgusto
		Preocupación
		Desesperación
		Culpa
		Aburrimiento
		Desconfianza
<b>POSITIVAS</b>	Alegría	Placer
	Interés	Curiosidad
	Sorpresa	Deseo
		Adoración
		Orgullo
		Extasis

Fuente: Aritzeta, Pizarro y Soroa (2008: 26), adaptado de Campos, Barret, Lamb, Goldsmith y Stenberg (1983).

### 4.3. Competencias emocionales

Las competencias emocionales pueden definirse como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2003, p.22).

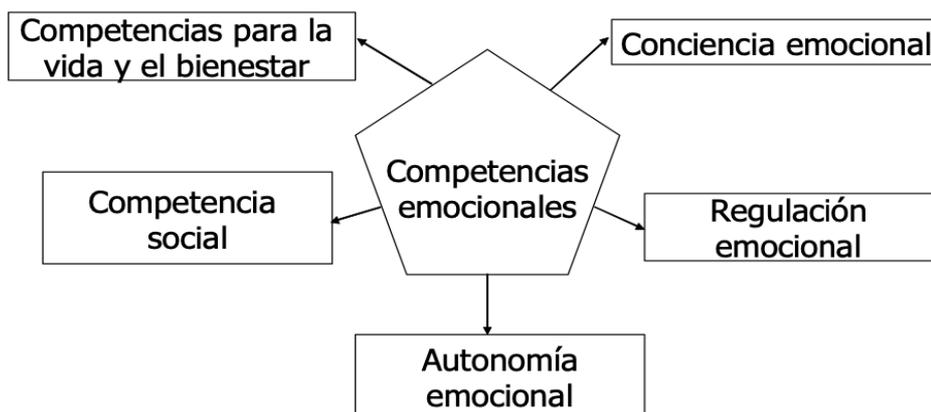
Bisquerra y Pérez (2007, p.61-82) hablan de las emociones en el ámbito competencial en su artículo “las competencias emocionales”. El GROU (Grupo de Investigación en Instrucción Psicoeducativa) en sus publicaciones define el concepto de competencia emocional de la siguiente manera “la capacidad de gestionar adecuadamente una serie de habilidades, capacidades, destrezas, actitudes y conocimientos para comprender, expresar y regular de forma apropiada las emociones”.

El GROU (Grupo de Investigación en Instrucción Psicoeducativa) fundado por Bisquerra en 1997, se dedica a la educación emocional, con el objetivo de mejorar el desarrollo de competencias emocionales en diversas áreas.

Siguiendo la estructura de Bisquerra (2003) las competencias emocionales se dividen en cinco dimensiones fundamentales: Conciencia emocional, Regulación emocional, Autonomía emocional, Inteligencia interpersonal y Habilidades para la vida y el bienestar.

Imagen 1

Competencias emocionales.



Fuente: BISQUERRA ALZINA, Rafael; PÉREZ ESCODA, Núria. Las competencias emocionales. Educación XX1, 2007, n. 10, p. 61-82, 2007.

Siguiendo a Bisquerra (2003) describimos estas dimensiones de la siguiente forma:

- **Conciencia emocional:** implica la capacidad de tomar conciencia tanto de las propias emociones como de las emociones de los demás. Además, incluye la habilidad para percibir y comprender el clima emocional en diferentes contextos.

○ *Toma de conciencia de las propias emociones.* Capacidad de reconocer, identificar y nombrar con precisión los propios sentimientos y emociones.

○ *Nombrar a las emociones.* Capacidad para utilizar adecuadamente el vocabulario emocional.

○ *Comprensión de las emociones ajenas.* Capacidad para iniciar y mantener una conversación, sentir empatía, expresar claramente los propios pensamientos y sentimientos, tanto en la comunicación verbal como no verbal, y mostrar a los demás que se le comprende bien.

- **Regulación emocional:** capacidad de gestionar las emociones adecuadamente. Se trata de tomar conciencia de las relaciones que existen entre las emociones, la cognición y el comportamiento. Esto incluye también desarrollar estrategias de afrontamiento y la capacidad de generar emociones positivas por su cuenta.

○ *Tomar conciencia de las interacciones emoción, cognición y comportamiento:* los estados emocionales influyen en el comportamiento y estos en la emoción. Todo esto puede controlarse mediante el razonamiento y la conciencia, es decir, regularse por la cognición.

○ *Expresión emocional:* capacidad de expresar emociones correctamente. Tener conciencia de que los estados emocionales internos no es necesario que correspondan con la expresión. Comprensión del impacto de nuestras emociones en los demás. La simplicidad de mostrar los estados emocionales tanto a nosotros mismos como a los demás.

○ *Regulación emocional:* capacidad de regular las emociones y los sentimientos de uno mismo. Esto incluye, la capacidad de controlar la impulsividad (como la violencia y la ira) y la capacidad de tolerar la frustración (para prevenir emociones negativas como el miedo, el estrés o la ansiedad).

○ *Habilidades de afrontamiento:* desarrollar las habilidades necesarias para afrontar las emociones negativas mediante diferentes técnicas de autorregulación y mejorar la intensidad y duración de estas emociones.

○ *Competencia para autogenerar emociones positivas:* capacidad de generar emociones positivas que nos permitan disfrutar de la vida y reconocer los estados emocionales negativos. Puedes promover tu propio bienestar para mejorar tu calidad de vida.

- **Autonomía emocional:** conjunto de características asociadas a la autogestión emocional.

○ *Autoestima:* tener una imagen positiva de sí mismo, sensación de satisfacción y buena relación con uno mismo.

- *Automotivación:* capacidad de motivarse a uno mismo y estar involucrado emocionalmente en determinadas actividades de la vida, como en el ámbito personal, social o profesional.
- *Actitud positiva:* capacidad de tener una actitud positiva ante la vida y la construcción de uno mismo y de la sociedad. Afrontar los desafíos diarios con optimismo y tener buenas intenciones.
- *Responsabilidad:* adoptar comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad de la toma de decisiones independientemente de posibles actitudes negativas o positivas.
- *Autoeficacia emocional:* las personas se perciben sí mismas como quieren. Los individuos aceptan sus propias experiencias emocionales y demuestra autoeficacia emocional cuando es coherente con los valores morales.
- *Análisis crítico de normas sociales:* capacidad de evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y mediáticos.
- *Resiliencia:* afrontar diversas situaciones difíciles que se te pueden presentar en la vida.
- **Competencias sociales:** Desarrollan la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas al dominar las habilidades sociales, la comunicación y el respeto por los demás.
- *Dominar las habilidades sociales básicas:* capacidad para desarrollar habilidades básicas.
- *Respeto por los demás:* La capacidad de reconocer y aceptar las diferencias individuales y grupales y respetar los derechos de todas las personas.
- *Practicar la comunicación receptiva:* Capacidad para cuidar de los demás, prestando atención a la comunicación verbal y no verbal.
- *Practicar la comunicación expresiva:* Capacidad para desarrollar y demostrar una comprensión de la comunicación expresiva.
- *Compartir emociones:* Capacidad para compartir y expresar emociones con honestidad
- *Comportamiento prosocial y cooperación:* Capacidad para respetar a los demás y exhibir una conducta cálida en situaciones individuales y grupales
- *Asertividad:* Capacidad para decir y mantener un "no" claro para evitar situaciones que puedan ponerlo bajo presión. Además, la capacidad de posponer la respuesta a la presión hasta que uno se sienta completamente preparado.
- *Prevención y solución de conflictos:* Capacidad para resolver conflictos de manera positiva, teniendo en cuenta las perspectivas y sentimientos de los demás.
- *Gestión de situaciones emocionales:* La capacidad de evocar o regular las emociones de los demás.

- **Habilidades para la vida y el bienestar:** permiten desarrollar la capacidad de adquirir un comportamiento adecuado y responsable para afrontar con éxito los retos de los diferentes aspectos de la vida. Además, nos hacen sentir satisfechos y felices.
  - o *Fijación de objetivos adaptativos:* Capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.
  - o *Toma de decisiones:* Capacidad para tomar decisiones en todos los ámbitos de la vida (familiar, personal, escolar, profesional, social, ocio), teniendo en cuenta aspectos éticos, sociales y de seguridad.
  - o *Búsqueda de ayuda y recursos:* Capacidad para identificar necesidades de asistencia y apoyo y acceder a los recursos adecuados disponibles.
  - o *Ciudadanía activa:* Capacidad para desarrollar una actitud cívica, ética, responsable, crítica y comprometida.
  - o *Bienestar subjetivo:* La capacidad de disfrutar conscientemente del bienestar subjetivo y comunicarlo tanto a aquellos con quienes se interactúa como a la comunidad con la que nos relacionamos.
  - o *Psicología de la felicidad:* La capacidad de crear experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

#### **4.4. Las inteligencias múltiples de Gardner**

Sin lugar a duda la teoría sobre las inteligencias múltiples de Howard Gardner es una de las más conocidas de todas, publicada en su obra *Frames of mind. The theory of multiple intelligences* (Gardner, 1983). Dicho autor fijaba una apertura del concepto inteligencia.

Esta teoría pretende confrontar las teorías tradicionalistas que hacen referencia a una sola inteligencia, ante la idea de la existencia de múltiples inteligencias en las personas, además de la idea de que esta inteligencia única es cuantificable mediante test o pruebas de inteligencia elaborados para tal fin.

La separación con la visión más tradicional tiene como meta su aplicación en el ámbito escolar, por lo tanto, la mejora de las habilidades de los estudiantes y la optimización del rendimiento escolar (Mora y Martín, 2007).

Para Gardner existen diferentes formas de ser inteligente, en su propuesta define inteligencia como la capacidad innata de resolver problemas en diferentes situaciones en los cuales el sujeto se desenvuelve para crear un contexto concreto multidimensional y no unitario (Romero, 2006).

Gardner clasificó en un principio la inteligencia en siete tipos dependiendo el ámbito en el que se utilice esta: inteligencia lingüística, inteligencia lógica-matemática, inteligencia espacial, inteligencia corporal- cinestésica, inteligencia musical, inteligencia interpersonal e intrapersonal (Gardner, 1983).

Las inteligencias de las que estamos hablando son ocho, aunque en 1983 Gardner habla de siete. Más adelante, en 1999, Gardner incorpora una más e incluso habla de la posibilidad de una novena.

Gardner (1993) aporta que la escuela ideal del futuro debe estar basada en dos conjeturas: la primera es que no toda la gente tiene los mismos intereses y habilidades; y la segunda es que no todos aprendemos de la misma manera. En consecuencia, de esto se puede decir que todos somos diferentes y aprendemos de diferentes maneras.

Dicho autor no las considera aptitudes si no inteligencias ya que fijo unos test los cuales, al ser superados, transformaban estas habilidades en inteligencias en lugar de simples talentos. También aplicó varios criterios para respaldar su teoría (Armstrong, 2014):

- Todas las personas tienen las ocho inteligencias, las cuales se manifiestan de forma singular en cada individuo.
- Si recibimos el apoyo, el enriquecimiento y la formación adecuada, todos podemos desarrollar las ocho inteligencias hasta alcanzar un nivel razonable de rendimiento.
- Las inteligencias siempre interactúan entre sí, es decir, no existe ninguna inteligencia por sí sola. Tienen una relación bidireccional.
- No existe una única forma de ser inteligente ya que no hay un conjunto específico de características que define la inteligencia en cada categoría. Una persona puede ser muy buena en los deportes y no ser tan buena en leer.

#### **4.5. Inteligencia emocional: inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal**

Inteligencia emocional es un concepto actual ya que antiguamente se pensaba que esta venía influenciada por la genética teniendo poco margen de mejora en el cociente intelectual.

En el año 1995, Goleman, definía la Inteligencia Emocional como: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones.” Para el autor, la capacidad de controlar los estados de ánimo, ser consecuente con sus objetivos y tener la capacidad de motivarse a sí mismo es una persona con una alta inteligencia emocional.

Por otra parte, el autor Goleman, menciona que la inteligencia emocional es una habilidad que es de vital importancia enseñarse en el sistema educativo y asegura que la educación emocional no tiene el valor que debería dentro de este sistema educativo.

Además, Goleman expone que la inteligencia emocional se desarrollaría en cinco direcciones:

- o Conocer las propias emociones: Entender nuestras emociones es la base esencial de todas las habilidades emocionales. Es esencial diferenciar entre reconocer nuestras propias emociones y regularlas.

- Manejar las emociones: contar con la habilidad de gestionar las emociones y regularlas conduce a alcanzar un equilibrio emocional fundamental, que se convierte en un objetivo preferente. Dicho equilibrio abarca tanto el control de los pensamientos como el del comportamiento.
- Motivarse a sí mismo: en ocasiones la motivación se deja de lado en el ámbito académico, pero es un aspecto muy importante a tener en cuenta.
- Reconocer las emociones de los demás, es decir, tener empatía, dicho término se basa en la autoconciencia, es decir, cuanto más conscientes somos de nuestras propias emociones, más fácilmente podemos reconocer las de los demás.
- Establecer relaciones sociales: Establecer relaciones interpersonales satisfactorias y cultivarlas, así como resolver conflictos de manera efectiva, son aspectos esenciales. Además, la capacidad de transmitir estados emocionales positivos muestra la inteligencia emocional de una persona.

Siguiendo con García Fernández & Giménez-Mas (2010), exponen que los factores que forman la inteligencia emocional según Goleman son:

- Conciencia de uno mismo: Es la conciencia que se tiene de los propios estados internos, los recursos e intuiciones.
- Autorregulación: Es el control de nuestros estados, impulsos y recursos internos.
- Motivación: Se explican como tendencias emocionales que guían o que facilitan el logro de objetivos
- Empatía: Se entiende como la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas
- Habilidades sociales: Es la capacidad para inducir respuestas deseables en los demás, pero no entendidas como capacidades de control sobre otro individuo (p. 46).

Según Salovey y Mayer (1990) se define la inteligencia emocional como “la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones”, esta debería ser una habilidad que todos debemos desarrollar para lograr un desarrollo integral. A partir de esta definición Goleman define el concepto como “*la capacidad para procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyendo la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones*” (Pérez, 2006)

Después de revisar diferentes definiciones sobre el tema tratado, se comprende que la inteligencia emocional es una manera de relacionarse con el mundo, que tiene en cuenta los sentimientos y comprende habilidades como el control de los impulsos, la motivación, el entusiasmo, la autoconciencia, la agilidad mental y la perseverancia.

A continuación, hablaremos de cómo se puede dividir la inteligencia en dos: inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal.

Según Goleman (1995), la inteligencia emocional como hemos dicho se divide en dos: inteligencia interpersonal e intrapersonal, que nos capacita para observar, comprender y relacionarnos de manera apropiada con los demás, está compuesta por autoconciencia, autorregulación y motivación, y la intrapersonal, que nos permite conocernos a nosotros mismos y actuar de manera adecuada a lo largo de nuestra vida, que esta está compuesta por empatía y destrezas sociales.

**Inteligencia interpersonal**, esta se define como la capacidad para comprender a las demás personas, mejorando las relaciones humanas (Gardner, 1993). Según las habilidades relacionadas con esta inteligencia, la persona reconoce y respeta las diferencias individuales al comprender sus propios sentimientos y sus motivaciones, empleando la empatía y la interrelación como herramientas clave.

Según Castelló y Cano (2011), esta inteligencia fue esencial para la adaptación de los seres humanos, ya que esto les permitió establecer y aprender normas sociales que fomentaron la organización comunitaria. Hoy en día, la capacidad de reconocer las emociones del resto de personas sigue siendo crucial para que las personas se adapten a sus entornos culturales.

El autor Gardner (1995) sostiene que la inteligencia interpersonal se basa en dos aspectos cruciales para su desarrollo. En primer lugar, una infancia feliz y prolongada. En segundo lugar, una interacción social apropiada para su entorno. A partir de estos dos aspectos se fomenta la necesidad de cohesión grupal, organización, solidaridad y liderazgo.

Mora y Martín (2007) siguieron que la inteligencia interpersonal está estrechamente vinculada con la inteligencia intrapersonal, incluso la intrapersonal se convierte en un elemento necesario para el desarrollo de la inteligencia interpersonal.

**Inteligencia intrapersonal**, esta se define según Gardner, como el conjunto de habilidades que nos permite construir una imagen de nosotros mismos ajustada a la realidad y reconocer y manejar nuestro mundo emocional. Al hablar de esta inteligencia, es imprescindible considerar las siguientes variables afectivas: motivación, autoestima, ansiedad y la inhibición.

Gardner (1998) destaca que, en la escuela los estudiantes aprenden materias como matemáticas, ciencias, lengua... pero rara vez se les enseña a conocerse a sí mismos. Además,

Dicha inteligencia implica que los estudiantes logren reconocer e interpretar sus propios intereses, motivaciones, estilos de trabajo y habilidades cognitivas, así como de establecer planes de acción para mejorar, lo que implica tomar decisiones fundamentadas en el autoconocimiento. Por todo esto es esencial que los maestros fomenten continuamente el reconocimiento de las habilidades de los estudiantes en relación con su propio aprendizaje y creen espacios de socialización que ayuden al desarrollo de relaciones interpersonales positivas.

#### **4.6. Qué es la educación emocional**

El término educación emocional era desconocido hasta el siglo XX. Desde este siglo este término va desarrollándose de forma notable y va adquiriendo valor una vez que entra el término en la sociedad.

La educación emocional se entiende como un proceso pedagógico que promueve el dominio emocional y las habilidades cognitivas para fomentar el desarrollo integral de las personas. Se centra en gestionar las emociones y en mejorar el conocimiento para mejorar el bienestar y hacer frente a los retos del día a día. (Vivas García, 2003)

Son varios los autores que indican la importancia de educar emocionalmente a los alumnos para ayudar a regular las emociones que generan los conflictos y enfrentamientos en la escuela (Bisquerra y Pérez Escoda, 2007, 2012; Vivas, 2003).

Esta educación emocional tiene como objetivo desarrollar habilidades emocionales, que son un tipo de habilidades básicas para la vida. Estas habilidades incluyen conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencias de vida para el bienestar. Desarrollar estas habilidades requiere una práctica continua. (Vivas García, 2003)

Hay muchos autores que definen dicho concepto, pero sí es cierto que muchos coinciden con la definición de Bisquerra (2000, p.243) el cual define la educación emocional como "un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objetivo de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social".

Bisquerra y Pérez (2012) afirman que la adquisición de competencias emocionales fomenta las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución de conflictos, beneficia la salud física y mental y contribuye a mejorar el rendimiento académico.

De esta manera concordando con Bisquerra (2001, citado por Vivas, 2003, p.8) la educación emocional implica un cambio educativo, ya que supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto "ahora se trata de educar el afecto, es decir, de impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones"

Para autores como Steiner y Perry (1997, p.27) la educación emocional debe dirigirse al desarrollo de tres capacidades básicas: "la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones"

Tal y como afirma Bisquerra (2023) un porcentaje de los jóvenes se implica en conductas de riesgo que conllevan un desequilibrio emocional, lo cual justifica la necesidad de diseñar intervenciones psicoeducativas, desde un enfoque preventivo, para la adquisición de competencias básicas para la vida.

A partir de las aportaciones de Bisquerra (2000, 2002) se destacan los principios siguientes:

- El desarrollo emocional es una parte indisociable del desarrollo global de la persona: se concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. En ese sentido, la educación debe atender a la educación de los sentimientos, en función de desarrollar y recobrar la capacidad de identificar los propios sentimientos, así como de expresarlos en forma auténtica y adecuada.
- La educación emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental.
- La educación emocional debe ser un proceso continuo permanente que debe estar presente a lo largo de todo el currículo académico y en la formación permanente.
- La educación emocional debe tener un carácter participativo porque requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos los que integran la estructura académico-docente-administrativa de las instituciones educativas y porque es un proceso que exige la participación individual y la interacción social.
- La educación emocional debe ser flexible porque cuanto debe estar sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita su adaptabilidad a las necesidades de los participantes y a las circunstancias presentes
- La educación emocional ayuda en gran parte en el desarrollo integral de las personas, por ello es de vital importancia iniciar dicha educación desde las edades tempranas tanto en el hogar como en la escuela, y realizar ajustes entre ambos para asegurar un desarrollo óptimo y favorable para el alumnado.

Bisquerra (2000) sostiene que la educación emocional está relacionada con los cuatro pilares de la educación, sobre todo con los dos últimos, incluidos en el Informe Delors (1996) los cuales son: conocer, saber hacer, convivir y ser.

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

### **5.1. Justificación**

Según lo señalado anteriormente, es fundamental que las personas cuenten con una sólida educación emocional para poder encontrar diversas soluciones a los desafíos cotidianos. Entre otras cosas, esta es una razón válida para implementar la educación emocional en las escuelas.

Uno de los objetivos de los centros educativos debería ser incluir varios programas que se enfoquen en la educación emocional de los estudiantes, para que puedan desarrollar diferentes habilidades emocionales que beneficien su vida tanto a nivel personal como social.

Dicho esto, pretendemos crear una propuesta de intervención para abordar las necesidades emocionales que consideramos necesarias trabajar desde edades tempranas.

Las diferentes actividades surgieron al identificar la ausencia de educación emocional en nuestras aulas de Educación Primaria. Para abordar este problema, es fundamental dar importancia adecuada a la educación emocional en las aulas, integrándolo en el currículo escolar como un elemento esencial para el pleno desarrollo de los estudiantes.

Por todo esto, hemos diseñado la presente propuesta de intervención con una serie de actividades dirigidas principalmente a los estudiantes de 6º de Educación Primaria.

## **5.2. Objetivos**

La intervención planteada parte de un objetivo general y unos objetivos específicos:

- **Objetivo general**
  - Fomentar habilidades emocionales en los alumnos de 6º Educación Primaria, proporcionando las herramientas necesarias para reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones y las de los demás, fomentando un entorno educativo favorable, inclusivo y adecuado para el desarrollo integral y el bienestar personal y social.
- **Objetivos específicos:**
  - Identificar sus emociones para mejorar el autocontrol de estas.
  - Aumentar el vocabulario emocional para expresar las distintas emociones.
  - Promover el respeto por las emociones de los demás y la validación emocional, desarrollando así la empatía y estableciendo un clima positivo.
  - Ofrecer técnicas para gestionar y regular las emociones de forma eficaz en diferentes situaciones.
  - Fomentar la autonomía emocional, ayudando a los estudiantes en la toma de decisiones fundamentadas en la comprensión profunda de sus propias emociones.
  - Poner en práctica actividades cotidianas que fomenten el respeto, la inclusión y el bienestar de cada estudiante.

## **5.3. Contenidos, competencias específicas y descriptores operativos.**

Considerando que el diseño de la intervención está previsto para llevarla a cabo en el **área de Educación en Valores Cívicos y Éticos** podemos sostener que dicha intervención ayuda al desarrollo, por parte del alumnado, de los siguientes contenidos y competencias establecidas en el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre:

- **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 de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, reconociendo su importancia para la vida individual y colectiva y aplicándolos de manera efectiva y argumentada en distintos contextos, para promover una convivencia democrática, justa, inclusiva, respetuosa y pacífica.

2.2 Interactuar con otros adoptando, de forma motivada y autónoma, 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, así como por una consideración crítica y dialogada acerca de 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)

De la misma forma, dicha propuesta de intervención ayuda al desarrollo y adquisición de las siguientes competencias específicas del **área de Lengua Castellana y Literatura** con sus descriptores operativos:

- **Competencia específica 3.** Producir textos orales y multimodales, con coherencia, claridad y registro adecuados, para expresar ideas, sentimientos y conceptos; construir conocimiento; establecer vínculos personales; y participar con autonomía y una actitud cooperativa y empática en interacciones orales variadas.

3.1 Producir textos orales y multimodales coherentes, con planificación, fluidez y de manera autónoma, en contextos formales sencillos, ajustando el discurso a la situación comunicativa y utilizando correctamente recursos verbales y no verbales básicos. (CCL1, CCL3, CCL5, CP2, STEM1, CD2, CE1, CCEC3)

3.2 Participar activamente en interacciones orales espontáneas o regladas, incorporando estrategias sencillas de escucha activa, de cortesía lingüística y de cooperación conversacional estableciendo vínculos afectivos y fomentando una actitud empática y respetuosa. (CCL1, CCL5, STEM1, CD3, CPSAA3, CC1, CC2)

- **Competencia específica 5.** Producir textos escritos y multimodales, con corrección gramatical y ortográfica básicas, secuenciando correctamente los contenidos y aplicando estrategias elementales de planificación, textualización, revisión y edición para construir conocimiento y para dar respuesta a demandas comunicativas concretas.

5.1 Producir textos escritos y multimodales de relativa complejidad y diferente tipología textual, con coherencia y adecuación, en distintos soportes, progresando en el uso de las normas gramaticales y ortográficas básicas al servicio de la cohesión textual y movilizand o estrategias sencillas, individuales o grupales, de planificación, textualización, revisión y edición. (CCL1, CCL3, CCL5, STEM1, CD2, CD3, CPSAA5, CC2, CE3)

- **Competencia específica 10.** Poner las propias prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática utilizando un lenguaje no discriminatorio y detectando y rechazando los abusos de poder a través de la palabra, para favorecer un uso no solo eficaz sino también ético del lenguaje.

10.1 Rechazar los usos lingüísticos discriminatorios y los abusos de poder a través de la palabra identificados mediante la reflexión grupal acompañada sobre distintos aspectos, verbales y no verbales, de la comunicación, teniendo en cuenta una perspectiva de género, argumentando y promoviendo una utilización ética del lenguaje. (CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1)

10.2 Movilizar e interiorizar, con la planificación y el acompañamiento necesarios, estrategias básicas para la escucha activa, la comunicación asertiva y la deliberación argumentada y

consensuada, progresando en la gestión dialogada de conflictos. (CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2)

Además, se trabajarán las siguientes competencias clave:

○ **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 fomenta las habilidades sociales, el impulso de trabajo en equipo, la participación y el uso sistemático de la argumentación, que requiere el desarrollo de un pensamiento propio. También ayuda al estudiante a sintetizar las ideas propias y ajenas, razonando su propio criterio y la confrontación ordenada y crítica de conocimiento. Asimismo, potencia la autorregulación y favorece la valoración de las diferencias y el reconocimiento de la igualdad de derechos entre los diferentes colectivos, así como la práctica de diálogo y de la negociación para llegar a acuerdos como forma de resolver conflictos, tanto en el ámbito personal como social.

○ **Competencia ciudadana**

Prepara al alumnado para actuar como ciudadanos participativos e implicados en la mejora de la cohesión, la defensa y el desarrollo de una sociedad democrática, justa e igualitaria, contribuyendo así al desarrollo de la competencia ciudadana. Además, la búsqueda de soluciones a conflictos interpersonales, de forma no violenta, promueve 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**

La realización de debates sobre problemas éticos y políticos fomenta la comprensión y adquisición de actitudes positivas hacia el trabajo colaborativo. Además, se propicia la capacidad de liderazgo a través de habilidades vinculadas a la resolución pacífica de conflictos que nos permite trabajar la capacidad de tomar decisiones con autonomía y seguridad, asumiendo y valorando las consecuencias de estas.

#### **5.4. Destinatarios**

La intervención educativa va destinada a un aula de 6º de Educación Primaria del Colegio José Zorrilla, situado en la provincia de Valladolid.

Se trata de una clase diversa con 12 estudiantes, 8 chicos y 3 chicas de 11 y 12 años.

Dicha aula es heterogénea ya que, hay alumnos que son muy diferentes entre ellos. Es un grupo participativo y que muestra interés en las clases que se imparten, también dan importancia al aprendizaje de nuevos conocimientos y nuevas habilidades.

Estos alumnos son participativos en clase y no tienen problemas de adaptación a nuevos métodos de trabajo. En el aula suelen respetarse el turno de palabra unos a otros, aunque a veces esto cueste un poco.

En resumen, el ambiente del aula es muy positivo y colaborativo, tanto entre ellos como con el docente.

Cabe destacar que dentro del aula existen un alumno con necesidades educativas específicas:

Alumno diagnosticado con TEA: dicho alumno es un alumno con Trastorno del Espectro Autista asociado a una discapacidad intelectual leve y un trastorno en la comunicación social, escolarizado en 6º de Educación Primaria, impulsivo, con atención dispersa y baja capacidad de concentración en las tareas escolares. Trabaja mejor individualmente, aunque es muy dependiente, necesitando de la aprobación de un adulto para seguir trabajando. En cuanto al apoyo del maestro especialista en PT se realizará fuera y dentro del aula ordinaria en 5 sesiones semanales.

### 5.5. Temporalización

La intervención propuesta durara aproximadamente dos meses, específicamente abril y mayo del curso 2023-2024. Como ya hemos dicho anteriormente, la intervención se llevará a cabo en la asignatura de Educación en Valores Cívicos y Éticos, la cual solo se imparte una hora a la semana. La distribución seguirá el horario de la clase de 6º de Primaria del CEIP José Zorrilla y ajustándose al calendario escolar de Castilla y León para el curso escolar 2023 - 2024:

Tabla 2. *Horario*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00	Lengua	Ciencias	Matemáticas	Lengua	Ciencias Sociales
10:00		sociales			
10:00	Cencias	Lengua	Ciencias Naturales	Matemáticas	Lengua
11:00	naturales				
11:00	Ingles	Matemáticas	Ingles	Ingles	Matemáticas
12:00					
12:00	RECREO				
12:30					
12:30	Matemáticas	Ciencias	Lengua	Ciencias	Valores/Religión
13:30		Naturales		sociales	
13:30	Educación	Música	Educación física	Artes	Educación Física
14:00	física				

Tabla 3. *Organigrama Abril*

		ABRIL 2023																			
		1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26
Sesión 1																					
Sesión 2																					
Sesión 3																					
Sesión 4																					

Tabla 4. *Organigrama Mayo*

		MAYO 2023																		
		1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	
Sesión 1																				
Sesión 2																				
Sesión 3																				
Sesión 4																				
Sesión 5																				
Sesión 6																				
Sesión 7																				
Sesión 8																				

### 5.6. 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 enfoque metodológico consiste en empoderar al estudiante como el centro de su propio proceso de aprendizaje, mientras el docente actúa como un facilitador que le guía en su aprendizaje, en su reflexión y crezca tanto a nivel interpersonal como intrapersonal. Se promoverá activamente que los estudiantes construyan y amplíen su conocimiento al conectar lo que ya saben con lo que deben aprender y otorgar significado a esas relaciones.

Tendremos en cuenta las habilidades de nuestros alumnos a la hora de planificar las actividades y metas propuestas para que sean alcanzables, motivadoras y desafiantes, situándonos en la zona de desarrollo de cada uno de ellos. El uso de la metodología del aprendizaje cooperativo en el aula ayudará a los estudiantes en su desarrollo social, autocontrol y habilidades sociales.

Trabajaremos a través de la **gamificación**, una estrategia educativa con la cual integramos las características y mecánicas de los juegos en un ambiente educativo. Se basa en que la utilización de elementos lúdicos en el área educativa puede favorecer a la participación y el interés del

alumnado. Es muy común en la actualidad docente ya que presenta múltiples beneficios: aumenta la motivación de los alumnos ya que ven el aprendizaje como un juego que presenta diversión, favorece la adquisición de conocimientos, aumenta la atención y la concentración, estimula las relaciones sociales, fomenta el uso de las nuevas tecnologías y, por todo esto, mejora el rendimiento académico. A través de puntos, recompensas y ganadores el alumnado se encuentra inmerso en una dinámica de juego y diversión que lo hacen evadirse del rol de escuela tradicional y le permiten involucrarse activamente en los contenidos a tratar y comprometerse con los mismos. Para implementar de una manera correcta esta metodología, nosotros como docentes, debemos diseñar actividades y recursos con coherencia para que se integren de una manera efectiva en el proceso de aprendizaje, es decir, no basta con agregar juegos en el entorno escolar. Debemos conseguir que las actividades creadas alcancen los objetivos educativos planteados.

De igual manera, el docente tendrá en cuenta y respetará las diferencias individuales de cada alumno, respondiendo de forma preventiva y compensatoria para evitar desigualdades, realizando ajustes metodológicos que favorezca el máximo desarrollo personal de todos los alumnos.

En resumen, se propone una situación de aprendizaje la cual está formada por 8 sesiones. Dichas actividades promueven el control emocional mediante técnicas de autocontrol que aportan a los estudiantes habilidades para vivir en sociedad, fomentando la empatía y la resolución pacífica de problemas.

### **5.7. Desarrollo de las sesiones.**

A continuación, se profundiza en la situación de aprendizaje que incluye el conjunto de sesiones que se van a desarrollar, las cuales están propuestas para 12 alumnos/as, la cual se llevara a cabo en el área de Educación en Valores Cívicos y Éticos.

Tabla 5. *Sesión 1*

<b>TITULO: La ruleta de las emociones.</b>
<b>TEMPORALIZACIÓN: 50 minutos</b>
<b>DESTINATARIOS: 12 alumnos de 11 y 12 años</b>
<b>COMPETENCIAS CLAVE, COMPETENCIAS ESPECIFICAS Y DESCRIPTORES OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ COMPETENCIAS CLAVE</li> <li>○ Competencia en comunicación lingüística</li> <li>○ Competencia personal, social y aprender a aprender</li> <li>○ Competencia emprendedora</li> <li>○ COMPETENCIAS ESPECIFICAS EN EDUCACIÓN EN VALORES CÍVICOS Y ÉTICOS</li> <li>○ Competencia específica 2</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2.2. CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3</li> <li>○ COMPETENCIAS ESPECIFICAS EN LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA</li> <li>○ Competencia especifica 10</li> <li>• 10.1 CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1</li> <li>• 10.2 CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2</li> </ul>
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar las emociones básicas</li> <li>- Saber expresar emociones</li> <li>- Formar un clima de confianza y tranquilidad en el aula</li> <li>- Reforzar el trabajo en equipo</li> </ul>
<b>CONTENIDOS/SABERES BÁSICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, asco, sorpresa y miedo.</li> <li>- Trabajo en equipo</li> <li>- Cooperación</li> </ul>
<b>RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiales: Pinturas de colores, Tijeras, Pegamento, Ordenador, Revistas</li> <li>- Espaciales: Aula de referencia</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>
<p>Esta actividad es la actividad con la que iniciaremos la situación de aprendizaje. En primer lugar, se les hará la pregunta ¿Cuál son las emociones básicas?, y a partir de dicha pregunta se hará una lluvia de ideas, una vez tengamos las emociones básicas claras (alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa y enfado) procederemos a realizar una ruleta con dichas emociones para colocarla en la pared de la clase. Para realizar dicha ruleta los alumnos se pondrán en parejas, y a cada uno de ellos se les asignara una emoción y tendrán que hacer un cartel con el nombre de la emoción y caras o expresiones que muestren dicha emoción, esto podrán sacarlo de internet o de revistas que se les dará en clase. ANEXO 1</p> <p>Una vez acabada la ruleta se invitará a los alumnos a contar situaciones en las que se hayan sentido representados por las emociones trabajadas en la ruleta.</p> <p>Cada uno de los alumnos tendrán una flecha la cual todos los días, nada más entrar en clase, tendrán que colocar en la emoción en la que se sientan identificados cada mañana.</p>
<b>ADAPTACIONES</b>
<p>Esta actividad ha sido creada considerando las necesidades específicas de cada estudiante, a pesar de las dificultades que puedan existir. De no contar con la ayuda de la PT o AL en el aula, la maestra daría apoyo adicional a los estudiantes que lo necesiten.</p>
<b>EVALUACIÓN</b>

La evolución de esta actividad se realizará a través de la observación directa del docente lo que nos posibilitará para realizar una tabla con ítems para todos los alumnos:

	Si	No
Identifica las emociones básicas		
Hay un clima de confianza y tranquilidad en el aula		
Reforzar el trabajo en equipo		
Observaciones:		

Tabla 6. *Sesión 2*

<b>TITULO: Mémoi de emociones</b>
<b>TEMPORALIZACIÓN: 50 minutos</b>
<b>DESTINATARIOS: 12 alumnos de 11 y 12 años</b>
<b>COMPETENCIAS CLAVE, COMPETENCIAS ESPECIFICAS Y DESCRIPTORES OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ COMPETENCIAS CLAVE</li> <li>○ Competencia en comunicación lingüística</li> <li>○ Competencia personal, social y aprender a aprender</li> <li>○ Competencia emprendedora</li> <li>○ COMPETENCIAS ESPECIFICAS EN EDUCACIÓN EN VALORES CÍVICOS Y ÉTICOS</li> <li>○ Competencia específica 2</li> <li>● 2.2. CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3</li> <li>● 2.6. CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3</li> <li>○ Competencia específica 4</li> <li>● 4.1. CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3</li> <li>● 4.2 CCL1, CCL5, STEM5, CPSAA1, CC2, CC3, CE3, CCEC3</li> <li>● 4.3. CPSAA1, CPSAA2, CE2, CCEC3</li> <li>● 4.4 CCL5, STEM5, CPSAA2, CPSAA3, CC2, CC3, CC4</li> <li>○ COMPETENCIAS ESPECIFICAS EN LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA</li> <li>○ Competencia específica 3</li> <li>● 3.1 CCL1, CCL3, CCL5, CP2, STEM1, CD2, CE1, CCEC3</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3.2. CCL1, CCL5, STEM1, CD3, CPSAA3, CC1, CC2</li> <li>○ Competencia específica 10</li> <li>• 10.1. CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1</li> <li>• 10.2. CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2</li> </ul>
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar la emoción básica con sus características</li> <li>- Crear un memori con las emociones básicas y sus características</li> <li>- Reforzar la memoria y la atención de los alumnos</li> </ul>
<b>CONTENIDOS/SABERES BÁSICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emociones básicas</li> <li>- Características principales de las emociones básicas</li> <li>- Respeto hacia los demás</li> <li>- Atención</li> <li>- Memoria</li> </ul>
<b>RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiales: Cartulinas, Rotuladores, Pinturas, Tijeras, Plastificadora, Pegamento</li> <li>- Espaciales: Clase de referencia</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>
<p>Esta actividad se realizará por parejas, ya que se cuenta con 12 alumnos y se deben crear 6 tarjetas, por lo tanto, crearán una tarjeta por pareja.</p> <p>A cada pareja se le asignara una emoción básica. Una vez tengan clara la emoción que les ha tocado tendrán que investigar sobre esta y escribir características de dicha emoción. Cuando conozcan las características de la emoción asignada tendrán que realizar una tarjeta bonita con el nombre de la emoción y otra con las características que hayan elegido.</p> <p>Por último, estas tarjetas se plastificarán para que a continuación podamos jugar al memori y no se estropeen. El juego consiste en ir levantando las tarjetas e ir emparejando la emoción con sus características. ANEXO 2</p>
<b>ADAPTACIONES</b>
<p>Esta actividad ha sido creada considerando las necesidades específicas de cada estudiante, a pesar de las dificultades que puedan existir. De no contar con la ayuda de la PT o AL en el aula, la maestra daría apoyo adicional a los estudiantes que lo necesiten.</p>
<b>EVALUACIÓN</b>

La evolución de esta actividad se realizará a través de la observación directa del docente lo que nos posibilitará para realizar una tabla con ítems para todos los alumnos:

	Si	No
Relaciona la emoción básica con sus características		
Se ha creado el memori con las emociones básicas y sus características		
Se ha reforzado la memoria de los alumnos		
Observaciones:		

Tabla 7. *Sesión 3*

<b>TITULO: Tablero de emociones</b>
<b>TEMPORALIZACIÓN: 50 minutos</b>
<b>DESTINATARIOS: 12 alumnos de 11 y 12 años</b>
<b>COMPETENCIAS CLAVE, COMPETENCIAS ESPECIFICAS Y DESCRIPTORES OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ COMPETENCIAS CLAVE</li> <li>• Competencia en comunicación lingüística</li> <li>• Competencia personal, social y aprender a aprender</li> <li>• Competencia emprendedora</li> <li>○ COMPETENCIAS ESPECIFICAS EN EDUCACIÓN EN VALORES CÍVICOS Y ÉTICOS</li> <li>○ Competencia específica 1</li> <li>• 1.2. CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3</li> <li>○ Competencia específica 2</li> <li>• 2.2. CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3</li> <li>• 2.6. CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3</li> <li>○ Competencia específica 4:</li> <li>• 4.1. CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3</li> <li>• 4.2. CCL1, CCL5, STEM5, CPSAA1, CC2, CC3, CE3, CCEC3</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ COMPETENCIAS ESPECIFICAS EN LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA</li> <li>○ Competencia específica 3</li> <li>● 3.2. CCL1, CCL5, STEM1, CD3, CPSAA3, CC1, CC2</li> <li>○ Competencia específica 10:</li> <li>● 10.1. CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1</li> <li>● 10.2. CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2</li> </ul>
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crear un tablero de las emociones</li> <li>- Recordar las características de las emociones básicas</li> <li>- Expresar de forma correcta cada emoción</li> <li>- Respetar las emociones del resto de compañeros</li> </ul>
<b>CONTENIDOS/SABERES BÁSICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emociones básicas</li> <li>- Conciencia emocional</li> </ul>
<b>RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiales: Tablero, Cartas, Dado, Pinturas, Rotuladores, Cartulinas, Pegamento</li> <li>- Espaciales: Clase de referencia</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>
<p>La actividad consistirá en crear un tablero con casillas en las que aparezcan las emociones básicas. Una vez creado este tablero se crearán tarjetas de tres tipos diferentes. ANEXO 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarjeta 1: características de las emociones</li> <li>- Tarjeta 2: expresión de la emoción</li> <li>- Tarjeta 3: situación de la emoción</li> </ul> <p>ANEXO 4</p> <p>A continuación, se ira tirando un dado por turnos y tendremos que ir avanzando casillas (en cada casilla dependiendo del color que este escrita la emoción, será la tarjeta debemos coger). Dependiendo que tarjeta nos toque tendremos que decir dos características de la emoción que nos ha tocado, expresar con nuestro cuerpo la emoción o contar una situación en la que sentiríamos esa emoción. Si se realiza bien en la siguiente ronda podrán volver a tirar y seguir avanzando, en caso de que no se realice bien tendrán que estar un turno sin tirar.</p>
<b>ADAPTACIONES</b>
<p>Esta actividad ha sido creada considerando las necesidades específicas de cada estudiante, a pesar de las dificultades que puedan existir. De no contar con la ayuda de la PT o AL en el aula, la maestra daría apoyo adicional a los estudiantes que lo necesiten.</p>
<b>EVALUACIÓN</b>

La evolución de esta actividad se realizará a través de la observación directa del docente lo que nos posibilitará para realizar una tabla con ítems para todos los alumnos:

	Si	No
Se ha creado el tablero de las emociones		
Se recuerdan las características de las emociones básicas		
Se expresan de forma correcta cada emoción		
Se respetan las emociones del resto de compañeros		
Observaciones:		

Tabla 8. *Sesión 4*

<b>TÍTULO: Los personajes</b>
<b>TEMPORALIZACIÓN: 50 minutos</b>
<b>DESTINATARIOS: 12 alumnos de 11 y 12 años</b>
<b>COMPETENCIAS CLAVE, COMPETENCIAS ESPECIFICAS Y DESCRIPTORES OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ COMPETENCIAS CLAVE</li> <li>• Competencia en comunicación lingüística</li> <li>• Competencia personal, social y aprender a aprender</li> <li>• Competencia emprendedora</li> <li>○ COMPETENCIAS ESPECIFICAS EN EDUCACIÓN EN VALORES CÍVICOS Y ÉTICOS</li> <li>○ Competencia específica 2</li> <li>• 2.2. CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3</li> <li>• 2.6. CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3</li> <li>○ Competencia específica 4:</li> <li>• 4.1. CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3</li> <li>• 4.2. CCL1, CCL5, STEM5, CPSAA1, CC2, CC3, CE3, CCEC3</li> <li>○ COMPETENCIAS ESPECIFICAS EN LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA</li> <li>○ Competencia específica 10:</li> <li>• 10.1. CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1</li> <li>• 10.2. CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2</li> </ul>
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretar de manera correcta cada uno de los personajes</li> <li>- Identificar las emociones</li> <li>- Identificar al personaje</li> </ul>

- Respetar las actuaciones del resto																		
<b>CONTENIDOS/SABERES BÁSICOS</b>																		
- Emociones básicas - Conciencia emocional - Respeto hacia los demás																		
<b>RECURSOS</b>																		
- Materiales: Ordenador - Espaciales: Aula de referencia																		
<b>DESARROLLO</b>																		
Cada alumno deberá de elegir un personaje, de una película o de un libro. Este tendrá que representar al personaje en la situación que haya elegido y el resto de los compañeros tendrá que adivinar que personaje es, que actitudes representa y que emoción está teniendo dicho personaje en la situación elegida.																		
<b>ADAPTACIONES</b>																		
Esta actividad ha sido creada considerando las necesidades específicas de cada estudiante, a pesar de las dificultades que puedan existir. De no contar con la ayuda de la PT o AL en el aula, la maestra daría apoyo adicional a los estudiantes que lo necesiten.																		
<b>EVALUACIÓN</b>																		
La evolución de esta actividad se realizará a través de la observación directa del docente lo que nos posibilitará para realizar una tabla con ítems para todos los alumnos:																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Si</th> <th>No</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Interpreta de manera correcta cada uno de los personajes</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Identifica las emociones</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Identifica al personaje</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Respeto las actuaciones del resto</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Observaciones:</td> <td colspan="2"></td> </tr> </tbody> </table>		Si	No	Interpreta de manera correcta cada uno de los personajes			Identifica las emociones			Identifica al personaje			Respeto las actuaciones del resto			Observaciones:		
	Si	No																
Interpreta de manera correcta cada uno de los personajes																		
Identifica las emociones																		
Identifica al personaje																		
Respeto las actuaciones del resto																		
Observaciones:																		

Tabla 9. *Sesión 5*

<b>TÍTULO: Adivina la emoción</b>
<b>TEMPORALIZACIÓN: 50 minutos</b>
<b>DESTINATARIOS: 12 alumnos de 11 y 12 años</b>
<b>COMPETENCIAS CLAVE, COMPETENCIAS ESPECIFICAS Y DESCRIPTORES OPERATIVOS</b>
○ COMPETENCIAS CLAVE

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia en comunicación lingüística</li> <li>• Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería</li> <li>• Competencia personal, social y aprender a aprender</li> <li>• Competencia emprendedora</li> <li>○ COMPETENCIAS ESPECIFICAS EN EDUCACIÓN EN VALORES CÍVICOS Y ÉTICOS</li> <li>○ Competencia específica 1</li> <li>• 1.2. CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3</li> <li>○ Competencia específica 2</li> <li>• 2.2. CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3</li> <li>• 2.6. CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3</li> <li>○ Competencia específica 4:</li> <li>• 4.1. CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3</li> <li>• 4.2. CCL1, CCL5, STEM5, CPSAA1, CC2, CC3, CE3, CCEC3</li> <li>○ COMPETENCIAS ESPECIFICAS EN LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA</li> <li>○ Competencia específica 3</li> <li>• 3.2. CCL1, CCL5, STEM1, CD3, CPSAA3, CC1, CC2</li> <li>○ Competencia específica 10:</li> <li>• 10.1. CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1</li> <li>• 10.2. CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2</li> </ul>
---

**OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adivinar la emoción asignada</li> <li>- Trabajar el lenguaje</li> <li>- Potenciar la socialización a través de preguntas y respuestas.</li> </ul>
--

**CONTENIDOS/SABERES BÁSICOS**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emociones básicas</li> <li>- Conciencia emocional</li> </ul>
---

**RECURSOS**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiales: Folios, Bolígrafos, Celo</li> <li>- Espaciales: Aula de referencia</li> </ul>
--

**DESARROLLO**

Para empezar esta actividad, se les dará a todos los alumnos un trozo de folio y un bolígrafo y se les pedirá que escriban el nombre de una emoción. Después se intercambiarán los papeles entre todos los alumnos, y de esta manera nadie sabrá el papel que le ha tocado.

A continuación, se pondrán todos los alumnos en círculo viéndose las caras, con el papel pegado en la frente. A continuación, uno a uno irá, por orden, haciendo una pregunta hasta averiguar la emoción que tienen pegada en la frente.

Las preguntas que se van a hacer solo se pueden contestar con “sí o no”.

### ADAPTACIONES

Esta actividad ha sido creada considerando las necesidades específicas de cada estudiante, a pesar de las dificultades que puedan existir. De no contar con la ayuda de la PT o AL en el aula, la maestra daría apoyo adicional a los estudiantes que lo necesiten.

### EVALUACIÓN

La evolución de esta actividad se realizará a través de la observación directa del docente lo que nos posibilitará para realizar una tabla con ítems para todos los alumnos:

	Si	No
Ha adivinado la emoción asignada		
Se ha usado un lenguaje apropiado		
La socialización a través de preguntas y respuestas ha sido adecuada		
Observaciones:		

Tabla 10. *Sesión 6*

<b>TITULO: Carta positiva</b>
<b>TEMPORALIZACIÓN: 50 minutos</b>
<b>DESTINATARIOS: 12 alumnos de 11 y 12 años</b>
<b>COMPETENCIAS CLAVE, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y DESCRIPTORES OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ COMPETENCIAS CLAVE</li> <li>● Competencia en comunicación lingüística</li> <li>● Competencia personal, social y aprender a aprender</li> <li>● Competencia emprendedora</li> <li>○ COMPETENCIAS ESPECÍFICAS EN EDUCACIÓN EN VALORES CÍVICOS Y ÉTICOS</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Competencia específica 1</li> <li>● 1.2. CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3</li> <li>● 1.4 CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CC2, CE2</li> <li>○ Competencia específica 2</li> <li>● 2.2. CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3</li> <li>● 2.6. CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3</li> <li>○ Competencia específica 4:</li> <li>● 4.1. CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3</li> <li>● 4.2. CCL1, CCL5, STEM5, CPSAA1, CC2, CC3, CE3, CCEC3</li> <li>● 4.3. CPSAA1, CPSAA2, CE2, CCEC3</li> <li>● 4.4. CCL5, STEM5, CPSAA2, CPSAA3, CC2, CC3, CC4</li> <li>○ COMPETENCIAS ESPECIFICAS EN LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA</li> <li>○ Competencia específica 5</li> <li>● 5.1. CCL1, CCL3, CCL5, STEM1, CD2, CD3, CPSAA5, CC2, CE3</li> <li>○ Competencia específica 10:</li> <li>● 10.1. CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1</li> <li>● 10.2. CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2</li> </ul>
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar las relaciones sociales entre los alumnos</li> <li>- Mejorar la confianza entre los alumnos</li> <li>- Aumentar la autoestima de cada uno de los alumnos</li> </ul>
<b>CONTENIDOS/SABERES BÁSICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoestima</li> <li>- Relaciones interpersonales sanas</li> </ul>
<b>RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiales: Folios, Bolígrafo</li> <li>- Espaciales: Aula de referencia</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>
<p>Se repartirá una cartulina pequeña a cada uno de los alumnos, la tendrán que doblar por la mitad, y en una de las caras tendrán que decorarla con su nombre. Cuando hayan terminado esto, la cartulina la irán pasando de compañero en compañero y éstos tendrán que escribir cosas positivas que opinen de cada compañero, así hasta que todas las cartulinas con los nombres pasen por todos los alumnos.</p> <p>Una vez que todos hayan escrito en todas las cartulinas, el alumno que lo desee podrá leer lo que le han escrito.</p>

<b>ADAPTACIONES</b>		
Esta actividad ha sido creada considerando las necesidades específicas de cada estudiante, a pesar de las dificultades que puedan existir. De no contar con la ayuda de la PT o AL en el aula, la maestra daría apoyo adicional a los estudiantes que lo necesiten.		
<b>EVALUACIÓN</b>		
La evolución de esta actividad se realizará a través de la observación directa del docente lo que nos posibilitará para realizar una tabla con ítems para todos los alumnos:		
	Si	No
Ha mejorado su autoestima		
Se ha trabajado de una forma adecuada entre los compañeros		
Se ha creado un ambiente positivo en el aula		
Observaciones:		

Tabla 11. Sesión 7

<b>TÍTULO: Buzón de la clase</b>
<b>TEMPORALIZACIÓN: 50 minutos</b>
<b>DESTINATARIOS: 12 alumnos de 11 y 12 años</b>
<b>COMPETENCIAS CLAVE, COMPETENCIAS ESPECIFICAS Y DESCRIPTORES OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ COMPETENCIAS CLAVE</li> <li>○ Competencia en comunicación lingüística</li> <li>○ Competencia personal, social y aprender a aprender</li> <li>○ Competencia ciudadana</li> <li>○ Competencia emprendedora</li> <li>○ COMPETENCIAS ESPECIFICAS EN EDUCACIÓN EN VALORES CÍVICOS Y ÉTICOS</li> <li>○ Competencia específica 1: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1.2. CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3</li> <li>● 1.4. CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CC2, CE2</li> </ul> </li> <li>○ Competencia específica 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2.2. CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3</li> <li>● 2.6. CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3</li> </ul> </li> <li>○ Competencia específica 4:</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4.1. CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3</li> <li>• 4.2 CCL1, CCL5, STEM5, CPSAA1, CC2, CC3, CE3, CCEC3</li> <li>• 4.3. CPSAA1, CPSAA2, CE2, CCEC3</li> <li>• 4.4 CCL5, STEM5, CPSAA2, CPSAA3, CC2, CC3, CC4</li> <li>○ COMPETENCIAS ESPECIFICAS EN LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA</li> <li>○ Competencia específica 3</li> <li>• 3.1 CCL1, CCL3, CCL5, CP2, STEM1, CD2, CE1, CCEC3</li> <li>• 3.2. CCL1, CCL5, STEM1, CD3, CPSAA3, CC1, CC2</li> <li>○ Competencia específica 5</li> <li>• 5.1 CCL1, CCL3, CCL5, STEM1, CD2, CD3, CPSAA5, CC2, CE3</li> <li>○ Competencia específica 10:</li> <li>• 10.1. CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1</li> <li>• 10.2. CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2</li> </ul>
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transmitir emociones y sentimientos.</li> <li>- Buscar respuestas a las inquietudes y dificultades de otras personas.</li> <li>- Ser consciente de los sentimientos de las otras personas.</li> <li>- Desarrollar la empatía.</li> <li>- Fortalecer los lazos sociales entre los estudiantes.</li> </ul>
<b>CONTENIDOS/SABERES BÁSICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresión de emociones y sentimientos.</li> <li>- Conciencia emocional</li> <li>- Resolución de problemas</li> <li>- Empatía</li> <li>- Relaciones interpersonales</li> </ul>
<b>RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiales: Folios, Buzón, Bolígrafos</li> <li>- Espaciales: Aula de referencia</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>
<p>Para la realización de esta sesión es imprescindible haber completado las sesiones anteriores, ya que es fundamental haber cubierto los conceptos básicos sobre las emociones.</p> <p>Se colocará un buzón en la puerta de clase y se explicará a los alumnos que este buzón sirve para que a lo largo de la semana puedan depositar dentro de él tarjetas donde podrán expresar sus preocupaciones, sus quejas, sus problemas o inquietudes que puedan llegar a tener. Este</p>

buzón se abrirá todos los viernes y se leerá lo que cada uno haya escrito. Por último, brevemente, se buscarán soluciones entre todos.  
Esta actividad se llevará a cabo durante todo el trimestre.

### ADAPTACIONES

Esta actividad ha sido creada considerando las necesidades específicas de cada estudiante, a pesar de las dificultades que puedan existir. De no contar con la ayuda de la PT o AL en el aula, la maestra daría apoyo adicional a los estudiantes que lo necesiten.

### EVALUACIÓN

La evolución de esta actividad se realizará a través de la observación directa del docente lo que nos posibilitará para realizar una tabla con ítems para todos los alumnos:

	Si	No
Transmite emociones y sentimientos.		
Es capaz de buscar respuestas a las inquietudes y dificultades de otras personas.		
Es consciente de los sentimientos de las otras personas.		
Desarrolla la empatía.		
Se fortalecen los lazos sociales entre los estudiantes.		
Observaciones:		

Tabla 12. *Sesión 8*

<b>TITULO: Mural emocional</b>
<b>TEMPORALIZACIÓN: 50 minutos</b>
<b>DESTINATARIOS: 12 alumnos de 11 y 12 años</b>
<b>COMPETENCIAS CLAVE, COMPETENCIAS ESPECIFICAS Y DESCRIPTORES OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ COMPETENCIAS CLAVE</li> <li>○ Competencia en comunicación lingüística</li> <li>○ Competencia personal, social y aprender a aprender</li> <li>○ Competencia ciudadana</li> <li>○ Competencia emprendedora</li> <li>○ COMPETENCIAS ESPECIFICAS EN EDUCACIÓN EN VALORES CÍVICOS Y ÉTICOS</li> <li>○ Competencia específica 1:</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.2. CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3</li> <li>○ Competencia específica 2</li> <li>• 2.2. CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3</li> <li>• 2.6. CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3</li> <li>○ Competencia específica 4:</li> <li>• 4.1. CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3</li> <li>• 4.2 CCL1, CCL5, STEM5, CPSAA1, CC2, CC3, CE3, CCEC3</li> <li>○ COMPETENCIAS ESPECIFICAS EN LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA</li> <li>○ Competencia específica 3</li> <li>• 3.2. CCL1, CCL5, STEM1, CD3, CPSAA3, CC1, CC2</li> <li>○ Competencia específica 10:</li> <li>• 10.1. CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1</li> <li>• 10.2. CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2</li> </ul>
<p><b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crear un mural con las diferentes emociones básicas</li> <li>- Trabajar en equipo</li> <li>- Recoger toda la información que hemos trabajado a lo largo de la situación de aprendizaje</li> </ul>
<p><b>CONTENIDOS/SABERES BÁSICOS</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emociones básicas</li> <li>- Trabajo en equipo</li> </ul>
<p><b>RECURSOS</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiales: Papel continuo, Revistas, Periódico, Pinturas, Rotuladores, Pegamento y Tijeras</li> <li>- Espaciales: Aula de referencia</li> </ul>
<p><b>DESARROLLO</b></p>
<p>Es la actividad final y consiste en que los alumnos creen un mural donde se recoja toda la información que hemos estado trabajando a lo largo de la situación de aprendizaje.</p> <p>Se les repartirá a los alumnos revistas, periódicos, pinturas... y tendrán que ir pegando, escribiendo o dibujando en el papel continuo todo lo que ellos quieran sobre las emociones, ya sean características, expresiones, situaciones...</p> <p>Este mural lo pegaremos en la pared de la clase.</p>
<p><b>ADAPTACIONES</b></p>

Esta actividad ha sido creada considerando las necesidades específicas de cada estudiante, a pesar de las dificultades que puedan existir. De no contar con la ayuda de la PT o AL en el aula, la maestra daría apoyo adicional a los estudiantes que lo necesiten.

### EVALUACIÓN

La evolución de esta actividad se realizará a través de la observación directa del docente lo que nos posibilitará para realizar una tabla con ítems para todos los alumnos:

	Si	No
Ha participado en la creación del mural		
Ha trabajado en equipo		
Se ha recogido toda la información que hemos trabajado a lo largo de la situación de aprendizaje		
Observaciones:		

### 5.8. Evaluación

El método de evaluación que se llevó a cabo es a través de la evaluación de los descriptores operativos, es decir, el profesor/a observará de forma directa y sistemática a los alumnos en el desempeño de las sesiones planteadas. Después de cada sesión se registrará, en el apartado observación, si se han cumplido los objetivos planteados.

Todas las sesiones buscan la adquisición de unas competencias clave y unas específicas tanto en el área de Educación en Valores Cívicos Éticos como en el área de Lengua Castellana y Literatura señaladas en cada una de las sesiones.

Será el propio maestro el responsable de evaluar a cada estudiante al finalizar cada sesión, esto se hará a través de una tabla con ítems señalada en cada sesión, concreta de esta misma, basada en los objetivos didácticos vinculados con las competencias clave y específicas y sus descriptores operativos.

Tanto las tablas con los ítems como la manera de evaluarlos (si/no) están destinados a evaluar el resultado final y los procesos y actitudes que los alumnos llevan a cabo.

Es importante señalar que la realización de las actividades propuestas tiene un enfoque reflexivo, es decir, que permiten a los estudiantes evaluar su progreso en relación con la inteligencia emocional, habilidades sociales y conciencia emocional, lo que les servirá como autoevaluación.

La evaluación de la situación de aprendizaje se realizó una vez finalizadas todas las sesiones. Esto se llevó a cabo a través de la observación y anotación por parte del docente. Se enfocó en la puesta en práctica y la organización de la situación de aprendizaje, por medio de una tabla de si-no.

Tabla 13. *Tabla de si-no*

	Si	No
Los objetivos propuestos se han alcanzado		
La metodología propuesta ha sido adecuada para conseguir los objetivos planteados		
El alumno ha mostrado interés sobre lo trabajado.		
Las actividades han podido ser realizadas en el tiempo estimado.		
Las explicaciones han sido dinámicas e interesantes para los alumnos.		
La labor del docente ha contribuido en el desarrollo y el disfrute del alumnado		
Los materiales y actividades han resultado interesantes y motivadoras para el alumnado.		
El espacio que se ha escogido ha sido el adecuado para desarrollar las sesiones		
La organización de las sesiones ha sido la adecuada		
Observaciones:		

## 6. RESULTADOS ESPERADOS

La finalidad de este proyecto es acercar a los estudiantes a las emociones y abordarlas en el aula de manera detallada, para que puedan adquirir habilidades de gestión emocional que les sean útiles a lo largo de su vida. Se busca facilitar la incorporación de las emociones como una habilidad educativa, ya que se valora la importancia de educar emocionalmente a los estudiantes. Como ya hemos dicho anteriormente es fundamental abordar las emociones desde edades tempranas, ya que esto permitirá a los docentes enseñar a los estudiantes a manejar sus emociones a lo largo de su vida. Si los estudiantes logran identificar sus propias capacidades, conocer sus límites y potenciales, podrán manejar sus emociones en lugar de dejar que estas dominen su vida. Durante la investigación se ha visto que las emociones han sido objeto de estudio por bastante tiempo, con diversas aportaciones de investigadores que buscan determinar el impacto que estas tienen en los individuos. Sin embargo, no se puede alcanzar una única solución debido a la constante evolución y modificación de teorías a lo largo del tiempo.

El propósito de la propuesta de intervención elaborada es crear una conexión entre los docentes y los estudiantes, centrándonos en la relevancia de la educación emocional de los alumnos. Es fundamental que los colegios demuestren compromiso en enseñar la competencia emocional. También se pretende que los alumnos adquieran conocimientos sobre las emociones para que

puedan gestionar y comprender las suyas propias, así como mejorar la comunicación con los demás y desarrollar capacidades para resolver conflictos.

En la propuesta de intervención se incluyen una serie de objetivos que se buscan lograr con dicha intervención, tanto de forma teórica como en la implementación de la intervención. Aunque no se haya implementado aún, es claro que los objetivos de esta propuesta son alcanzables. Abordar la educación emocional en las clases de primaria beneficiaría a los alumnos en varios aspectos a lo largo de su vida, como la autoestima, la socialización y la gestión emocional. También sería posible alcanzar estos objetivos integrando la educación emocional en todas las áreas del plan de estudios.

En el ámbito académico, es claro que los estudiantes se verían beneficiados si se les ofrece una buena educación emocional, ya que esto ayudaría a mejorar en su desempeño académico, aunque este aspecto no se valora tanto como el cognitivo o pedagógico.

Es importante resaltar que, al tratarse de actividades divertidas, puede que se capte mejor la atención e interés de los alumnos/as en el tema de las emociones, ya que querían participar en todas las actividades propuestas por ser entretenidas.

## **7. CONCLUSIONES**

La realización de esta propuesta de intervención me ha ayudado a potenciar y desarrollar mi formación en educación emocional. He podido sumergirme en la revisión de artículos y libros que ofrecen evidencias empíricas sobre el desarrollo emocional, estableciendo así las bases teóricas de mi trabajo. Estos datos son los que me han ayudado a definir mi Trabajo de Fin de Grado y enfocarlo hacia una realidad educativa que actualmente es indiscutible: la importancia de fomentar las competencias emocionales en los estudiantes.

La multitud de investigaciones y perspectivas sobre la educación emocional me ayudaron a conseguir la motivación requerida para iniciar este proyecto del que he disfrutado y aprendido tanto. Antes de eso, fue necesario tener conciencia de la realidad que enfrentamos todos los maestros en las aulas, por lo que antes de embarcarse en nuevas enseñanzas y diseñar cualquier tipo de programa emocional o de otro tipo, es fundamental conocer primero a los alumnos. Después, es importante conocer el punto de partida del alumno y definir los objetivos de aprendizaje. Asimismo, para lograr un proceso educativo completo, es fundamental que haya un vínculo positivo entre el estudiante y el profesor.

De este modo, al diseñar este enfoque educativo, se consideraron los elementos mencionados previamente con el propósito de fomentar el desarrollo de las competencias emocionales de los estudiantes de una manera atractiva, entretenida y única. Enseñar a los estudiantes la importancia de entenderse a sí mismos y reconocer sus sentimientos en diversas situaciones de manera cercana.

Por lo tanto, este Trabajo de Fin de Grado surge como una respuesta a las necesidades sociales y profesionales, ya que creo que es fundamental implementar cambios significativos en el sistema educativo, como la incorporación de la educación emocional, para mejorar la educación integral de los estudiantes.

Por otra parte, la realización de la propuesta vino motivada a través de mis prácticas del último curso del grado en Educación primaria, es decir, de mi Prácticum II en el colegio José Zorrilla de Valladolid. Observando a los estudiantes, noté las carencias emocionales que mostraban y pensé que los alumnos debían mejorar sus relaciones personales, aumentar su conciencia emocional y desarrollar empatía.

Es importante resaltar mi crecimiento personal al llevar a cabo este trabajo, ya que he aprendido sobre educación emocional. Además, investigando su implementación dentro de las aulas y obteniendo herramientas para ello me ha ayudado no solo a crecer sino a mejorar mi práctica educativa. Por ello, creo que es fundamental abordar dicho tema desde edades tempranas en todos los entornos educativos para así formar a los alumnos emocionalmente inteligentes, seguros y con buena salud mental.

En resumen, la educación emocional es fundamental para el desarrollo completo de los estudiantes, ya que influye en las relaciones con los demás y aún más importante, en la relación con uno mismo.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

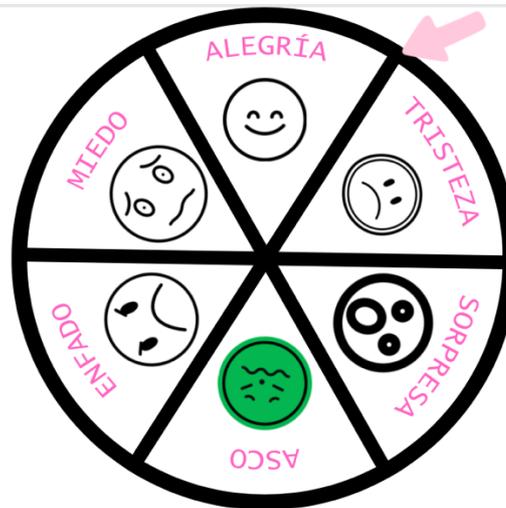
- Armstrong, T., (2014) Inteligencias múltiples en el aula, guía práctica para educadores. Barcelona, España. Ed. Paidós educador.
- Bisquerra Alzina, R. (2012). Educación emocional. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (337), 5–8. Recuperado a partir de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/272>
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra Alzina, R. (2011). Educación emocional. *Padres y maestros*, (337), 5 – 8. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/81300/00820113012348.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bisquerra Alzina, R. y Pérez Escoda, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances En Supervisión Educativa*, (16), 1 - 11. <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502>
- Bisquerra Alzina, Rafael. “Orientación psicopedagógica y educación emocional”. ESE. Estudios sobre educación. 2006, N.º 11, PÁG.9-25.

- Berdié, P. L., & Ruber, M. M. (2017). La inteligencia intrapersonal en el aula de ELE: propuestas didácticas. *Universidad de Zaragoza*.
- Campillo Ranea, J. E. (2012). La importancia de la educación emocional en las aulas. <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/ab2f1d46-cd27-47f8-b849-e928a701df05>
- Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Recuperado de: [www.uv.es/=choliz](http://www.uv.es/=choliz)
- Cebriá Alegre, N. (2017). Educación emocional, evolución del concepto e implicaciones en el marco legal de la escuela primaria (TFG). Universitat de les Illes Balears, Islas Baleares.
- Gaeta, M.L. & López, C. (2013). Competencias emocionales y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 16(2), 13-25.
- García Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral.Cuadernos Del Profesorado*, 3(6), 43–52. <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.
- Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: the theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós
- Mora, J. & Martín, M. (2007). La concepción de la inteligencia en los planteamientos de Gardner (1983) y Sternberg (1985) como desarrollos teóricos precursores de la noción de inteligencia emocional. *Revista de Historia de la Psicología*, 28(4), 67-92.
- Mora Teruel, F. (2013). ¿Qué es una emoción? *Arbor*, 189(759), 1 – 6. <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2013.759n1003>. Autor del documento: **Mariano Chóliz** (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional.
- Pastor-Porras, E., & Marín Suelves, D. (2021). Educación emocional en la escuela. Una revisión de la literatura.
- Piqueras, J. A.; Ramos, V.; Martínez, A. E. y Oblitas, L. A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Concepto de emoción*, 16 (2), 85–112. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>
- Maureira, F y Sánchez, C. (2011) Emociones biológicas y sociales. *Psiquiatría Universitaria*. (Rev GPU 2011; 7; 2: 183-189)
- Reeve, J. (2010) *Motivación y emoción*. Quinta Edición. Mexico: McGraw-Hill. *EA, Escuela abierta: revista de Investigación Educativa*. (s. f.).

## 9. ANEXOS

### ANEXO 1: RULETA

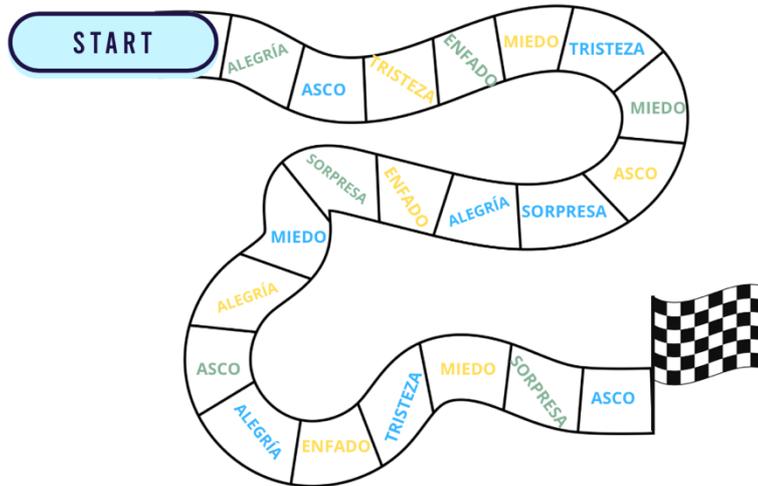
#### RULETA DE LAS EMOCIONES



### ANEXO 2: MEMORI

<b>ALEGRÍA</b>	<b>TRISTEZA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Situaciones de bienestar, felicidad, satisfacción o placer</li><li>Sonrisa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Expresión facial decaída</li><li>Llanto</li><li>Disminución del estado de ánimo</li></ul>
<b>SORPRESA</b>	<b>ENFADO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Reacción provocada por algo imprevisto o extraño</li><li>Emoción muy breve</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sensación de haber sido perjudicados</li><li>Nos irrita</li></ul>
<b>ASCO</b>	<b>MIEDO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Implica rechazo de algo o alguien</li><li>El olfato y el gusto son los dos sentidos que nos informan.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Nos sentimos que amenazan nuestro bienestar físico o psíquico.</li><li>El cuerpo se prepara para respuestas intensas</li></ul>

### ANEXO 3: TABLERO DE EMOCIONES



### ANEXO 4: TARJETAS

**CARACTERÍSTICAS  
DE LA EMOCIÓN**

**SITUACIÓN DE LA  
EMOCIÓN**

**EXPRESIÓN DE LA  
EMOCIÓN**