



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

EL CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES Y SU EXPRESIÓN A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR/A: ALBA SÁEZ GARCÍA

TUTOR: IRENE FERNÁNDEZ GONZÁLEZ

PALENCIA, 2024

Resumen

Este Trabajo Fin de Grado (TFG) investiga la integración de la Educación Emocional en el currículo escolar, enfocándose en la Educación Física como medio para desarrollar competencias emocionales en los estudiantes. La relevancia del tema radica en el impacto positivo de la educación emocional en el bienestar y rendimiento académico. Los objetivos incluyen analizar la educación emocional, su relación con la educación física, y desarrollar una propuesta didáctica concreta. Se muestra como la Educación Física puede promover eficazmente el desarrollo socioemocional, detallando objetivos, metodología, contenidos, evaluación y mejoras para su implementación en el entorno escolar.

Palabras clave

Educación emocional, autoconcepto, competencia emocional, autoconciencia emocional, gestión emocional, emociones.

Abstract

This Final Degree Project (TFG) investigates the integration of Emotional Education in the school curriculum, focusing on Physical Education as a means to develop emotional competencies in students. The relevance of the topic lies in the positive impact of emotional education on well-being and academic performance. The objectives include analyzing emotional education, its relationship with physical education, and developing a concrete didactic proposal. It is shown how Physical Education can effectively promote socioemotional development, detailing objectives, methodology, contents, evaluation and improvements for its implementation in the school environment.

Key words

Emotional education, self-concept, emotional competence, emotional self-awareness, emotional management, emotions.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN.....	7
1. JUSTIFICACIÓN.....	9
2. OBJETIVOS	11
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	12
3.1 La Educación emocional: Concepto y objetivos.....	12
3.1.1 Justificación de la importancia de la Educación emocional en las aulas	13
3.2 Las emociones: definición, tipos y su clasificación.	16
3.3. Competencia emocional: definición y habilidades.....	17
3.3.1. Autoconciencia emocional: definición, en qué consiste y función.....	19
3.3.3. Reconocimiento de las emociones de los demás.....	20
3.3.3. Gestión emocional.	21
3.4. Desarrollo socioemocional a través de la Ed. Física.	21
3.4.1. Inteligencia emocional en Educación física.....	22
3.4.2. Importancia y beneficios de la educación emocional en centros escolares	23
3.5 Desarrollo de la Ed. emocional a través de la Ed. Física.....	24
3.5.1. Currículo.....	24
3.5.2. Posibilidades de la Educación Física	26
3.6 Valoración de la Educación Emocional en el currículo.....	27
4. METODOLOGÍA	29
5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	30
5.1 Introducción, justificación y localización	30
5.2 Objetivos: como se relacionan con las competencias clave y emocionales	31
5.3 Competencias específicas.....	32
5.4 Contenidos.....	33
5.5. Destinatarios	35
5.6 Metodología.....	35
5.7 Sesiones	36
5.8 Temporalización	46
5.9 Evaluación.....	46
5.10 Propuestas de mejora	48
6. CONCLUSIONES.....	50
7. BIBLIOGRAFÍA.....	54

8. ANEXOS.....	59
→ Anexo I: Fichas de emociones.....	59
→ Anexo II: Rúbrica emociones.....	60
→ Anexo III: Plantilla de autoevaluación docente.....	61
→ Anexo IV: Cuestionario de evaluación de la propuesta didáctica y autoevaluación discente.....	62

0. INTRODUCCIÓN

El documento que se desarrolla a continuación es un Trabajo de Fin de Grado (TFG) elaborado para finalizar los estudios del Grado de Educación Primaria con mención en Educación Física. El objetivo principal de este trabajo es destacar y constatar la importancia de incluir, como docentes especialistas, el trabajo y tratamiento de las emociones, así como su gestión. El enfoque se centra en cómo abordar el reconocimiento y la expresión de las emociones a través de la Educación Física.

En primer lugar, se investiga sobre los antecedentes de la Educación Emocional, analizando cómo la comprensión y el tratamiento de las emociones han evolucionado a lo largo del tiempo. Esta investigación revela la creciente conciencia de la importancia de integrar la educación emocional en las sesiones educativas, proporcionando un fundamento teórico que subraya la necesidad de profundizar en este ámbito. Se examinan estudios y teorías que han demostrado el impacto positivo de la educación emocional en el desarrollo integral de los estudiantes.

El trabajo se centra en identificar y concretar los aprendizajes necesarios y las competencias emocionales que los estudiantes deben desarrollar. Se detalla cómo la gestión emocional contribuye al bienestar general y al rendimiento académico, y se describen las habilidades específicas que facilitan el control y la expresión adecuada de las emociones. Estas competencias incluyen la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales, todas ellas esenciales para el desarrollo personal y social de los estudiantes.

A continuación, se analiza cómo el área de la Educación Física puede facilitar el desarrollo de aprendizajes emocionales. Se exploran las oportunidades que ofrece esta disciplina para trabajar la educación emocional de manera práctica y dinámica. La Educación Física, con su enfoque en el movimiento y la interacción social, proporciona un contexto ideal para que los estudiantes experimenten y gestionen sus emociones de manera efectiva. Se revisan metodologías y estrategias que integran la educación emocional en las actividades físicas, destacando ejemplos prácticos y efectivos.

En segundo lugar, se presenta una propuesta educativa específica que se lleva a cabo en el área de la Educación Física para desarrollar la gestión emocional en los estudiantes. Se diseñan actividades y programas que buscan mejorar la conciencia emocional, fomentar

la cooperación y el trabajo en equipo, y desarrollar habilidades motoras que estén vinculadas con la expresión emocional. La propuesta incluye una planificación detallada de sesiones, objetivos claros y estrategias de evaluación para medir el progreso en la gestión emocional de los estudiantes.

El TFG concluye que la integración de la educación emocional en la Educación Física es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. Los hallazgos y la propuesta educativa presentados en este trabajo demuestran que la Educación Física es una herramienta poderosa para enseñar y reforzar competencias emocionales, contribuyendo así al bienestar y al éxito académico de los estudiantes. La investigación y las actividades propuestas sirven como guía para docentes que buscan incorporar la educación emocional en sus prácticas pedagógicas, ofreciendo un enfoque innovador y holístico para la enseñanza en Educación Primaria.

1. JUSTIFICACIÓN

En el ámbito de la educación, el reconocimiento de las emociones y su expresión juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes. Es evidente que las emociones influyen en el aprendizaje, la socialización y el bienestar emocional de los individuos. Aunque pocas veces se les da la importancia necesaria. En este sentido, la Educación Física se presenta como una herramienta poderosa para abordar esta dimensión emocional de manera global. Siendo esta, parte esencial del currículo escolar, ofrece un espacio único para abordar el desarrollo integral de los estudiantes.

A través de actividades físicas y deportivas, el alumnado tiene la oportunidad de experimentar una variedad de emociones que van desde el entusiasmo y la alegría hasta la frustración y la superación personal. La práctica regular de ejercicio físico no solo contribuye a la salud física, sino que también tiene un impacto significativo en la salud mental y emocional de las personas. Sin embargo, el potencial de la Educación Física para fomentar el desarrollo emocional de los estudiantes aún no se ha explotado completamente.

Existe una necesidad de explorar y desarrollar enfoques pedagógicos que integren de manera sistemática el aprendizaje emocional en el contexto de la Educación Física. Este TFG, propone abordar esta brecha investigando cómo el reconocimiento de las emociones y su expresión pueden ser cultivados a través de actividades físicas y deportivas en el ámbito escolar.

Desde un enfoque más personal, mi motivación para dedicar mi TFG a este tema radica en mi experiencia directa como profesora en prácticas y como alumna. He observado cómo algunos estudiantes enfrentan desafíos para identificar y manejar sus emociones, lo que puede afectar negativamente a su rendimiento académico y su bienestar emocional. Además, es un tema que tengo muy presente, ya que en mi experiencia como discente, le han dado mucha importancia y me gustaría seguir esa línea de cara a mi futuro profesional como docente. Creo firmemente que como educadores tenemos la responsabilidad de proporcionarles las herramientas necesarias para comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva.

Además, mi interés en este tema se ve reforzado por mi propia práctica como deportista de deporte de equipo. He experimentado de primera mano cómo la actividad física puede

ser una poderosa vía para liberar emociones reprimidas, mejorar el estado de ánimo y fortalecer la resiliencia emocional. Y, además, como el trabajo en equipo por una misma meta puede ser motivador, a la vez que frustrante. Esto se debe a que tienes que saber gestionar tus emociones y la del resto de compañeros, ya que es importante saber manejar esos sentimientos contradictorios que puedes encontrarte en situaciones bajo presión, como puede ser una final importante para el equipo.

Por otra parte, cabe destacar la importancia de la figura del entrenador. El cual debe encargarse de ayudar a sus jugadores a gestionarse socioemocionalmente, manteniéndose una figura de serenidad y seguridad, siendo esta figura representada en las aulas por el docente. Este vínculo personal me impulsa a explorar cómo puedo aplicar estos aprendizajes en mi labor como futura maestra de Educación Física para beneficiar a los discentes de las aulas en las que trabaje.

Como futura docente, pienso que de cara al futuro me encontraré constantemente ante el desafío de, no solo transmitir conocimientos académicos, sino también de acompañar el desarrollo emocional de mis alumnos. Mi experiencia en el aula me ha llevado a reflexionar sobre la importancia de integrar estrategias que fomenten la inteligencia emocional desde edades tempranas. Así pues, el aula de Educación Física, con su enfoque lúdico y participativo, se presenta como un escenario idóneo para abordar esta tarea de manera dinámica y efectiva.

En resumen, este TFG representa una oportunidad para investigar estrategias pedagógicas innovadoras que promuevan el reconocimiento y la expresión emocional a través de la Educación Física. Al hacerlo, podré enriquecer mi práctica docente y brindar un mejor apoyo a mis alumnos en su desarrollo integral, tanto en el presente como en mi futuro profesional. Por tanto, este TFG no solo representa un ejercicio académico, sino también una oportunidad para profundizar en un aspecto clave de mi labor como profesora.

2. OBJETIVOS

A continuación, se plantean los objetivos generales que se persiguen con la realización de este TFG:

1. Justificar la importancia de la educación emocional en el ámbito educativo y escolar actual.
2. Conocer el concepto de Educación emocional, así como sus objetivos.
3. Ampliar los conocimientos sobre el desarrollo emocional en Ed. Física.
4. Reconocer las posibilidades de la Ed. Física con respecto a la Educación emocional.
5. Transmitir la importancia de la educación emocional en el ámbito escolar.
6. Desarrollar mis competencias a la hora de realizar trabajos académicos, mejorar mis habilidades de búsqueda y selección de la información, redacción y elaboración de la bibliografía.

Por otra parte, se reflejan a continuación los objetivos específicos que se pretenden conseguir con la realización de este trabajo:

1. Plantear una propuesta didáctica para segundo curso de Educación Primaria, en la cual se refleje la importancia de la Ed. Física en el reconocimiento de las emociones y su utilidad.
2. Conocer el impacto en los alumnos al plantear actividades que tengan relación con el área emocional.
3. Reconocer y potenciar mis competencias emocionales para mejorar mi futura labor docente.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1 La Educación emocional: Concepto y objetivos.

La enseñanza emocional es una reacción educativa a las demandas sociales, que, no hay casi presencia de ellas en las áreas académicas y educativas, forman parte de la actualidad. Se dice que ponerlo en práctica a una edad temprana ayuda a potenciar y fomentar el desarrollo de habilidades eso inteligencia emocional que apoyan el bienestar social y personal (Bello et al., 2010: 36).

Tiene como objetivo de capacitar a la persona para la vida y con el fin de aumentar el bienestar social y personal, Bisquerra afirma que es un proceso educativo, continuo y permanente, que busca potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento fundamental del desarrollo humano.

Su propósito es el desarrollo integral y completo de las personas, incluyendo su desarrollo físico, cognitivo, moral, socioemocional, entre otros. Por tanto, de este modo se considera un aprendizaje permanente. Es necesario que, durante toda la vida de la persona, se promueva un desarrollo y un proceso de educación constante y continua, destacando que su adquisición es más difícil que cualquier otra competencia, siendo estas aplicables a varias situaciones diarias (Bisquerra, 2000:158).

Actualmente, suele estar en manos de los ciudadanos, pudiendo tener consecuencias potencialmente desastrosas (Vivas 2003, 4), resaltando aún más la importancia del papel de las escuelas en el desarrollo y la educación, logrando resultados positivos y beneficiando a la sociedad. El currículo educativo debería integrar la enseñanza de habilidades esenciales como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y la capacidad de escucha. Además, es crucial incluir la resolución de conflictos, la colaboración colectiva y las habilidades para la convivencia (Vivas, 2003: 5).

Es importante, además, tener en cuenta que los primeros destinatarios de la educación emocional deben ser el profesorado y las familias. Adquiriendo así competencias emocionales apropiadas para relacionarse en mejores condiciones con sus alumnos e hijos, contribuyendo al desarrollo de las competencias emocionales en ellos (Bisquerra, 2011:5).

Según otros autores como Steiner y Perry (1997: 27), la educación emocional debe centrarse en desarrollar tres habilidades fundamentales: "la capacidad de comprender las emociones, la capacidad de expresar las emociones de forma productiva y la capacidad de escuchar a los demás y sentir empatía por sus emociones."

Nos centramos ahora en los objetivos que persigue esta educación emocional, entre los que desatacan el conocimiento de las propias emociones, el reconocimiento de estas en los demás y desarrollar el autocontrol y la regulación de estas (Bisquerra, 2005 :97).

Además, la educación emocional persigue los siguientes objetivos generales (Vivas, 2003:9):

- a. Obtener una mejor comprensión de las propias emociones.
- b. Percibir los sentimientos de otras los sentimientos de las personas.
- c. Adquirir la capacidad de controlar las propias emociones.
- d. Evitar los efectos perjudiciales de las emociones "negativas".
- e. Adquirir la capacidad de provocar emociones positivas.
- f. Adquirir la capacidad de relacionarse de manera correcta con otros a nivel emocional.

3.1.1 Justificación de la importancia de la Educación emocional en las aulas

La educación emocional es esencial para el desarrollo infantil. En los primeros años de vida, los niños experimentan diversas emociones y necesitan aprender a identificarlas y regularlas de manera saludable. Por ello, es fundamental que los niños reconozcan sus emociones y aprendan a gestionarlas (Bost Marketing, 2023). Los docentes deben poseer habilidades emocionales para que los estudiantes aprendan y desarrollen competencias emocionales y afectivas, es crucial contar con un "educador emocional". Los alumnos pasan gran parte de su vida en las aulas, tanto el centro como el entorno educativo o escolar se convierte en un espacio clave para la socialización emocional. En este contexto, el profesor o tutor se convierte en el referente principal para los estudiantes en cuanto a actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos. Así, el docente, de manera consciente o inconsciente, actúa como un agente activo en el desarrollo afectivo y debe utilizar estas habilidades de manera consciente en su labor (Extremera & Fernández-Berrocal, s. f.).

Por todo lo anteriormente mencionado, abordaremos la Educación emocional, enfocándonos en el área de orientación psicopedagógica que se ocupa del desarrollo y orientación (Álvarez i Bisquerra, 1996; Bisquerra, 1998). Esta disciplina se centra en gran medida en todos los aspectos del desarrollo integral de la personalidad, los cuales a menudo no se reflejan en el plan de estudios habitual, por ello a continuación se extiende la justificación de su necesidad a través de los siguientes argumentos (Bisquerra, 2000:18):

1. Como finalidad de la educación, la cual es el desarrollo total e integral de la personalidad del alumno como hemos reflejado anteriormente, distinguimos dos grandes aspectos como son el desarrollo cognitivo y el emocional. En los cuales, puede notarse una diferencia clara a la hora de trabajarlos. El desarrollo cognitivo se ha hecho mayor hincapié y el desarrollo emocional ha pasado a un segundo plano en la práctica educativa, por ello la educación emocional pretende insistir y luchar por darle el reconocimiento y la importancia que merece.
2. En el ámbito educativo, vemos la importancia que tiene en la educación la relación interpersonal. Destacando la gran importancia que se le da en esta a los fenómenos emocionales, exigiendo así una atención personal con respecto a las diferentes influencias de las emociones que afectan al proceso de enseñanza- aprendizaje.
3. Hablando ahora del autoconocimiento, se le entiende como uno de los objetivos del ser humano y el cual está presente en la educación, siendo uno de los aspectos más importantes de la dimensión emocional.
4. Situándonos ahora en la orientación laboral, se contempla la necesidad de preparar a las personas para el “fracaso laboral” o paro. Esto puede hacer mella en nuestra autoestima, por ello es importante preparar emocionalmente para la vida. Y acercar esto a nuestros centros escolares, preparando al alumnado para el fracaso escolar, como puede ser suspender un examen.
5. Haciendo referencia al punto anterior, el fracaso escolar, presenta unos índices elevados del mismo. Estos hechos pueden provocar estados emocionales negativos pudiendo llegar al suicidio. Esto se relaciona con déficits de madurez y/o equilibrio emocional.
6. Las relaciones sociales pueden ser fuentes de conflictos en cualquier contexto que se desarrollen de la vida de una persona. Pudiendo llegar a afectar a los sentimientos, desembocando en respuestas violentas incontroladas.

7. Si hablamos de la salud emocional, podemos tener en cuenta cómo afecta la tensión emocional provocada por estímulos externos a través de los cuales llegamos a adoptar tensión emocional desembocando en irritabilidad. Por ello, se necesita prestar más atención de la que se le presta en la actualidad.
8. La teoría de las inteligencias múltiples (Gardner, 1995), vemos que ha tenido una gran difusión. Destacando entre ellas la inteligencia inter e intrapersonal, vemos que esto es un gran reto para la educación y su futuro a causa de los aspectos educativos olvidados que se deben retomar, como son las emociones. Por otra parte, no considerar la inteligencia emocional en el sistema educativo puede ser una catástrofe considerable, la cual tiene consecuencias para el desarrollo personal y social.
9. La obra *Inteligencia emocional* de Goleman (1995), manifiesta la necesidad de poner inteligencia a la emoción. Esta, además, puede tomarse como un indicador del interés social en temas emocionales, poniendo en evidencia que es una necesidad que no se atiende lo que se debería.
10. Hablando ahora desde el analfabetismo emocional, resalta el hecho de que estamos atrofiados. Se manifiesta de diferentes maneras como pueden ser los conflictos, la violencia, la ansiedad, el estrés, la depresión, etc., dándose más comúnmente en la edad escolar.
11. Si nos centramos en la revolución tecnológica y de la información, observamos que hemos entrado de lleno en una sociedad en la que corren peligro las relaciones interpersonales, pudiendo sustituirse por las tecnologías de la comunicación. Provocando aislamiento físico y emocional de las personas. Por todo esto, contamos con un argumento más a favor de la educación emocional en futuras generaciones.
12. Hablando del rol del profesor vemos que el papel tradicional de este está cambiando, ya que el alumnado adquiere conocimientos en el momento que los necesita gracias a la tecnología.

Y así, con el último argumento terminamos la justificación de la importancia de la educación emocional. A continuación, para permitirnos mayor profundización en el mundo emocional creo imprescindible hablar de las emociones. Haciendo referencia a sus tipos y su clasificación.

3.2 Las emociones: definición, tipos y su clasificación.

“Las emociones se entienden como: “una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” (RAE, 2019).

Según Mora, doctor en medicina y neurociencia, la emoción actúa como un motor interno que todos poseemos. Se trata de una energía encriptada en determinados circuitos neuronales situados en las áreas profundas de nuestro cerebro, específicamente en el sistema límbico. Esta energía nos impulsa a vivir y a interactuar constantemente con el mundo y con nosotros mismos. Estos circuitos permanecen activos y en estado de alerta mientras estamos despiertos, ayudándonos a identificar estímulos cruciales para nuestra supervivencia.

Según Bisquerra, “una emoción es un estado complejo del organismo que se caracteriza por una excitación o perturbación que predispone a la acción”. Este concepto es multidimensional y abarca una amplia gama de estados, que pueden solaparse entre sí. Estos estados emocionales surgen de nuestras interacciones con otras personas y pueden ser desencadenados por eventos externos o internos.

Por otra parte, nos centramos ahora en su clasificación. Pudiendo ser estas clasificadas en positivas, negativas o neutras. Se consideran emociones positivas cuando se acompañan de sentimientos placenteros, dando a entender que la situación es beneficiosa, como por ejemplo la felicidad y el amor. Por otro lado, las emociones negativas son las que se acompañan de sentimientos desagradables como son el miedo, la ansiedad, la ira, la tristeza, etc. Finalmente, Casassus afirma que, se entienden por neutras a las emociones que no se acompañan de sentimientos, como la sorpresa y la esperanza. Según la clasificación psicopedagógica que nos hace Bisquerra en su libro “*Psicopedagogía de las emociones*” (p.92), encontramos lo siguiente como clasificación de las emociones primarias:

- Emociones negativas: miedo, ira, tristeza, asco y ansiedad.
- Emociones positivas: alegría, amor y felicidad.
- Emociones neutras o ambiguas: sorpresa.

Vemos a continuación otra clasificación realizada por Lagardera y Lavega (2012).

- Emociones negativas:

- Ira: Sentimiento de ser amenazado o injuriado personalmente.
- Miedo: Percepción de un peligro físico inminente y abrumador.
- Ansiedad: Enfrentamiento con una amenaza dudosa.
- Tristeza: Sensación de pérdida irreparable.
- Vergüenza: Sentimiento de no cumplir con el yo ideal.
- Rechazo: Sensación de estar cerca de algo (objeto, idea) que resulta difícil de aceptar.
- Emociones positivas:
 - Alegría: Placer experimentado ante un evento satisfactorio.
 - Amor: Sentimiento de afecto, que puede ser recíproco o no.
 - Humor: Capacidad para transmitir alegría y provocar risa.
 - Felicidad: estado emocional de bienestar y satisfacción.
- Emociones ambiguas:
 - Sorpresa: Reacción ante un evento inesperado.
 - Esperanza: Sentimiento que combina el miedo a lo peor con el deseo de mejorar.
 - Compasión: Empatía hacia el sufrimiento ajeno, con el deseo de ofrecer y dar ayuda.

Hay que recalcar que es importante no dejarnos influenciar por este tipo de clasificaciones y vincular así las emociones positivas a las buenas y negativas a las malas, sino que la persona valore la situación en la que se produce y las circunstancias en las que se dan. Debemos asimilar que todas las emociones son válidas y deben aceptarse, ya que no podemos elegir lo que sentimos ni las emociones que afloran en nosotros. Por esta razón, es importante la educación emocional, para evitar asociaciones indebidas a emociones que puedan desencadenar en situaciones negativas provocadas por la impulsividad.

3.3. Competencia emocional: definición y habilidades.

La competencia emocional es un concepto amplio que abarca una variedad de procesos y conlleva múltiples consecuencias. Debido a su complejidad, se han propuesto diversas definiciones para describir este constructo (Bisquerra & Pérez, 2007).

En el ámbito de la educación emocional, se identifican cinco competencias emocionales clave que deben ser consideradas: conciencia emocional, regulación emocional,

autonomía emocional, habilidades interpersonales y habilidades para la vida (Salovey y Mayer, 1990; Goleman, 1995; Bisquerra, 2000). Los juegos deportivos pueden ser una herramienta efectiva para desarrollar estas competencias. La conciencia emocional se refiere al reconocimiento de las emociones experimentadas durante la práctica deportiva. Una vez identificadas estas emociones, es posible trabajar en su regulación, lo que conlleva beneficios significativos como la autogestión personal, mejora de la autoestima, aumento de la responsabilidad, fomento de una actitud positiva y crítica ante la vida, así como la mejora de las relaciones interpersonales y el bienestar personal (Lagardera & Lavega, 2012).

Dentro del ámbito de la competencia emocional, podemos identificar diversas habilidades. El siguiente listado fue propuesto por Saarni (1997; 2000) y se encuentra citado por Bisquerra Alzina & Pérez Escoda (2007):

1. Conciencia de nuestro propio estado emocional.
2. Capacidad para identificar y entender las emociones de los demás.
3. Uso adecuado del vocabulario emocional y expresiones propias de una cultura.
4. Empatía hacia las emociones experimentadas por los demás.
5. Comprensión de que el estado emocional puede no tener reflejo externo mediante gestualidad, tanto en uno mismo como en los demás.
6. Capacidad para gestionar emociones negativas mediante estrategias de autocontrol que regulen su intensidad y duración.
7. Reconocimiento de que la estructura y naturaleza de las relaciones están determinadas por el nivel de inmediatez emocional y reciprocidad.
8. Autoeficacia emocional, aceptando y comprendiendo nuestra experiencia emocional, ya sea única o culturalmente convencional.

En conclusión, la competencia emocional es un aspecto fundamental que engloba una amplia gama de habilidades y procesos que influyen en nuestra vida diaria y bienestar. Esta competencia no solo se refiere al reconocimiento y gestión de nuestras propias emociones, sino también a la habilidad para comprender y relacionarse con las emociones de los demás. La educación emocional, con un enfoque en competencias clave como la conciencia y la regulación emocional, ofrece herramientas valiosas para cultivar una autogestión efectiva, mejorar la autoestima y fortalecer las relaciones interpersonales.

A continuación, exploraremos en detalle la importancia de la autoconciencia emocional

y su papel en el desarrollo integral de las personas.

3.3.1. Autoconciencia emocional: definición, en qué consiste y función.

Según Goleman (1998), la autoconciencia emocional es la habilidad de identificar nuestras propias emociones, sensaciones, estados y recursos internos. Por otro lado, la conciencia social se refiere a la capacidad de reconocer los sentimientos, preocupaciones y necesidades de los demás (Revista PsicologíaCientifica.com, 2023).

La autoconciencia emocional se refiere al entendimiento y reconocimiento que las personas tienen de sus propias emociones o estados emocionales. Este proceso puede ser desafiante, ya que requiere esfuerzo y entrenamiento para lograr una comprensión adecuada. Esta cumple la función de desarrollar un conocimiento profundo sobre nuestras propias emociones y estados emocionales. Nos permite entender por qué sentimos esas emociones y cómo se relacionan con nuestros pensamientos, sentimientos, palabras y conductas. Es decir, desempeña la función de desarrollar el conocimiento sobre nuestras propias emociones y estados emocionales. Nos permite entender por qué sentimos esas emociones y cómo se relacionan con nuestros pensamientos, sentimientos, palabras y conductas (Arrimada, 2022).

Por otra parte, de acuerdo con Goleman et. al (2019), la autoconciencia es el componente más crucial de la inteligencia emocional. Consiste en un profundo reconocimiento de nuestras emociones, fortalezas, debilidades, necesidades e impulsos. Las personas con un alto nivel de autoconciencia son capaces de ser honestas y expresar con precisión sus emociones.

También podemos observar cómo Bisquerra y Pérez (2007), describen la autoconciencia emocional como la capacidad de reconocer nuestras propias emociones, identificándolas y entendiendo cómo y por qué las sentimos. Señalan dos elementos clave para alcanzar la autoconciencia emocional:

- Nombrar las emociones: Utilizar adecuadamente el vocabulario emocional y las expresiones pertinentes en un contexto cultural específico.
- Identificar y tomar conciencia de nuestras propias emociones: Percibir con precisión nuestros sentimientos y emociones, identificándolos y etiquetándolos.

En conclusión, el desarrollo de la autoconciencia emocional permite conectar las

emociones propias y dominarlas. Esto facilitará al individuo que sea capaz de controlar y manejar las emociones y comportamientos propios. Tras observar la importancia del desarrollo de estos conceptos y capacidades, desarrollaré mi propuesta didáctica dirigida a la capacidad del descubrimiento propio emocional y sentimental, seguido de la ampliación del vocabulario emocional, en la medida de lo posible.

3.3.3. Reconocimiento de las emociones de los demás.

Desde los primeros trabajos de Darwin sobre la expresión de emociones en animales y humanos (Darwin, 1965 [1873]), la teoría evolucionista ha permitido identificar las emociones básicas que forman parte del repertorio de expresiones humanas. Esta línea de investigación explora la universalidad de estas emociones, así como su expresión y reconocimiento en diversas culturas (Ekman, 1993) (Fernández et al., 2007: 9).

Bisquerra y Pérez (2007) vinculan la capacidad de reconocimiento de emociones con la conciencia emocional previamente mencionada. Ambos resaltan la relevancia de esta competencia, que se fundamenta en comprender las emociones de los demás. Esta habilidad se define como la capacidad de percibir con precisión las emociones en otras personas y de empatizar con ellos. Además, subrayan la importancia de reconocer tanto la comunicación verbal como la no verbal, siendo capaces de interpretar su significado emocional.

Por otra parte, Vallés (2008) destaca la importancia de ser capaz de reconocer con precisión las emociones en los demás, mientras interpretamos tanto las señales verbales como no verbales. Estas señales incluyen gestos, expresiones faciales, comportamientos motores y verbalizaciones.

En conclusión, hemos podido observar que la investigación sobre la expresión emocional, desde Darwin hasta las teorías contemporáneas, resalta la importancia de la comprensión emocional y la empatía. Autores como Bisquerra, Pérez y Vallés subrayan la necesidad de reconocer y comprender las emociones en los demás, así como interpretar tanto las señales verbales como no verbales. En conjunto, estas perspectivas enfatizan la complejidad y la relevancia de la conciencia emocional en las interacciones humanas.

A continuación, procedemos a exponer la relevancia de la gestión emocional como un factor fundamental para el desarrollo personal y la competencia emocional. Esta habilidad se vuelve crucial después de comprender la importancia de reconocer las emociones en

los demás como hemos observado en este apartado.

3.3.3. Gestión emocional.

La gestión emocional implica la conciencia, aceptación y regulación de nuestras emociones, adaptándonos al entorno en el que nos encontramos (Corbin, 2023).

Bisquerra y Pérez (2007) sugieren que esta competencia se puede desarrollar mediante el trabajo en varios ámbitos:

- *Conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento:* Reconocer cómo los estados emocionales afectan el comportamiento y cómo pueden ser regulados mediante la cognición.
- *Expresión emocional:* Capacidad para expresar emociones de manera adecuada, considerando el impacto en los demás.
- *Regulación emocional:* Habilidad para controlar comportamientos impulsivos y aumentar la tolerancia a la frustración, previniendo estados emocionales negativos.
- *Habilidades de afrontamiento:* Capacidad para enfrentar emociones negativas mediante estrategias autorreguladoras que reduzcan su duración e intensidad.
- *Generación de emociones positivas:* Habilidad para generar conscientemente emociones positivas con el fin de mejorar la calidad de vida.

3.4. Desarrollo socioemocional a través de la Ed. Física.

A partir de la última década del siglo XX, ha surgido una revolución emocional que ha impactado diversos ámbitos de la sociedad, incluyendo la psicología y la educación (Bisquerra, 2000). Este cambio ha resaltado la importancia del desarrollo de la competencia emocional desde la infancia, con el fin de prevenir problemas futuros, promover habilidades sociales y mejorar la adaptación al entorno (Bisquerra, 2003). Por consiguiente, se considera esencial incluir contenido relacionado con este aspecto en la educación primaria (Maestre Bruña et al., 2015).

Por lo cual, se exponen los siguientes puntos de interés en relación con la importancia de este tema.

3.4.1. Inteligencia emocional en Educación física.

El concepto de Inteligencia Emocional fue acuñado por Salovey y Mayer en 1990, inspirados en los planteamientos de Gardner (1983) sobre las inteligencias múltiples. Gardner propuso que los seres humanos poseen siete tipos de inteligencias distintas e independientes: auditiva-musical, cinético-corporal, visual-espacial, verbal-lingüística, lógico-matemática, interpersonal e intrapersonal. Posteriormente, Gardner amplió esta lista para incluir la inteligencia naturalista y la existencial (Palomeque et al., 2017: 135).

Goleman (2004) define la Inteligencia emocional como un conjunto de habilidades que incluyen el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo (Espada Mateos & Calero Cano, 2012:66). Además, según Robbins y Judge (2009), Salovey y Mayer (1990), y Goleman (1995), se entiende como la capacidad de reconocer las propias emociones, gestionarlas de manera adecuada, identificar las emociones en otros, motivarse internamente y tener habilidades de relación social (Palomeque et al., 2017).

El concepto de Inteligencia Emocional se ha integrado en la Educación Física debido a su relación directa con los elementos que la conforman. La empatía, el control emocional, la automotivación y las habilidades sociales son componentes intrínsecos en la práctica deportiva, sin importar el nivel de competencia (Mateos & Calero Cano, 2012: 66).

La materia de Educación Física debe ser interactiva, coeducativa, adaptable, integradora, complementaria, saludable y segura, así como fomentar la educación en la competición (Mateos, 2011: 66). Según Calvo Rodríguez et al. (2017: 64), la aplicación de la Inteligencia Emocional en esta asignatura es esencial debido a las numerosas situaciones y experiencias que se presentan en su desarrollo. Sin embargo, los profesores deben estar equipados con las estrategias necesarias para llevar a cabo estas sesiones, aprovechando las vivencias de los alumnos (Calvo Rodríguez et al., 2017: 65). Además, es fundamental enfocarse en los aprendizajes significativos y crear un ambiente positivo de participación.

Por esta importancia que creo que se debería dar a la inclusión de la inteligencia emocional, a continuación, desglosamos más en profundidad los motivos positivos de su inclusión en las aulas.

3.4.2. Importancia y beneficios de la educación emocional en centros escolares

Delors (1997) sostiene que el objetivo primordial de los centros educativos no es simplemente que sus alumnos adquieran conocimientos, sino que aprendan a convivir con los demás y a actuar de manera productiva. Por esta razón, Padilla Camacho y Sandoval Ceja (2022: 2) indican que el sistema educativo busca proporcionar una educación de calidad que garantice un proceso óptimo de aprendizaje y desarrollo de habilidades, así como de actitudes que fomenten la capacidad del individuo para participar en la vida social y tomar decisiones que contribuyan al bienestar propio y el de los demás.

En la actualidad, el concepto de inteligencia emocional ha adquirido una notable relevancia social, siendo reconocido como crucial por su capacidad para desarrollar habilidades emocionales y sociales. Goleman (1998) señala que vivimos en una era en la que el éxito futuro está estrechamente ligado a la capacidad de autocontrol y al manejo efectivo de las relaciones interpersonales. Esto tiene un impacto considerable en la sociedad, ya que las habilidades como el autoconocimiento, el autocontrol, la automotivación y las habilidades sociales a menudo superan en importancia a la preparación académica tradicional (Padilla Camacho & Sandoval Ceja, 2022).

Hablamos ahora sobre los beneficios y de la importancia que presenta la inclusión de la educación emocional en el aula.

En primer lugar, podemos abordar el tema del manejo de emociones frente a diversas situaciones que los estudiantes puedan enfrentar en el aula, como la frustración ante una tarea que no logran realizar. Esto promueve el desarrollo del autocontrol y la gestión efectiva de esas situaciones para que no interfieran negativamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje (E-A) del alumno. Además, podemos observar beneficios en la mejora del ambiente del aula, ya que se fomentan emociones positivas que benefician al grupo, como la empatía y la colaboración.

Por otra parte, esta mejora en el ambiente escolar facilita la capacidad para resolver conflictos de manera efectiva, lo que conduce a un tratamiento y manejo más adecuados de las situaciones conflictivas, evitando conflictos graves. Es importante destacar que la salud mental se ve beneficiada, ya que se crea un entorno cálido y seguro para el proceso de enseñanza-aprendizaje (E-A), lo que permite que los alumnos se sientan cómodos al participar y reduce comportamientos agresivos, ansiedad y miedo al involucrarse en las

tareas, como señala Unir (2023).

Como he comentado anteriormente el ambiente escolar favorece esta capacidad de gestión emocional, por ello veo necesario el desarrollo del siguiente punto, ya que la EF es una herramienta óptima para ayudar a este desarrollo emocional.

3.5 Desarrollo de la Ed. emocional a través de la Ed. Física

Es frecuente que los estudiantes enfrenten emociones que pueden afectar su proceso de aprendizaje en ciertos momentos. Muchas veces, no son conscientes de lo que están sintiendo ni saben cómo manejarlo. Por ello, es crucial ayudarles a identificar y gestionar adecuadamente estas dificultades emocionales.

Para autores como Bisquerra: «el desarrollo cognitivo debe complementarse con el desarrollo emocional», ya que son las emociones las que nos llevan a dominar situaciones que son demasiado complejas como para ser resueltas únicamente a través del intelecto (Fernández-García & Fernández-Río, 2019).

Desde mi perspectiva, la Educación Física debe ser un espacio inclusivo que fomente la participación y la coeducación, adaptándose a los distintos niveles de los estudiantes. Además, la educación física promueve emociones positivas y ayuda a prevenir o superar emociones negativas.

Según Sáenz-López Buñuel (s. f.), la actividad física estimula áreas cerebrales que aumentan el control inhibitorio, la capacidad de resistir tentaciones y la habilidad para tomar decisiones de manera más reflexiva. Además, está estrechamente relacionada con la gestión de emociones negativas. Practicar deporte o bailar, por ejemplo, ayuda a eliminar pensamientos negativos o preocupaciones al requerir una atención total, lo que genera la liberación de endorfinas en el organismo. Asimismo, el ejercicio físico contribuye a gestionar la ira, ya que disminuye la excitación asociada a esta emoción, permitiendo que el cerebro se tranquilice, se enfoque en otras actividades y ponga en perspectiva la situación.

3.5.1. Currículo

En el área de Educación Física contemplada en la etapa de la educación primaria se

abordan y por tanto se trabajan aspectos y retos para adoptar un estilo de vida activo a la vez que saludable. Tratando de ayudar al discente a conocer su cuerpo, así como la resolución de retos de carácter psicomotriz, entre otras cosas. Trata de fomentar el desarrollo social del alumnado, así como la aceptación personal y la capacidad de resolución de conflictos entre iguales, dando pie al desarrollo de la inteligencia emocional, tomando un lugar de importancia para el desarrollo integral de estos.

Según el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, al trabajar la gestión emocional, mejoran las habilidades sociales a la hora de promover un juego limpio, previniendo la violencia en la asignatura y en el resto del ámbito escolar, pudiendo verse reflejado también en ámbitos sociales y familiares.

Este aspecto emocional se refleja en el bloque D del currículo, el cual aborda la autorregulación emocional y la interacción social en contextos motores. En este bloque se incluyen contenidos dirigidos a mejorar la respuesta emocional de los estudiantes, así como a desarrollar habilidades sociales y promover relaciones positivas, todo ello mediante la práctica de actividades físicas y deportivas.

Encontramos lo siguiente en el BOCYL, anexo III: áreas de la educación primaria, en el apartado D denominado “Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices” de los contenidos del área para el segundo curso en el cual centraré mi propuesta didáctica:

- “Gestión emocional: estrategias de identificación, experimentación y manifestación de emociones, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices”.
- “Habilidades sociales: verbalización de emociones derivadas de la interacción en contextos motrices. Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física que puedan ser generadoras de conflictos”.
- “Respeto y aceptación de las normas, reglas y personas que participan en el juego”.
- “Conductas que favorezcan la convivencia y la igualdad de género, inclusivas y de respeto a los demás, en situaciones motrices: estrategias de identificación de conductas discriminatorias o contrarias a la convivencia o discriminatorias”.
- “Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la

diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas”.

Y como competencias a trabajar en este segundo curso, encontramos: Competencia específica 3: 3.1 Identificar las emociones positivas y negativas que se producen durante el juego, intentando diferenciarlas y gestionarlas y disfrutando de la actividad física. (CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3).

3.5.2. Posibilidades de la Educación Física

Es importante recordar que la asignatura de Educación Física y el deporte escolar, desde una perspectiva educativa, debe ser participativa, coeducativa, adaptable, integradora, complementaria, coordinada, saludable y segura, además de promover la educación a través de la competición (Espada Mateos & Calero Cano, 2012: 66).

La EF cuenta con amplias posibilidades y un gran potencial para poder desarrollar las competencias emocionales que se reflejan a lo largo de este documento. Se muestra como un área donde se desenvuelve una coeducación y donde se transmiten diferentes valores que son útiles para el alumnado a la hora de desenvolverse y afrontar conflictos. Es por ello que la Educación Física es una herramienta muy útil para impulsar el objetivo que persigo al realizar este trabajo: educar y manejar emociones que nos asalten en nuestro día a día, llegando a alcanzar una madurez emocional que nos ayude a sobrellevar nuestra vida cotidiana y todos los retos que en ella podemos encontrarnos. Puede que sea una difícil y ardua tarea para los más pequeños, pero creo firmemente que, si empezamos a establecer estas rutinas emocionales y las ponemos nombre, poco a poco estarán integradas en sus habilidades personales y serán útiles a todos los discentes, siendo conscientes de sus emociones. No debemos olvidar que el papel fundamental para que esto sea efectivo y se haga realidad, es del profesor que debe dar el lugar que se merece a estas emociones para que los alumnos las asuman cuanto antes y de manera útil.

Por otra parte, la ventaja que nos brinda la EF es la capacidad de exploración corporal a través de los movimientos que podemos realizar o de nuestros propios gestos. Nos permite aprender a trabajar nuestro cuerpo emocional dando como resultado la autoconciencia emocional propia y el reconocimiento de las emociones de los demás.

3.6 Valoración de la Educación Emocional en el currículo

Al realizar este TFG podemos concluir que la Educación emocional se presenta en el currículo como algo bastante recurrente durante la etapa educativa. Así como en diferentes áreas como son la Educación plástica y audiovisual, Matemáticas, Educación en valores cívicos y éticos y, por supuesto, en Educación Física.

Tras la observación del BOCYL vemos referencias a la misma en diferentes apartados, como puede ser el de los **Principios metodológicos de la etapa**, que se encuentra en el anexo II.A. del BOCYL, el cual cita “se favorecerá el desarrollo de experiencias sensoriales y emocionales, múltiples formas de acción y de expresión, que favorezcan la creatividad, la imaginación y la sensibilidad, que contribuyan al desarrollo de la autoestima y que propicien la actividad y participación del alumnado en el desarrollo de la actividad educativa (p.55). Pudiendo encontrar referencias a la misma también en el apartado de **Métodos**, el cual afirma “Además, en todo momento y desde todas las áreas se desarrollarán actividades que favorezcan la gestión emocional a través de estrategias de autorregulación que permitan convivir en una sociedad plural, desarrollando principios de empatía y de resolución pacífica de conflictos.” (p.59).

Por otra parte, encontramos también una referencia a la Educación emocional en el apartado de la **Aplicación de los principios DUA para la atención a las diferencias individuales**. En este se afirma lo siguiente sobre el trabajo de esta: “ De ese modo, el proceso de enseñanza se centra en un modelo competencial que resalta y favorece la capacidad que posee cada persona, mejorando y optimizando la calidad del aprendizaje, a la vez que se atiende y fortalecen las cualidades personales y la madurez como la autonomía, la autoestima o el bienestar emocional” (p.67).

Centrándonos ahora en la Educación Física, también podemos observar sus referencias a la Educación emocional, como llevamos haciendo a lo largo de este trabajo, en la **Competencia personal, social y aprender a aprender** la cual dice lo siguiente: “A partir de los procesos de interacción social propios de situaciones motrices participativas, el alumnado será consciente de sus emociones y comportamientos ante posibles momentos de conflicto, aprendiendo progresivamente a gestionarlos, respetará las emociones de los demás, desarrollará mecanismos de trabajo en equipo y asumirá responsabilidades

individuales. Asimismo, el desarrollo de los contenidos del área propiciará que el alumnado adopte un estilo de vida saludable para su bienestar físico y mental, desarrolle la capacidad de esfuerzo y superación, reconozca sus limitaciones y adquiera estrategias de aprendizaje motor y mejora física de forma autorregulada.” (p.247). Por otra parte, en los **Contenidos**, concretamente en el bloque D. En él se habla de lo siguiente: “Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas.” (p.249).

Como ha quedado anteriormente reflejado, hay bastantes referencias sobre la educación emocional en el desarrollo del BOCYL, dejando claro que esta es una herramienta clave en el desarrollo educativo del discente. Pero ¿se trabaja en la realidad de aula con tanta importancia e insistencia como quiere reflejar el BOCYL? ¿Tenemos los profesionales la formación necesaria para su transmisión a los alumnos? Tras la búsqueda de información para la realización de este TFG, he podido observar en diferentes artículos como pueden ser “La educación emocional en la formación del profesorado.” de Bisquerra (2003) y “La importancia de la inteligencia emocional en educación primaria” de Padilla Camacho, A. M. P. C., & Sandoval Ceja, M. S. C. (2022), los cuales afirman la importancia de la formación competente de los profesionales de la educación en este ámbito, así como la poca preparación de los mismos en la actualidad.

Por otro lado, el artículo “La educación emocional en el aula” de María (2021), el cual habla sobre la posición de la Educación emocional, siendo una herramienta que se aparta a un segundo plano, trabajándose únicamente si hay tiempo al acabar los cometidos que se nos establecen como docentes en el currículo. Esto nos deja sin tiempo para su profundización. Es algo contradictorio, ya que se plasma su importancia en varios apartados del BOCYL, pero luego el mismo nos obliga a dar prioridad a los contenidos teóricos. Por todo esto que menciono anteriormente, busco dar visibilidad a través de mi trabajo a la educación emocional, dejando clara la importancia de esta de cara a los profesionales de la educación para que la tengan en cuenta y la implementen de forma constante y dándole su espacio en la realidad de aula.

4. METODOLOGÍA

En este Trabajo de Fin de Grado (TFG), se emplearon diversos métodos para la extracción de información en el marco teórico, seleccionados meticulosamente para asegurar la validez y relevancia de los contenidos. Se realizó una búsqueda exhaustiva de artículos académicos, libros especializados y blogs de expertos, basándose en fuentes fiables, muchas de las cuales habían sido previamente trabajadas durante la carrera en la Universidad de Valladolid. Este enfoque facilitó la identificación de información veraz y pertinente, recomendada por los docentes, garantizando así la calidad de los contenidos consultados.

El marco teórico del TFG se enfocó en la educación emocional, explorando su importancia para el desarrollo integral de los estudiantes y su impacto en el bienestar y rendimiento académico. Se revisaron teorías y modelos de referencia en el campo, destacando las propuestas de Bisquerra y Pérez (2007), que ofrecen una estructura sólida para comprender y desarrollar estas competencias. También se abordó la integración de la educación emocional en el currículo escolar y se diseñó una propuesta didáctica basada en actividades modelo efectivas, utilizando fuentes como los apuntes de la asignatura “Expresión de lo corporal” de Abardía, F. (2023) y trabajos de Buñuel, P. S. (2020), así como recursos educativos online y experiencias de otros profesionales de la educación.

Las propuestas de mejora fueron formuladas a partir de los posibles resultados que se pueden obtener a la hora de su realización práctica. Esto implica una evaluación continua y reflexiva de las sesiones, tratando de visualizar la respuesta de los estudiantes y tratar así de identificar áreas de mejora.

En resumen, el marco teórico del TFG se desarrolló mediante una metodología rigurosa de búsqueda y análisis de información, centrada en fuentes fiables y relevantes, permitiendo construir una base sólida para la propuesta didáctica y asegurando la coherencia y aplicabilidad de los contenidos en la práctica educativa.

5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1 Introducción, justificación y localización

Ya he plasmado e introducido de forma teórica los puntos clave para entender la importancia de las emociones y favorecer así la educación emocional, justificando, además, la relación de esta con la educación física. A continuación, comienzo a plantear y desarrollar mi propuesta didáctica destinada al 1º ciclo de educación primaria, buscando así favorecer el desarrollo de estas habilidades emocionales en los discentes.

Primeramente, expongo los objetivos y contenidos que deseo llevar a cabo con esta intervención en el aula, destacando como pueden estos desarrollar y alcanzar las competencias básicas propuestas por la ley de educación actual. En segundo lugar, describo el contexto del grupo en el cual lo he llevado a cabo durante mi Prácticum II. Finalmente, describo las sesiones elaboradas, así como su metodología, su temporalización y la evaluación de los aprendizajes alcanzados añadiendo también la autoevaluación de este proceso de enseñanza. En último lugar, concluyo con las futuras líneas de trabajo que me gustaría alcanzar a largo plazo, así como sus aspectos de mejora.

La propuesta se encuentra dentro de los marcos de la ley vigente de educación. En concreto, esta propuesta didáctica está relacionada en su mayoría con la competencia clave personal, social y de aprender a aprender de la Educación Primaria, la cual trata la gestión emocional, recogida en la ley número 190, 30 de septiembre de 2022. Aunque cabe destacar que también se puede encontrar relación con otras a menor escala.

Esta propuesta está ubicada en el 2º curso de Educación Primaria, en el área de Educación Física y ubicado dentro del BOCYL. Según la Junta de Castilla y León. (2022), orden por la que se establece el currículo de educación primaria. Boletín Oficial de Castilla y León, número 190, 30 de septiembre de 2022, en las páginas 243-271. Se encuentra desarrollado dentro del *Bloque D. “Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y*

deportivas”.

5.2 Objetivos: como se relacionan con las competencias clave y emocionales

Según la LOMCE se establecen las siguientes competencias clave para la ayuda de la consecución de los logros por parte de los discentes. Se han identificado de conformidad con el artículo 9.1 del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, las siguientes ocho competencias clave:

- a) Competencia en comunicación lingüística. (A)
- b) Competencia plurilingüe. (B)
- c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. (C)
- d) Competencia digital. (D)
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender. (E)
- f) Competencia ciudadana. (F)
- g) Competencia emprendedora. (G)
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales. (H)

Por todo ello, la formulación de los siguientes objetivos de la propuesta planteada tiene como finalidad el desarrollo de las competencias básicas, estando estas relacionadas con las capacidades emocionales que se expresan en los objetivos. A continuación, se plasman las competencias emocionales (Salovey y Mayer, 1990; Goleman, 1995; Bisquerra, 2000):

- 1. Conciencia emocional (1)
- 2. Regulación emocional (2)
- 3. Autonomía emocional (3)
- 4. Habilidades interpersonales (4)
- 5. Habilidades para la vida (5)

Para finalizar, con este apartado, se presenta en formato de tabla la relación que se busca entre las competencias clave de la ley, las competencias emocionales y los objetivos que se plantean. A continuación se han relacionado, tratando de guardar relación con el desarrollo de este TFG:

OBJETIVOS	COMPETENCIAS CLAVE	COMPETENCIAS EMOCIONALES
1. Desarrollar el conocimiento de emociones a través de la acción motriz.	E, H	1
2. Ampliar el vocabulario emocional.	A, E	1
3. Reconocer emociones en otros a través de la expresión corporal o no verbal.	A, E, F, H	4
4. Desarrollar un vocabulario emocional en lengua inglesa.	A, B	1
5. Potenciar la empatía a través de la vivencia emocional.	E, F	4
6. Generar climas de carácter positivo con base en el respeto.	E, F	4
7. Fomentar experiencias positivas compartiendo acciones motrices.	E, H	4
8. Facilitar la comprensión de la influencia de la música en las emociones.	E, H	1
9. Fomentar la autoevaluación y la reflexión crítica.	E	3

5.3 Competencias específicas

En esta propuesta didáctica encontramos relación con las competencias específicas que se proponen dentro del currículo del área de EF. Centrándonos en el segundo curso, vemos que se relaciona con las siguientes competencias específicas propuestas en el BOCYL:

Competencia 1:

“1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar”.

Competencia 3:

“3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa”.

Competencia 4:

“4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana”.

5.4 Contenidos

Centrándonos ahora en los contenidos, los cuales relacionamos con estas competencias específicas, identificamos unos contenidos que se trabajan a través de la EF. Estos han sido obtenidos tras la lectura exhaustiva del BOCYL y son los siguientes:

A. Vida activa y saludable

- “Salud mental: Relación de la actividad física con el bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental)”.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- “Elección de la práctica física: vivencia de diversas experiencias corporales en distintos contextos”.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- “Gestión emocional: estrategias de identificación, experimentación y manifestación de emociones, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices”.

- “Habilidades sociales: verbalización de emociones derivadas de la interacción en contextos motrices. Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física que puedan ser generadoras de conflictos”.

Para especificar la relación de los contenidos con los objetivos que se plantean anteriormente se presenta la siguiente tabla:

CONTENIDOS	OBJETIVOS
Denominación adecuada a las emociones introducidas (alegría, tristeza, miedo, ira, vergüenza, ansiedad, envidia, aburrimiento, asco).	2,4
Descripción de cómo se siente cada emoción y cómo se puede representar gestual y corporalmente.	1,2,4
Reconocimiento de expresiones faciales de los demás.	3, 5
Identificación de gestos y posturas clave de cada emoción.	1.3
Representación de situaciones cotidianas que generan emociones.	1,5,7
Comprensión de la relación entre los diferentes tipos de movimientos y los gestos causados por cada emoción.	1,5,7
Trabajo en grupos para representar emociones transmitidas por una canción.	1,5,7,8
Relación de lo corporal con lo emocional a través de ejercicios físicos.	1,7
Representación con gestos faciales y corporales de situaciones dadas en frases.	1,3,5
Vivencia de emociones mediante diferentes tipos de música y los movimientos.	1,5,7,8
Autoevaluación a través de la reflexión.	9

5.5. Destinatarios

Considero que esta unidad didáctica (UD) debe ir enfocada tanto al alumnado como al profesorado que la desarrolle en su aula. En concreto estas sesiones, así como las actividades que las conforman, están pensadas para el 2º curso de Primaria, pudiéndose realizar en ellas diferentes adaptaciones necesarias a los diferentes niveles educativos.

5.6 Metodología

La metodología llevada a cabo en esta propuesta se basa en una serie de principios metodológicos, en la organización adecuada de los agrupamientos y de los espacios. Así como, en la determinada estructuración de las sesiones y el rol del profesor de guía-mediador.

Primeramente, hacemos referencia a los principios metodológicos de esta propuesta didáctica. Se pone en práctica una metodología del Constructivismo (Piaget), haciendo así al alumno protagonista de su proceso de aprendizaje. Por otra parte, he intentado que estos aprendizajes sean significativos para que sean útiles en los diferentes contextos que vivencian en su día a día.

Para el desarrollo de las competencias emocionales en las que se basa toda la propuesta será en su mayoría práctica, alternándola con momentos de reflexión grupal. Esto se podrá llevar a cabo a través de propuestas de dinámicas como la dramatización.

Dejar claro que esta propuesta didáctica no busca obligar o forzar al alumnado a vivir situaciones incómodas o poco deseadas. Por ello, no se obligará al alumnado principalmente a exponerse públicamente, ya que es el principal punto que creo que puede llevar al rechazo de la realización de la actividad o actividades propuestas, al no estar muy acostumbrados a llevarlas a cabo de forma emocional o expresiva. Creo bastante conveniente la involucración del docente para crear un clima de confort, seguro y acogedor para poder disfrutar entre todos de las sesiones y dar pie a la participación de forma correcta y segura para los discentes.

Mencionamos ahora la agrupación del alumnado. Para la realización y puesta en práctica de esta propuesta didáctica, he considerado la formación de grupos de forma mixta para desarrollar actitudes y comportamientos positivos entre el alumnado. Se busca que los

agrupamientos sean variados y flexibles, como pueden ser en parejas, pequeño grupo o gran grupo. Creo que estas formaciones dan pie a que el alumnado comience a desarrollar la confianza y la motivación necesaria para llevar correctamente a cabo estas actividades.

Por otra parte, la realización del cómputo de estas sesiones se desarrollará en el espacio del polideportivo con el que cuentan las instalaciones del colegio. Esto nos permite buscar la libertad máxima a la hora de los movimientos y la utilización de los materiales necesarios para su puesta en marcha.

Dejamos de lado ahora las instalaciones y nos centramos en el papel que debe tener el profesor ante la enseñanza de esta propuesta didáctica. Considero que el papel principal debe ser el de mediador y guía durante su proceso de enseñanza- aprendizaje. Buscando fomentar su participación y facilitando la misma a través de explicaciones oportunas para tratar de guiarles. Además, hay que añadir que, otro papel a desempeñar por parte del profesor responsable es poder llegar a la interdisciplinariedad con diferentes áreas. Destacando así que, en esta propuesta didáctica se han establecido aprendizajes de forma globalizada, donde se trabajan varias enseñanzas conjuntamente. Como, por ejemplo, la Lengua Castellana, puesto que se necesita una comunicación entre ellos a la hora de relacionarse en las diferentes actividades propuestas y, por otra parte, la inglesa ya que se lleva a cabo un trabajo de bilingüismo a la hora de introducir el vocabulario en esta lengua. Este trabajo de buscar la interdisciplinariedad es claramente otro papel fundamental del profesorado.

Para finalizar este apartado y dar pie a las sesiones planteadas, se expone a continuación la estructura que seguirán las mismas, siguiendo así una metodología lógica y temporal. En primer lugar, se llevará a cabo un **momento de encuentro**, donde se creará un ambiente de enseñanza exponiendo lo que se llevará a cabo ese día y haciendo un recordatorio de lo ya trabajado con anterioridad. Posteriormente, se llevará a cabo un **momento de construcción de aprendizajes**, en el cual se realizarán las actividades de carácter emocional. Para finalizar, se dispondrá de un **momento de despedida** donde se dejará un espacio de reflexión sobre lo trabajado afianzándolo a través de esta puesta en común.

5.7 Sesiones

Para llevar a cabo y alcanzar los objetivos anteriormente planteados junto al desarrollo de

las competencias emocionales plasmadas con anterioridad, he desarrollado cinco sesiones para esta propuesta didáctica.

El conjunto de sesiones, así como sus objetivos, materiales y su desarrollo se pueden ver a continuación, bajo el título de "*Explorando emociones a través del movimiento*":

SESIÓN 1: ¿CÓMO ME SIENTO?	
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fichas emociones (Ver Anexo I) 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar el conocimiento a través de la acción motriz - Ampliar el vocabulario emocional, además en lengua inglesa - Reconocer emociones en otros a través de la expresión corporal - Generar climas de empatía y respeto
<p>Temporalización: 50 min</p>	<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Denominación adecuada a las emociones introducidas (alegría, tristeza, miedo, ira, vergüenza, ansiedad, envidia, aburrimiento, asco). - Descripción de cómo se siente cada emoción - Reconocimiento de expresiones faciales - Identificación de gestos y posturas clave - Representación de situaciones cotidianas - Comprensión de la relación entre movimientos y gestos - Relación de lo corporal con lo emocional - Representación gestual de situaciones dadas - Autoevaluación y reflexión
<p>Momento de Encuentro</p>	<p>En este momento se aprovechará el aula y su material como es el proyector para introducirles el vocabulario de las diferentes emociones en inglés. Se les explicará cómo se siente cada una de ellas, dando pie a que imaginen como pueden representarlas gestual y corporalmente.</p> <p>Se trabajarán las siguientes emociones: <i>felicidad, tristeza, miedo, enfado, vergüenza, sorpresa, amor, asco.</i></p>

<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p>	<p>Además, se les pedirá que voluntariamente salgan a intentar representar las diferentes emociones con los gestos que ellos asignan a cada una de estas.</p> <p>Posteriormente, nos desplazaremos al polideportivo para comenzar con la sesión.</p> <p>Al llegar al polideportivo, se introducirán diferentes gestos por parte de la profesora para que recojan ideas y así pongan más fácilmente en desarrollo la actividad que se propone en primer lugar.</p> <p>Se realizará un “espejo emocional”. Se llevará a cabo en parejas, un estudiante muestra una emoción y el otro la imita, luego intercambian roles. Deben de adivinar que emoción están representando y tratar de distinguir los gestos claves de esa emoción concreta.</p> <p>En segundo lugar, por grupos de 4, deben representar una situación cotidiana que les haga sentir una emoción y el resto de los compañeros deben adivinar de que emoción se trata.</p> <p>Por último, la clase se dividirá en dos grupos para comenzar la actividad “busca tu emoción”. Cada mitad del grupo cuentan con fichas de las mismas emociones que la mitad contraria (véase anexo I), y deberán primeramente una mitad representar gestualmente las emociones que presentan las fichas y la otra mitad deberá encontrarlas y viceversa.</p>
<p><i>Momento de Despedida</i></p>	<p>Para finalizar, se dispone a los discentes en un semicírculo para volver a la calma y centrar su atención de nuevo. Se introducirá a la reflexión sobre las sensaciones que ellos han vivenciado a la hora de la realización de esta sesión y se les pedirá que reflexionen sobre cuales, según su criterio, son agradables y desagradables de sentir o experimentar y por qué.</p>

SESIÓN 2: BAILANDO CON LAS EMOCIONES

<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Altavoz - Playlist 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprender la influencia de la música en las emociones - Desarrollar la expresión emocional a través del movimiento - Promover el trabajo en equipo - Fomentar la reflexión emocional
<p>Temporalización: 50 min</p>	<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Representación de situaciones cotidianas que generan emociones - Vivencia de emociones mediante diferentes tipos de música y los movimientos - Relación de lo corporal con lo emocional a través de ejercicios físicos - Autoevaluación a través de la reflexión
<p>Momento de Encuentro</p>	<p>Se producirá un desplazamiento al polideportivo del centro y, al llegar, se les hará un repaso de lo visto y trabajado en la sesión anterior, así como del vocabulario. Se pedirá que recuerden situaciones que les hagan sentir emociones en forma de reflexión e introducción de nuevo al tema. Posteriormente, se introducirá la importancia de la música en nuestros estados emocionales y se pondrán ejemplos música podemos relacionar con cada emoción.</p>
<p>Momento de Construcción del Aprendizaje</p>	<p>En primer lugar, se dividirá la clase en grupos de 4 personas. Se comenzará a desarrollar la actividad “bailando con las emociones”. Esta comienza al reproducir diferentes canciones de la playlist, en la cual se encuentran diferentes géneros musicales. En primer lugar, se reproducirá una canción para que ellos representen emociones que les transmita. Al acabar esta primera</p>

Momento de Despedida	<p>parte, se les dejará un momento de reflexión sobre sus emociones en esta actividad. Finalmente, se les pedirá que lo representen delante de los demás grupos, buscando crear un clima favorable de aprendizaje.</p> <p>Por último, se volverá a la calma y se situará a los alumnos de nuevo en semicírculo. Esta vez de manera individual, se pedirá que cada niño en un folio escriba lo que les ha transmitido la música elegida para la coreografía y que han sentido al tener que bailar delante del resto de compañeros.</p>
-----------------------------	---

SESIÓN 3: EMOCIONES Y... ¡A BAILAR!

<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Altavoz - Playlist 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reforzar el vocabulario en inglés - Comprender la influencia de la música en las emociones - Desarrollar la expresión emocional a través del movimiento - Promover el trabajo en equipo - Fomentar la reflexión emocional
<p>Temporalización: 50 min</p>	<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Denominación adecuada a las emociones introducidas (alegría, tristeza, miedo, ira, vergüenza, ansiedad, envidia, aburrimiento, asco). - Representación de situaciones cotidianas que generan emociones - Vivencia de emociones mediante diferentes tipos de música y los movimientos - Relación de lo corporal con lo emocional a través de ejercicios físicos - Autoevaluación a través de la reflexión

<p>Momento de Encuentro</p>	<p>Al realizar esta sesión seguidamente de la sesión 2, reflexionamos sobre las emociones que nos transmitió las canciones de la sesión anterior y por qué les sugería representarla con ciertos movimientos. Además, se introduce un repaso del vocabulario en inglés y se les pedirá que cada niño que piense en una situación de su semana que le haya hecho sentir cualquier emoción y por qué. Posteriormente, volvemos a la actividad motriz.</p>
<p>Momento de Construcción del Aprendizaje</p>	<p>En primer lugar, se reproducirán canciones de diferentes estilos musicales para hacer ver la importancia de la música a la hora de hacernos sentir de una determinada forma, haciendo hincapié en lo trabajado en la sesión anterior. Después, se reproducirá durante 5- 10 minutos canciones de diferentes géneros musicales. Se pedirá que con cada canción representen a través de una coreografía, que se realizará en grupos de 4, emociones que hayan sentido todos los integrantes del grupo y se representará a la clase.</p>
<p>Momento de Despedida</p>	<p>Para finalizar, nos volvemos a relajar dejando unos minutos para volver a retomar el hilo del aprendizaje y nos sentamos en el suelo formando un semicírculo.</p> <p>Empezamos hablando sobre su reflexión con respecto a la música que hemos escuchado, que movimientos pueden asociar con las diferentes canciones y como les han hecho sentir al escuchar cada tipo de canción.</p>

SESIÓN 4: CIRCUITO EMOCIONAL

<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combas - Balón medicinal - Colchoneta - Bancos suizos - Ladrillos - Silbato 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reforzar el vocabulario en inglés - Fomentar la autoevaluación emocional - Fomentar la reflexión emocional - Facilitar la comprensión y la expresión de diferentes emociones a través de actividades físicas.
--	---

<p>Momento de Despedida</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estación de Alegría: Los estudiantes deben saltar la comba imitando movimientos alegres, como saltos altos y rápidos, sonriendo y riendo mientras lo hacen. - Estación de Tristeza: Los estudiantes deben caminar lentamente llevando un objeto pesado, simulando la sensación de no tener fuerzas debido a la tristeza. - Estación de Enfado: Los estudiantes deben golpear la colchoneta con las manos, liberando la tensión y el enfado de manera segura. - Estación de Miedo: Los estudiantes deben caminar sobre los objetos manteniendo el equilibrio, experimentando la sensación de miedo a caer. - Estación de Sorpresa: se trabajará la capacidad de reacción a través del sonido para llegar a coger un cono antes que sus compañeros, experimentando la sensación de sorpresa que nos causa el no saber cuándo oiremos el sonido que nos permite ir a por el cono. <p>Al finalizar el circuito, los estudiantes se reúnen en un semicírculo para reflexionar sobre lo que han sentido en cada estación. Se les anima a compartir sus experiencias y discutir cómo las actividades les ayudaron a entender y expresar las emociones.</p>
SESIÓN 5: EVALUACIÓN	
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario de evaluación de la propuesta didáctica y autoevaluación discente (anexo IV) - Propuestas de representaciones de 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidar los conocimientos previos - Evaluar la adquisición del vocabulario previo - Evaluar la adquisición de capacidades de expresión emocional - Identificar fortalezas y áreas de mejora en la propuesta didáctica - Fomentar la autoevaluación y la reflexión crítica

<p>situaciones cotidianas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rúbrica de evaluación (anexo II) 	<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Denominación adecuada a las emociones introducidas (alegría, tristeza, miedo, ira, vergüenza, ansiedad, envidia, aburrimiento, asco). - Representación con gestos faciales y corporales de situaciones dadas en frases - Autoevaluación a través de la reflexión
<p>Temporalización: 50 min</p>	
<p><i>Momento de Encuentro</i></p> <p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p> <p><i>Momento de Despedida</i></p>	<p>Se produce un desplazamiento hasta el polideportivo. Al llegar, los estudiantes se sientan en un semicírculo y se procederá a la realización de un recordatorio de todo lo trabajado durante la situación de aprendizaje y se repasará el vocabulario, tanto en inglés como en español. Posteriormente, se produce una explicación de cómo será la evaluación de la UD.</p> <p>Se comenzará a la evaluación, por grupos de 4, a través de una representación de una frase que se entregará a cada grupo sobre una situación cotidiana como se ha trabajado en clase. Deberán representar con gestos faciales y corporales la situación que se les propone. Además, se les preguntará sobre el vocabulario aprendido en inglés, evaluando su adquisición a través del desarrollo de una frase con el vocabulario.</p> <p>Para finalizar, se les entregará un cuestionario de evaluación de la propuesta didáctica y autoevaluación discente para que se evalúen individualmente y hagan una reflexión sobre los aprendizajes adquiridos. (Véase anexo IV). Después, los estudiantes compartirán algunas de sus reflexiones y autoevaluaciones en un semicírculo de discusión guiado. Se destacarán los aspectos positivos y negativos de la propuesta didáctica.</p>

Por otro lado, se recaba en formato tabla las diferentes previsiones para la regulación de la práctica de toda la propuesta.

PREVISIONES PARA LA REGULACIÓN PRÁCTICA
PREVIAS
<ul style="list-style-type: none">- <u>Materiales necesarios:</u><ul style="list-style-type: none">○ Fichas emociones (anexo I)○ Altavoz○ Playlist○ Combas○ Balón medicinal○ Colchoneta○ Bancos suizos○ Ladrillos○ Silbato○ Chinos○ Cuestionario de evaluación de la propuesta didáctica y autoevaluación discente (anexo IV)○ Rúbrica de evaluación (anexo II)- <u>Lugares de acción:</u> Polideportivo y aula.- Establecer tiempos de reflexión además de los de acción para intentar que los discentes progresen en tiempos acordes y sin dejar a ninguno rezagado. Esto se realizará en los momentos de encuentro y finales.
EN DESARROLLO
<ul style="list-style-type: none">- Tener en cuenta los tiempos marcados y como organizar las actividades en caso de retraso o adelanto de estas. Es decir, tener en cuenta cómo gestionar el tiempo para un correcto desarrollo de la sesión.- Realizar ejemplos en las actividades para favorecer el clima seguro y la confianza en los niños- No presionar a ningún discente a la hora de las representaciones.

Las actividades recogidas en estas sesiones han sido recabadas de apuntes de la asignatura “Expresión de lo corporal” impartida por Abardía, F. (2023) y de autores como Buñuel, P. S. (2020), haciendo varias remodelaciones bajo mi criterio para adaptarme a lo que buscaba llevar a la práctica con lo reflejado en este TFG. Además, el formato en que se recogen las sesiones se basa en las *Tablas maqueta carpeta* proporcionadas por Bores et.all (2023-2024).

5.8 Temporalización

La temporalización establecida para esta propuesta se llevará a cabo en 5 sesiones de 50 minutos cada una. Aclarando que en cada semana se desarrollan 3 sesiones de 50 minutos cada una, por lo que su duración global será de una semana y dos sesiones de la anterior.

Las sesiones constan de 3 partes, como he reflejado anteriormente en la metodología. Se llevará a cabo un **momento de encuentro**, el cual durará aproximadamente 10 minutos seguido del **momento de construcción de aprendizajes**, en el cual se realizarán las actividades, por lo que ocupa la mayoría del tiempo de la sesión, siendo este unos 30 minutos. Y para finalizar, se dispondrá de un **momento de despedida**, el cual constará de 10 minutos.

5.9 Evaluación

En este apartado se establece la evaluación siguiendo la LOMCE, ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, establece un marco de referencia para la práctica docente en el desarrollo de la etapa de Educación Primaria.

La evaluación de esta propuesta ha constado de dos fases: una *formativa*, realizándose durante el desarrollo de las diferentes sesiones a través de instrucciones de mejora por mi parte como docente. Y una *final*, la cual recoge y valora el conjunto de aprendizajes adquiridos y logros alcanzados por los discentes.

Para poder evaluar el proceso de aprendizaje que el discente lleva a cabo se realizará en base a unos criterios de evaluación cualitativos, valorando así el proceso evolutivo del alumnado.

Para poder evaluar adecuadamente la adquisición de los objetivos que deben ser

alcanzados por los alumnos, tratando de relacionarlos en medida de lo posible con las competencias emocionales que proponen Bisquerra y Pérez (2007) así como los contenidos de carácter emocional que se encuentran en el área de la EF. Planteo a continuación los diferentes criterios de evaluación para poder llevar a cabo esta evaluación tras su consecución a lo largo de la propuesta:

- Reconocer en los demás sus emociones de forma adecuada y el porqué de su origen.
- Expresar adecuadamente emociones a través de lo verbal y no verbal.
- Utilizar de manera correcta el vocabulario en inglés, así como en español, de las emociones tratadas en clase.
- Entender cómo puede variar nuestro autoconcepto en función de las situaciones y circunstancias que nos rodean.
- Ser capaz de llevar a cabo una dramatización con los gestos adecuados para cada emoción.
- Alcanzar la capacidad para ponerse en el lugar del compañero desarrollando actitudes empáticas.

Por otra parte, los procesos e instrumentos de evaluación que se consideran necesarios en la evaluación de la propuesta, así como del proceso de E-A ha sido de forma cualitativa, llevándose a cabo mediante:

- Valoraciones /reflexiones de los ejercicios por parte del alumnado: se llevarán a cabo en los momentos de despedida de cada sesión. En su mayoría se realizarán de manera orales, pudiéndose recoger en el cuaderno de la profesora observaciones interesantes sobre las mismas. En otras ocasiones, se podrá pedir al alumnado llevar a cabo estas reflexiones de manera escrita evitando situaciones de incomodidad para ellos.
- Repasos orales del vocabulario en inglés: en los momentos de encuentro se realizarán diferentes preguntas con respecto a las diferentes palabras que forman parte del vocabulario, recogiendo observaciones sobre su conocimiento y utilización de estas por parte del alumnado.
- Observación: comportamientos mostrados en clase en el desarrollo de las sesiones, en relación con los demás.
- Rúbrica de evaluación: se llevará a cabo en la última sesión planteada en forma

de cómputo general de las sesiones anteriormente planteadas, recogiendo de forma escrita los conocimientos que se presentaban a través de la dramatización (véase anexo II).

Tras estos procesos e instrumentos de evaluación que se llevan a cabo para evaluar el proceso E-A, se suman los necesarios para evaluación del proceso de enseñanza, así como la evaluación docente y de la propuesta didáctica.

La evaluación de la práctica docente se llevará a cabo mediante la Plantilla de autoevaluación docente, la cual se dispone en el anexo III (Soblechero, 2008) (Cedec, s. f.).

Por otro lado, creo oportuno evaluar la propuesta didáctica a través del cuestionario de evaluación de la propuesta didáctica: la cual se realizaría al finalizar la propuesta didáctica de forma individual para el alumnado dejando un espacio para reflexionar y, además, autoevaluarse (véase anexo IV).

5.10 Propuestas de mejora

Para finalizar la propuesta didáctica sobre la educación emocional a través de la EF, anteriormente desglosada, propongo unas líneas de trabajo las cuales se pueden desarrollar a corto o largo plazo, dando a este conjunto de sesiones la importancia que creo necesaria.

En primer lugar, quiero hacer hincapié de nuevo sobre la importancia que tiene este tema, el cual se deja en un segundo plano. Por ello, aunque esta propuesta didáctica se plantee para el 1º ciclo de Educación Primaria, creo que es importante desarrollarla en ciclos inferiores como es Educación infantil, así como en ciclos superiores como lo son el 2º y 3º de Educación Primaria. Esto es debido a que pocas veces se ve reflejado este tipo de temas en las programaciones anuales de los docentes. Además, bajo mi punto de vista, es un tema más difícil sobre el que crear actividades y programar, por lo que se acaba dejando en el tintero. Creo necesaria la colaboración de todo el conjunto docente ya que es un tema que se puede trabajar de forma interdisciplinaria y recogiendo así una transversalidad la cual aparece reflejada en el currículo.

Hay que destacar, además, que debe formar parte de este “proyecto emocional” las familias y el entorno familiar del alumno. Ya que así se consigue un mayor aprendizaje

funcional viendo los discentes su aplicabilidad en diferentes contextos siendo esto motivador para ellos.

Para finalizar, quiero dejar abierta para el futuro una línea de investigación y poder profundizar así acerca de la relación entre los movimientos corporales y las emociones internas de los individuos. Considero que esto he empezado hablar de ello en este TFG, pero hay un gran camino por delante y muchos aspectos a tener en cuenta para poder, de cara al futuro, establecer un guion práctico en el área de la EF facilitando así su enseñanza.

6. CONCLUSIONES

Valorando los beneficios que a nivel personal me ha podido proporcionar la realización de este TFG, creo que me ha servido no solo para concluir mi etapa como estudiante del grado de Educación Primaria si no que, además, me ha servido para afianzar mi vocación como docente y darme cuenta de que a través de la educación podemos influir en el desarrollo personal y afectivo de nuestros estudiantes, así como en la formación de su personalidad al interactuar y empatizar desde edades muy tempranas con ellos.

También considero que, al realizar este TFG, he mejorado y evolucionado en mis habilidades para buscar información de manera eficaz, contrastándola e investigando sobre los temas tratados en el mismo, para asegurarme de la veracidad de la misma, así como la utilización de un vocabulario más técnico al que estoy acostumbrada a manejar.

Destacar, además, que al analizar este tema en profundidad y considerando la variedad de autores que hablan sobre sus beneficios, así como la poca importancia que a veces se da a este aspecto de la educación en las aulas, me ha hecho tomar conciencia de la importancia de la Educación Emocional en el desarrollo integral y óptimo de nuestros estudiantes. Esto a la larga permitirá que se conviertan en personas adultas formadas e influenciadas por la educación recibida a lo largo de sus distintas etapas educativas, así como su entorno. Cada vez estoy más convencida que este entorno que menciono anteriormente, debe ser un entorno de empatía, apoyo y aliento hacia mis futuros alumnos.

Por tanto, esta reflexión anteriormente expuesta, se ha convertido en mi objetivo fundamental, que estoy segura voy a desempeñar y aplicar en mi futura labor docente, para así intentar y lograr una mejor Educación Emocional en mis alumnos y que estos sean felices y se sientan realizados en su etapa educativa, al mismo tiempo que se forman.

Este TFG me ha permitido también, profundizar en la observación de las prácticas docentes a cerca de este tema, habiéndome nutrido de ellas durante mi Prácticum II y durante mi indagación en diferentes recursos de internet.

También, he podido reflexionar sobre mis propias competencias emocionales, mejorando mi autoconciencia emocional y el manejo de mis emociones (que muchas veces, no resulta fácil ya que son muchos los factores que pueden influir en el día a día en el aula), habilidades cruciales para una labor docente efectiva y satisfactoria, tanto para mí

profesión docente, como para mis alumnos.

Por otra parte, se plantea a continuación una reflexión sobre el grado de consecución de los objetivos generales y específicos del Trabajo de Fin de Grado (TFG) y la propuesta didáctica asociada.

En cuanto a los objetivos generales, se ha logrado justificar, a través de diversas fuentes bibliográficas realizadas por autores como puede ser Bisquerra Alzina, R.B.A. (2003), la importancia de la educación emocional en el ámbito educativo y escolar actual. A través de una revisión exhaustiva de estas fuentes bibliográficas, he podido demostrar cómo la educación emocional contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, mejorando tanto su bienestar personal como su rendimiento académico.

Este trabajo me ha permitido clarificar y definir el concepto de educación emocional, sus componentes y objetivos, mediante un marco teórico que explica su propósito y beneficios. Además, se han ampliado los conocimientos sobre el desarrollo emocional en educación física, mostrando cómo esta área puede ser un vehículo eficaz para el reconocimiento y gestión de las emociones, fortaleciendo el vínculo entre desarrollo físico y emocional. Se ha identificado la estrecha relación entre cuerpo, mente y emociones, destacando cómo nuestros pensamientos influyen en nuestras respuestas físicas.

Igualmente, se ha subrayado la importancia de reconocer las sensaciones corporales como primer paso para comprender y gestionar nuestras emociones de manera efectiva. Más allá de esto, la realización de este TFG me ha permitido identificar múltiples formas en que la educación física puede contribuir a la educación emocional, utilizando actividades colaborativas, juegos y deportes para fomentar habilidades como la empatía, la resiliencia y la cooperación.

Finalmente, a lo largo del trabajo se ha podido vislumbrar la importancia de integrar la educación emocional en el currículum escolar, discutiendo sus beneficios a largo plazo y su papel esencial en la preparación de los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida real.

Respecto a los objetivos específicos, se ha elaborado una propuesta didáctica detallada para el segundo curso de educación primaria, mostrando cómo la educación física puede utilizarse para enseñar educación emocional. Esta propuesta incluye actividades

específicas diseñadas para ayudar a los discentes a reconocer y gestionar sus emociones.

En relación con la importancia de la educación emocional en las aulas, tras mi indagación a la hora de la realización de este trabajo, creo que esta es fundamental y vital en el contexto educativo moderno ya que proporciona a los estudiantes herramientas esenciales para entender y gestionar sus propias emociones, cruciales para su bienestar mental y emocional. Además, favorece un ambiente de aprendizaje positivo y colaborativo, donde los estudiantes pueden desarrollar habilidades sociales importantes como la empatía, la cooperación y la resolución de conflictos. Los beneficios de la educación emocional incluyen la mejora del rendimiento académico, el desarrollo de habilidades sociales y emocionales esenciales para la vida, y la promoción de un ambiente escolar positivo y seguro.

Por todo esto, no incluir la educación emocional en el plan de estudios puede tener consecuencias negativas, como el incremento de problemas de comportamiento y conflictos entre estudiantes, mayores niveles de estrés, ansiedad y otros problemas de salud mental, reducción en la capacidad de los estudiantes para manejar situaciones adversas y fracasos, y dificultades en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales críticas para el éxito en la vida adulta.

Sin embargo, reconozco que mi estudio tiene algunas limitaciones, como la falta de tiempo para realizar una investigación más exhaustiva o la limitación en los recursos disponibles. Para futuras investigaciones, sería interesante explorar en mayor profundidad el impacto a largo plazo de la educación emocional en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes, así como investigar nuevas estrategias y enfoques para integrar la educación emocional de manera efectiva en el currículo escolar.

En conclusión, la inclusión de la educación emocional en las aulas no solo es beneficiosa, sino esencial para el desarrollo integral de los estudiantes como vengo ratificando a lo largo del TFG. Nos dejan una clara cita sobre esto los autores Bisquerra y Pérez (2012), *“Las competencias emocionales deben entenderse como un tipo de competencias básicas para la vida, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad. Son un complemento indispensable del desarrollo cognitivo sobre el cual se ha centrado la educación a lo largo del siglo XX. La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano; es decir, el desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.”* (p. 1), lo que reafirma la importancia de

integrar la educación emocional en nuestras prácticas pedagógicas dentro del ámbito escolar como en su entorno familiar. Por otra parte, los objetivos planteados en el TFG han sido alcanzados, demostrando que la educación física puede ser un medio eficaz para enseñar y promover la educación emocional, contribuyendo así a un entorno educativo más sensible emocionalmente.

7. BIBLIOGRAFÍA

Abardía, F. (2023). *Apuntes “Expresión de lo corporal”*

Alzina, R. B. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*.

Arrimada, M. (2022, 2 junio). Autoconciencia emocional: qué es, para qué sirve, y como potenciarla. *Psicología y Mente*.

<https://psicologiaymente.com/psicologia/autoconciencia-emocional>

Bisquerra Alzina, R. B. A. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer.

<https://corporacionlaudelinaaraneda.cl/wp-content/uploads/2020/11/Educacion-emocional-y-bienestar.pdf>

Bisquerra Alzina, R. B. A. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43.

<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Bisquerra Alzina, R. B. A. (2003). *La educación emocional en la formación del Profesorado*. Interuniversitaria de la Formación del Profesorado, 95-114.

https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/128907/1/06_Educacion%20emocional%20en%20la%20educacion%20de%20profesorado.pdf

Bisquerra Alzina, R. B. A., & Pérez Escoda, N. P. E. (2007).

Las competencias emocionales. Educación XXI, 61-82.

<http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>

Bisquerra Alzina, R. B. A., & Pérez Escoda, N. P. E. (2012).

Educación emocional: estrategias para una puesta en práctica. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4398894>

BOE-A-2020-17264 Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (2020, 29 diciembre).

<https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>

Bores et.all. (2023-2024). *Tablas maqueta carpeta*.

Bost Marketing. (2023, 24 noviembre). *La importancia de la Educación Emocional en el Desarrollo infantil*. Linares Nevado Psicología.

<https://linaresnevadopsicologos.com/el-papel-fundamental-de-la-educacion-emocional-en-el-desarrollo-de-los-ninos/>

Buñuel, P. S. (2020). *Circuito de emociones para la clase de educación física*. *Emotion*, 14, 66. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i14.4706>

Calvo Rodríguez, G. C. R., Martín-Moya, R. M. M., & Ruiz-Montero, P. J. R. M.

(2017). *Aplicación de la Inteligencia Emocional en las Clases de Educación Física*. *Revista Digital de Educación Física*, 48, 56-74.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6121665.pdf>

cedec-Plantilla autoevaluación docente – ABP / Cedec. (s. f.).

<https://cedec.intef.es/cedec-plantilla-autoevaluacion-docente-abp-3/>

Corbin, J. A. (2023, 14 abril). *Gestión emocional: 10 claves para dominar tus emociones*. *Psicología y Mente*.

<https://psicologiaymente.com/psicologia/gestion-emocional-dominar-emociones>

Educación emocional. (2011). *Padres y Maestros*, 5-8.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/81300/00820113012348.pdf?s>

Espada Mateos, M. E. M., & Calero Cano, J. C. C. C. (2012). *La inteligencia emocional en el área de educación física. “La Peonza” – Revista de Educación Física Para la Paz*, 7, 65-69. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3907255.pdf>

Fernández, AM, Dufey, M. y Mourgues, C. (2007). Expresión y reconocimiento de emociones: un punto de encuentro entre evolución, psicofisiología y neurociencias. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 2 (1), 8-20.

Goleman, D. (2004). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Goleman, D., Kaplan, R. S., David, S., & Review, H. B. (2019). *Autoconciencia*. Reverte-Management.

Junta de Castilla y León. (2022). Orden por la que se establece el currículo de educación primaria. (“Orden EFP/678/2022, de 15 de julio, por la que se establece el ...”) *Boletín Oficial de Castilla y León, número 190, 30 de septiembre de 2022*, páginas 243-271.

<https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-2.pdf>

Lagardera, F. L., & Lavega, P. L. (2012). Educación física, conductas motrices y emociones. *Ethologie & Praxéologie*, 23-43.

[https://www.researchgate.net/profile/Helene-](https://www.researchgate.net/profile/Helene-Joncheray/publication/261983769_Australian_Culture_and_Aboriginal_Identity_An_Incompatible_Association_In_The_World_of_Sports_Culture_australienne_et_identite_aborigene_une_association_incompatible_dans_le_monde_du_sport/links/0f3175360e96eb12000000/Australian-Culture-and-Aboriginal-Identity-An-Incompatible-Association-In-The-World-of-Sports-Culture-australienne-et-identite-aborigene-une-association-incompatible-dans-le-monde-du-sport.pdf#page=23)

[Joncheray/publication/261983769_Australian_Culture_and_Aboriginal_Identity_An_Incompatible_Association_In_The_World_of_Sports_Culture_australienne_et_identite_aborigene_une_association_incompatible_dans_le_monde_du_sport/links/0f3175360e96eb12000000/Australian-Culture-and-Aboriginal-Identity-An-Incompatible-Association-In-The-World-of-Sports-Culture-australienne-et-identite-aborigene-une-association-incompatible-dans-le-monde-du-sport.pdf#page=23](https://www.researchgate.net/profile/Helene-Joncheray/publication/261983769_Australian_Culture_and_Aboriginal_Identity_An_Incompatible_Association_In_The_World_of_Sports_Culture_australienne_et_identite_aborigene_une_association_incompatible_dans_le_monde_du_sport/links/0f3175360e96eb12000000/Australian-Culture-and-Aboriginal-Identity-An-Incompatible-Association-In-The-World-of-Sports-Culture-australienne-et-identite-aborigene-une-association-incompatible-dans-le-monde-du-sport.pdf#page=23)

Maestre Bruña, I. M. B., Almagro, B. J. A., & Paramio Pérez, G. P. P. (2015). "El desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física escolar." (“El desarrollo de la educación emocional a través de la ... - UHU”) *E-motion. Revista de Educación, Motricidad E Investigación*, 5, 69-96.

- MENESES, V. M. (2024, 18 junio). La nuevas emociones de 'Inside Out 2'.
HERALDO. <https://www.heraldo.es/noticias/ocio-y-cultura/2023/11/10/del-reves-nuevas-emociones-trailer-inside-out-1690176.html>
- Maria. (2021, 26 octubre). *La educación emocional en el aula*. MaaCFormación.
<https://www.maacformacion.es/maaconsejos/la-educacion-emocional-en-el-aula/>
- Padilla Camacho, A. M. P. C., & Sandoval Ceja, M. S. C. (2022). La importancia de la inteligencia emocional en educación primaria. *Revista Formación Estratégica*.
<https://formacionestrategica.com/index.php/foes/article/view/88/57>
- Palomeque, G. R. A., León, B. E. A., & Fernández, J. P. T. (2017). Gestión Emocional: Factor Crítico de la Competitividad Emocional en el Profesorado Universitario. *Innova Research Journal*, 2(10), 132-146.
<https://doi.org/10.33890/innova.v2.n10.2017.490>
- Revista PsicologíaCientífica.com. (2023, 2 noviembre). *Autoconciencia Emocional en niños con trastornos de aprendizaje*.
[https://psicologiacientifica.com/autoconciencia-emocional-trastornos-aprendizaje/#:~:text=La%20autoconciencia%20emocional%20es%20la,personas%20\(Goleman%2C%201998\).](https://psicologiacientifica.com/autoconciencia-emocional-trastornos-aprendizaje/#:~:text=La%20autoconciencia%20emocional%20es%20la,personas%20(Goleman%2C%201998).)
- Sáenz-López Buñuel, P. S. L. B. (s. f.). "valores y educación emocional a través de la actividad físico-deportiva." ("Valores y educación emocional a través de la actividad físico-deportiva ...") UNIVERSIDAD DE HUELVA.
<https://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-motivon/article/view/2721/2510>
- Soblechero, F. J. (2008). *La programación didáctica anual en el área de Educación Física*.

<https://www.efdeportes.com/efd127/la-programacion-didactica-anual-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>

Steiner, V. y Perry, R. (1998). *La educación emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.

UNIBA. (s. f.). *¿Qué es la educación emocional?*

<https://www.unibarcelona.com/es/actualidad/noticias/que-es-la-educacion-emocional#:~:text=Educaci%C3%B3n%20emocional%20es%20un%20proceso,1>

Unir, V. (2023, 13 noviembre). *Educación socioemocional: la importancia de la inteligencia emocional en la enseñanza del siglo XXI*. Universidad Virtual. | UNIR Colombia - Maestrías y Grados Virtuales.

<https://colombia.unir.net/actualidad-unir/educacion-socioemocional/#:~:text=Beneficios%20de%20promover%20la%20inteligencia%20emocional%20en%20el%20aula&text=Los%20alumnos%20adquieren%20una%20mayor,social%20y%20mejora%20la%20convivencia.>

Vallés,A. (2008). *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*. Madrid: Pirámide.

Vista de Educación emocional y competencias básicas para la vida. (s. f.).

<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

VivasGarcía, M., (2003). *La educación emocional: conceptos fundamentales*. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, 4 (2), 0.

8. ANEXOS

→ Anexo I: Fichas de emociones



➔ **Anexo II: Rúbrica emociones**

CRITERIOS	MUY BIEN	BIEN	REGULAR	MAL
Entiende y representa la frase de manera precisa y clara	2,5	2	1,5	1
Utiliza gestos faciales y corporales efectivos para la representación	2,5	2	1,5	1
Demuestra creatividad y originalidad a la hora de la representación	2,5	2	1,5	1
Expresa con claridad y precisión las emociones concretas que se le piden	2,5	2	1,5	1
SUMA TOTAL				

➔ Anexo III: Plantilla de autoevaluación docente

Evaluar del 1 al 5 cada ítem siguiendo la escala propuesta a continuación:

0= nunca; 1= pocas veces; 2= a veces; 3= posiblemente; 4= adecuado; 5= excelente

ÍTEMS	PUNTUACIÓN
PROGRAMACIÓN	
Los objetivos se definen con claridad	
Los objetivos son adecuados al nivel educativo	
Presenta interdisciplinariedad con otras áreas	
La propuesta didáctica tiene un sentido y una finalidad	
Se presenta una buena secuenciación de las actividades	
METODOLOGÍA	
Se motiva de manera recurrente al alumnado	
Se atiende las necesidades de manera individual al alumnado que las necesita	
Se fomenta la reflexión sobre lo trabajado	
Se induce a que el discente cree sus propios aprendizajes	
Los discentes disponen de explicaciones claras y concisas cuando son necesarias para su formación	
Se frenan las conductas disruptivas a tiempo	
ORGANIZACIÓN	
Las actividades son adaptadas y adecuadas al entorno que se dispone	
Se realizan los agrupamientos oportunos y de manera adecuada para el desarrollo de las actividades	
Se consigue un clima de trabajo óptimo	
Se adaptan las actividades al tiempo que se dispone	

➔ Anexo IV: Cuestionario de evaluación de la propuesta didáctica y autoevaluación discente

NOMBRE: _____

CURSO: _____

1. ¿Cuánto te ha gustado este tema sobre las emociones? Rodea.

MUCHO

BASTANTE

POCO

2. ¿Qué es lo que más te ha gustado de las actividades que hemos hecho?

3. ¿Y lo que menos?

4. ¿Qué has aprendido?

PREGUNTAS	SI /NO/ A VECES
Sé reconocer mis propias emociones	
Se que cosas me hacen sentir felicidad, tristeza, vergüenza, miedo...	
Puedo reconocer las emociones que hemos visto en los demás compañeros	
Se que gestos representan cada emoción	

Se cómo relajarme cuando estoy triste, tengo miedo o vergüenza	
No me gusta decir a los demás como me siento	