



Universidad de Valladolid

ESCUELA DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO

**El área de Lengua, un marco para el
aprendizaje de la expresión y la educación
emocional en el aula de Primaria**

Presentado por Lucía Heredero Ramos

Tutelado por: Susana Gómez Redondo

Soria, 02 de julio de 2014



DECLARACIÓN PERSONAL DE NO PLAGIO

D. / D^a. Lucía Heredero Ramos _____, con N.I.F.: 17455598R_____, estudiante del Grado en Educación Primaria_____ en la Escuela Universitaria de Educación de Soria de la Universidad de Valladolid, curso 2013 - 2014, como autor/a de este documento académico, titulado:

El área de Lengua, un marco para el aprendizaje de la expresión y la educación emocional en el aula de Primaria.

_____ y presentado como Trabajo de Fin de Grado, para la obtención del Título correspondiente,

DECLARO QUE

es fruto de mi trabajo personal, que no copio, que no utilizo ideas, formulaciones, citas integrales o ilustraciones diversas, extraídas de cualquier obra, artículo, memoria, etc. (en versión impresa o electrónica), sin mencionar de forma clara y estricta su origen, tanto en el cuerpo del texto como en la bibliografía.

Así mismo, que soy plenamente consciente de que el hecho de no respetar estos extremos es objeto de sanciones universitarias y/o de otro orden legal.

En Soria, a ____ 02 ____ de ____ julio ____ de 2014.

Fdo.: ____ Lucía Heredero Ramos _____

Universidad de Valladolid. Esta DECLARACIÓN PERSONAL DE NO PLAGIO debe ser insertada en primera página de todos los Trabajos de Fin de Grado (proyecto, memoria o estudio) conducentes a la obtención del TÍTULO OFICIAL DE GRADO.

Resumen

En este Trabajo de Fin de Grado pretendemos hacer una exposición de los aspectos más relevantes de la Inteligencia Emocional de forma teórica, así como plasmar en una propuesta de intervención su aplicación didáctica en Educación Primaria. Para ello reflexionaremos sobre la importancia de trabajar que tiene desarrollar las competencias emocionales en los niños, entendiéndolas como habilidades necesarias para el desarrollo de su expresión y crecimiento integral.

En primer lugar analizaremos los aspectos más importantes de la Inteligencia Emocional, empezando por su definición y los postulados de origen para desembocar en una conceptualización de la Educación Emocional. Esto servirá de base teórica.

Una propuesta de intervención, encaminada a formar a nuestros alumnos en emociones a través del área de lengua castellana y literatura. En ella se recogerán diferentes actividades en torno al desarrollo de las cuatro habilidades lingüísticas (hablar, escuchar, leer y escribir), que fortalezca la competencia comunicativa del niño.

Palabras clave

Emociones, competencia emocional, teoría de las inteligencias múltiples, inteligencia emocional, educación emocional, enfoques comunicativos, maestro emocional, lengua castellana.

Abstract

In this Final Project Work, we try to make the most important aspects exhibition of the Emotional Intelligence in a theoretical way, as well as represent in an intervention proposal its didactic application in Primary Education. For this, we are going to reflect on the importance of working the emotional competences in children, understanding them as skills required for the development of its expression and overall growth.

First of all, we are going to analyse the most important aspects of the Emotional Intelligence, starting with its definition and the postulates of origin to lead into Emotional Education conceptualization. This will serve as a theoretical basis.

An intervention proposal, designed to educate our students in emotions through the area of Spanish language and literature. Different activities are going to be collected in it, around

the development of four linguistic skills (to talk, to listen, to read and to write) which strengthen the communicative competent of the children.

Key words

Emotions, Emotional Competence, Multiple intelligences theory, Emotional Intelligence, Emotional Education, Communicative approaches, Emotional teacher/master, Spanish language.

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	8
2. OBJETIVOS.....	10
3. JUSTIFICACIÓN.....	10
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	14
4.1. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?.....	14
4.1.1. ¿Qué son las emociones?.....	14
4.1.1.1. Conceptualización de emoción.....	14
4.1.1.2. Competencias emocionales.....	17
4.1.1.2.1. Conciencia emocional.....	17
4.1.1.2.2. Regulación emocional.....	18
4.1.1.2.3. Autonomía personal (autogestión).....	18
4.1.1.2.4. Inteligencia interpersonal.....	18
4.1.1.2.5. Habilidades de vida y bienestar.....	19
4.1.2. Teoría de las inteligencias múltiples.....	19
4.1.2.1. Inteligencia intra e interpersonal.....	22
4.1.3. ¿Qué es la inteligencia emocional?.....	23
4.1.3.1. Conceptualización de inteligencia emocional.....	23
4.1.3.2. Principios básicos de la inteligencia emocional.....	26
4.1.3.3. Modelos de la inteligencia emocional.....	26
4.1.3.3.1. Modelos mixtos.....	27
4.1.3.3.2. Modelo de habilidad o capacidad.....	29
4.1.3.3.3. Otros modelos.....	31
4.2. ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?.....	32
4.2.1. El maestro emocionalmente competente.....	36
4.2.2. El maestro de lengua: una propuesta desde el enfoque comunicativo.....	37
4.2.3. La educación emocional en el área de lengua.....	39
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	41
5.1. CONTEXTO EDUCATIVO.....	41
5.2. CONTENIDOS GENERALES.....	42
5.3. OBJETIVOS GENERALES.....	43
5.4. METODOLOGÍA.....	43
5.5. TEMPORALIZACIÓN Y RECURSOS.....	45

5.6.	PROPUESTA DE ACTIVIDADES.....	45
5.6.1.	Bloque 1. Conciencia emocional.....	45
5.6.1.1.	Hablando de emociones	45
5.6.1.2.	Entiendo cómo te sientes	46
5.6.1.3.	La emoción es un poema.....	46
5.6.1.4.	El saco de las emociones	47
5.6.2.	Bloque 2. Regulación emocional.....	48
5.6.2.1.	Me conozco	48
5.6.2.2.	El termómetro de las emociones.....	48
5.6.2.3.	¡Vaya rabieta!.....	49
5.6.2.4.	Me pongo a reflexionar.....	50
5.6.3.	Bloque 3. Autonomía emocional.....	50
5.6.3.1.	Este soy yo.....	50
5.6.3.2.	Me gusta lo que oigo	51
5.6.3.3.	Buscando positividad	52
5.6.3.4.	Mi baúl secreto	52
5.6.4.	Bloque 4. Relaciones interpersonales	53
5.6.4.1.	Te hablo de.....	53
5.6.4.2.	Te escucho	54
5.6.4.3.	Todos felices.....	54
5.6.4.4.	Tu amigo se siente mal ¿qué podemos hacer?.....	55
5.6.5.	Bloque 5. Habilidades para la vida y bienestar.....	56
5.6.5.1.	Digo lo que pienso.....	56
5.6.5.2.	¡En la vida real!.....	57
5.6.5.3.	¡Quiero que me escuchen!	57
5.6.5.4.	¡Qué alivio!.....	58
5.7.	EVALUACIÓN	59
6.	CONCLUSIONES	60
7.	LISTA DE REFERENCIAS	62
8.	ANEXOS.....	63
	ANEXO I. HABLANDO DE EMOCIONES.....	63
	ANEXO II. ENTIENDO COMO TE SIENTES.....	64
	ANEXO III. LA EMOCIÓN ES UN POEMA.....	65
	ANEXO IV. EL SACO DE LAS EMOCIONES.....	65

ANEXO V. ME CONOZCO.....	65
ANEXO VI. EL TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES	66
ANEXO VII. ¡VAYA RABIETA!.....	68
ANEXO VIII. ME PONGO A REFLEXIONAR.....	70
ANEXO IX. ESTE SOY YO	71
ANEXO X. ME GUSTA LO QUE OIGO	72
ANEXO XI. BUSCANDO POSITIVIDAD.....	72
ANEXO XII. MI BAÚL SECRETO.....	73
ANEXO XIII. TE HABLO DE.....	74
ANEXO XIV. TE ESCUCHO.....	74
ANEXO XV. TODOS FELICES.....	76
ANEXO XVI. TU AMIGO SE SIENTE MAL ¿QUÉ PODEMOS HACER?	78
ANEXO XVII. DIGO LO QUE PIENSO	79
ANEXO XVIII. ¡EN LA VIDA REAL!.....	79
ANEXO XIX. ¡QUIERO QUE ME ESCUCHEN!.....	80
ANEXO XX. ¡QUÉ ALIVIO!.....	83

“Ha llegado ya el momento de ampliar nuestra noción de talento. La contribución más evidente que el sistema educativo puede hacer al desarrollo del niño consiste en ayudarle a encontrar una parcela en la que sus facultades personales puedan aprovecharse plenamente y en la que se sientan satisfechos y preparados. [...] Deberíamos invertir menos tiempo en clasificar a los niños y ayudarles más a identificar y a cultivar sus habilidades y sus dones naturales. Existen miles de formas de alcanzar el éxito y multitud de habilidades diferentes que pueden ayudarnos a conseguirlo”.

(Gardner, H. 1943)

1. INTRODUCCIÓN

¿Por qué la escuela ha considerado tradicionalmente que un alumno es inteligente si destaca en el ámbito de las matemáticas o en el ámbito lingüístico? ¿Quizá porque esto se refleja directamente al practicar un test de inteligencia? Pero es una realidad que con estas pruebas es posible determinar si nuestros alumnos son más o menos competentes en estos campos, pero no llegamos a ser conscientes de algo muy importante y de lo cual dependerá el futuro de los niños en función de si lo trabajamos desde las aulas o no; así, podemos ver cuán de inteligentes son nuestros escolares en los aspectos de tipo instrumental y de forma aproximada intuir cuál puede ser su progreso a lo largo de toda la etapa educativa, pero no se podrá determinar claramente si su futuro será o no prometedor. Probablemente, niños que durante su infancia no han sobresalido especialmente en ningún área, de adultos consigan un puesto de trabajo o un futuro exitoso que no se reflejó en su momento en los resultados del test de inteligencia; de la misma manera, los hay que obtienen muy buenos resultados en estas pruebas de inteligencia en las que solo se miden los aspectos matemáticos y lingüísticos, pero a pesar de ello algunos no han conseguido puestos de trabajo o un futuro distinguido. Esto puede ser debido a los recursos que utilizan las personas en sus relaciones consigo mismas y con los demás, es decir, a la inteligencia interpersonal e intrapersonal, aspectos que no pueden ser medidos con un básico test de inteligencia.

En consecuencia, me formulo otra pregunta ¿no será igual de importante o incluso más, que los alumnos sean competentes en su actitud hacia ellos mismos en primer lugar y posteriormente en relación a las personas que les rodean, más que cualquier conocimiento matemático o lingüístico? El presente trabajo, por tanto, se internará por los principales supuestos teóricos dedicados a la Inteligencia Emocional. De este modo, comenzará nuestro camino haciendo referencia, en primer lugar, a la definición de emociones y habilidades propias de la Inteligencia Emocional, para enlazar posteriormente con el marco teórico de origen: la Teoría de las Inteligencias Múltiples, inmediatamente después reflexionaremos sobre el término que aquí nos ocupa: la Inteligencia Emocional y, para finalizar el marco teórico, haremos alusión a la Educación Emocional. Finalmente, se presentará una propuesta de intervención compuesta por actividades dirigidas a alumnos de primer ciclo de Educación Primaria para trabajar estas inteligencias. Así se hará hincapié en la importancia de trabajar estos contenidos desde las aulas como un saber esencial y fundamental para el futuro de los ciudadanos del país. Al tiempo, trataremos de determinar

y descubrir si actualmente y de forma real se tratan estos contenidos en las aulas y de qué forma, aportando además algunos modelos educativos de los que los docentes pueden servirse para trabajar estos contenidos con sus alumnos.

Por otro lado, y por la labor que realizaremos en un futuro —esperemos no muy lejano— como maestros de educación primaria, parece importante tratar el siguiente aspecto en el presente trabajo de fin de carrera. Al igual que un maestro debe tener conocimientos muy variados para formar a sus alumnos en las diferentes áreas —ya que de otra forma no podría ser posible—, un arma muy potente y de la que debe hacer uso día a día en el aula es la inteligencia interpersonal. Es el maestro el que realmente debe llevar la voz, es él quien se debe conocer a sí mismo profundamente (inteligencia intrapersonal), con el fin de dotar de conocimientos a sus alumnos, tratarlos, comprenderlos y trabajar con ellos acertadamente (inteligencia interpersonal). Es seguro que, con la combinación de estas inteligencias, el maestro conseguirá todo aquello que se proponga con los niños.

Por esta razón formulo una nueva pregunta ¿verdaderamente somos competentes en y con nuestras emociones? ¿Y con las de los demás? ¿Qué áreas y qué tipo de actividades son más apropiadas? Con el fin de que los maestros tengan realmente conocimientos acerca de IE y, por consiguiente, sepan de qué manera, en qué áreas, que tipo de actividades llevar a cabo con sus escolares... se realiza este trabajo.

Finalmente, y a la vista de los resultados, decir que parece necesario apostar por un profundo cambio metodológico en la escuela, así como en la escala de valores y prioridades que la regulan. Un test de inteligencia no determina, ni en una pequeña porción, el éxito futuro de las personas. Nos informará de los conocimientos curriculares que manejan nuestros alumnos en ese mismo momento, pero en ningún caso de cuáles son sus estrategias de uso de inteligencia inter e intrapersonal, ya que ambas no pueden ser medibles con el básico y tradicional test de inteligencia. Así que, quizá lo que conduzca al éxito a nuestros alumnos no sea ser brillante en determinadas áreas curriculares, sino más bien su capacidad para entenderse a sí mismos y a los que le rodean.

Tal cuestión, eje y motor de las reflexiones que se expondrán a lo largo de las siguientes páginas, será lo que trataremos de dilucidar en el presente trabajo.

A grandes rasgos, este Trabajo de Fin de Grado puede definirse como un proyecto de investigación de carácter descriptivo. Esto es así porque su elaboración se ha basado en recoger y analizar las distintas teorías, estudios y aportaciones que los diversos y más prestigiosos estudiosos en la materia han llevado a cabo en las últimas décadas. Hemos realizado un análisis de las teorías e investigaciones de los más destacados autores, con el

fin de poner de manifiesto los beneficios de educar las emociones tanto en alumnos como profesionales de la educación. Finalmente, en la segunda parte hemos elaborado una propuesta de intervención dirigida al primer ciclo de Educación Primaria, en la cual hemos tratado de plasmar de un modo práctico todo lo estudiado y analizado en el cuerpo teórico del trabajo. Tal propuesta de intervención pretende ser una aportación lo más útil posible a la práctica docente y la educación en emociones en el aula de Primaria.

2. OBJETIVOS

Con la realización de este Trabajo de Fin de Grado nos proponemos concienciar y dar a conocer a los maestros y maestras los supuestos teóricos acerca de las Inteligencias Múltiples y todas aquellas teorías y estudios relacionados, centrándonos sobre todo en la Inteligencia Emocional. Así, revisaremos la terminología fundamental de las diferentes teorías expuestas, en especial aquella relacionada con las teorías en torno a la Inteligencia y la Educación Emocionales. Una vez terminado este estudio teórico, trataremos de demostrar la importancia de desarrollar los contenidos emocionales que se derivan de la inteligencia emocional con los alumnos de nuestras aulas. Asimismo, reflexionaremos sobre la necesidad de que los maestros lleven al aula de forma eficaz esta enseñanza tan importante en la vida diaria. Es decir, les proporcionaremos ideas de aplicación didáctica en torno a la Inteligencia Emocional, esto es: modelos educativos, perfil docente, etc. Por último, plantearemos una propuesta de intervención para llevar a cabo con alumnos de 2º de Educación Primaria desde el área de Lengua castellana y literatura. Así llegaremos a nuestro fin principal: dotar de un argumento convincente sobre las razones por las que debemos tratar la Inteligencia Emocional en las aulas como un contenido emocional, al margen de su presencia o no en el currículo.

3. JUSTIFICACIÓN

La elección de este tema como Trabajo de Fin de Grado se debe a que en las prácticas realizadas durante el tercer año de carrera en el centro educativo en el que las lleve a cabo, se me habló de unidades didácticas por competencias. Sin embargo, hasta el momento yo no había oído hablar de este tipo de planificación. En mi intervención en el aula de las mismas prácticas, puse en marcha una serie de actividades en grupo, y traté de juntar a los alumnos de forma que cada uno de ellos destacara por un tipo de ‘inteligencia’

(lógico-matemática, lingüística, cinético-corporal, etc.) pero en ningún momento se me habló de tener en cuenta las inteligencias interpersonal e intrapersonal mencionadas por Howard Gardner, por lo que no las tuve en cuenta. Cuando descubrí que había otras inteligencias que nada tienen que ver con las desarrolladas en las diferentes áreas educativas, me pregunté el por qué en el centro en el que había estado no se me había hablado de ellas y no se trabajaban con los niños, dada su importancia en la vida diaria.

Por eso, en el presente capítulo, y cómo implementación de lo argumentado en el epígrafe denominado *Introducción*, trataremos de justificar por qué entendemos que es necesario trabajar de igual manera que otras áreas los contenidos emocionales y afectivos, sociales y personales. Además, indicaremos cómo las competencias que hemos adquirido en el conjunto de asignaturas que hemos cursado a lo largo de este periodo de formación, nos han ayudado en la realización de este Trabajo de Fin de Grado.

Las emociones como contenido y su importancia en el desarrollo integral del niño son recogidas en el currículo de Educación Primaria vigente; el DECRETO 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. En este aparecen las relaciones sociales, así como el conocerse a sí mismo, como un contenido más, que se potenciará de forma transversal e interdisciplinar desde todas las áreas de la etapa. Pero nuestro cometido con este argumento no es dar un análisis pormenorizado de este documento oficial sobre el tema que nos compete. Nuestro deseo es demostrar la adquisición de las competencias relacionadas con nuestra formación como futuros maestros.

Las competencias que se pretendía que desarrolláramos a través de la asignatura *Métodos de Investigación e Innovación Educativa* se han puesto de manifiesto por completo mediante la realización de este trabajo. Mediante las técnicas aprendidas en ella ha sido posible la realización de este trabajo de forma autónoma, en lo que se refiere a la hora de recoger, seleccionar y analizar los materiales de carácter primario y secundario relevantes para su elaboración. Esto también nos ha hecho capaces de formar y construir nuestro propio aprendizaje. De esta capacidad que hemos adquirido no solo ésta asignatura ha sido la responsable, sino que todas lo han sido en mayor o menor medida, todas nos han capacitado para ello.

Al igual que nos han formado para analizar críticamente, también han sido muchas las asignaturas que han contribuido a despertar e impulsar nuestra capacidad creativa.

Como futuros maestros que tienen una labor de orientación y tutoría para sus alumnos y familias, hemos aprendido diferentes técnicas de resolución de conflictos de

diversa índole, de negociación y de mediación necesarias para maestros en el día a día, con el fin de ejercer nuestro oficio con profesionalidad y atendiendo a las necesidades e intereses de alumnos, familias y resto de la comunidad educativa. Con la puesta en marcha de estas técnicas se hace imprescindible nuestra tarea de autoconocimiento y regulación de emociones, para poder así gestionar emociones propias y ajenas y mantener una escucha activa.

Para concluir, habremos de hacer referencia al desarrollo de la competencia más importante de todas: a lo largo de estos cuatro años hemos podido construir, además de una postura crítica como ya he señalado, actitudes responsables, de cooperación y empatía con las personas que nos rodean. Asimismo, hemos podido dotarnos de un carácter fuerte que nos permita confrontar diferentes problemas y dificultades y, más importante todavía, ha crecido en nosotros ese niño interior que todos tenemos: las prácticas en centros escolares, nos ha enseñado a comprenderlos, a exigir a la vez que querer. En definitiva, nos ha capacitado y nos han hecho ser más conscientes de la responsabilidad que trae consigo este oficio, la responsabilidad de ser transmisores de conocimientos que van a serán el cimiento sobre el que se asiente su vida y que les permita convertirse en adultos responsables.

Basándonos por tanto en las competencias que hemos adquirido a lo largo de nuestra formación y no en la presencia del tratamiento de las emociones en el currículo de Educación Primaria, comenzaremos en primer lugar por analizar el papel del responsable de la docencia, el maestro. ¿Qué incidencia tiene en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las emociones en los niños?

El papel que el docente tiene en las aulas para el desarrollo evolutivo y socio-emocional de sus alumnos tiene una gran relevancia. Es en el centro educativo donde el niño pasa gran parte de su tiempo y el maestro es uno de los principales referentes —además de sus padres—. Así, los niños se hacen conscientes y a menudo copian comportamientos, actitudes hacia los demás y hacia ellos mismos, emociones y sentimientos que ven en su círculo más cercano sean o no los adecuados. Por tanto, es primordial que los profesores en primer lugar, como punto de referencia de futuros adultos cívicos y responsables, se nutran de una serie de competencias y habilidades emocionales, para ser realmente unos buenos educadores en todos los ámbitos.

Otra de las razones por la que el maestro debe manejar estas habilidades y competencias emocionales y sociales, alude a la salud física y mental del docente. La profesión de maestro está calificada como una de las profesiones que genera más estrés y

enfermedades mentales a los maestros tales como depresión. Como contrapunto y remedio a estos aspectos negativos de la profesión, proponemos y ponemos de manifiesto de nuevo la importancia de manejar sus emociones. Esto le ayudará a afrontar las diferentes situaciones del día a día con un carácter y mentalidad más adecuada.

Ahora nos centraremos en los alumnos ¿Por qué debe formar parte de la educación de nuestros escolares la enseñanza de las emociones?

Quizá lo más importante para sobrevivir (esto es lo que intentamos hacer todos), no sea tener más conocimientos de matemáticas o lenguaje y lo que nos lleve a alcanzar el éxito sea reconocernos a nosotros mismos, y a los demás. Saber identificar cómo nos sentimos y cómo se sienten las personas que nos rodean en las distintas situaciones de la vida y saberlas afrontar de manera adecuada, y así poder alcanzar un bienestar personal y social.

Los beneficios que se atribuyen a las personas competentes emocionalmente son varios tanto en el aspecto personal como en el social. La adquisición de estas competencias nos ayudará a afrontar mejor los retos que se nos proponen en la vida, y a integrarnos activamente en el mundo social como personas responsables y civilizadas.

Insisto, pues, en la importancia de enseñar a nuestros alumnos a saber sentir y a expresar lo que sienten, formándose así su propia identidad y personalidad. Esto debe ser así porque estos conocimientos nos va a ayudar a lo largo de toda nuestra vida; más incluso que otros contenidos que se imparten en la escuela con más ahínco, y los cuales no serán con seguridad tan importantes y no haremos uso de ellos como de las emociones y sentimientos. Las personas somos seres sociales por naturaleza, por eso, necesitamos de una sana relación con los demás y, sobre todo, con nosotros mismos, ya que esta es ineludible.

La educación tiene un carácter global e inclusivo; por tanto, es la formación en las emociones el contenido y conocimiento que debería de ser la base y el punto de partida de todo el proceso. Esto justifica plenamente su investigación, así como la necesidad de reflexionar y proponer herramientas educativas para su desarrollo. A esta tarea pretende contribuir el presente trabajo.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Lo que aquí se pretende es hacer un recorrido conceptual. Para ello, comenzaremos analizando el aspecto más básico del tema de la Inteligencia Emocional. Posteriormente, trataremos de exponer la teoría que ha dado origen a la Inteligencia Emocional y sus diferentes postulados. Así, llegaremos en último lugar a tratar el tema que aquí nos interesa y que da nombre al conjunto del trabajo: la definición de Inteligencia Emocional, y sus principales modelos de desarrollo.

Para ello partiremos de la idea más básica y general que nos podemos encontrar: la definición del concepto de emoción, expuesto por diferentes escritores y estudiosos. Hablaremos también de cuáles son las competencias emocionales que es necesario desarrollar, para finalmente reflexionar sobre la necesidad de que las personas y nuestros alumnos sean emocionalmente inteligentes y equilibrados. En último lugar toparemos con la exposición de la teoría de la Inteligencia Emocional y sus diferentes modelos de desarrollo, pero antes habremos de haber hecho referencia a la teoría principal que da origen a esta última, es decir, la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner.

4.1.1. ¿Qué son las emociones?

Debido a que el término emoción es uno de los aspectos básicos que están presentes en el tema que deseamos abordar, vemos necesario partir de la definición y conceptualización del mismo.

Asimismo, se hace imprescindible dar a conocer cuáles son las competencias emocionales que es necesario trabajar, las cuales estarán reflejadas en gran medida en la propuesta de intervención elaborada.

4.1.1.1. Conceptualización de emoción

Creemos que para llegar a conocer profundamente toda la materia relacionada con la Inteligencia Emocional, hay que partir de la definición más básica de este término, para posteriormente completarla con la exposición de los autores e investigadores más relevantes.

Para ello, primeramente haremos uso del DRAE (2001), en el que encontramos la siguiente definición de emoción: (del lat. *emotio*, *-ōnis*). “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

Una vez expuesta la definición general de emoción, haremos uso de las aportadas por los algunos de los autores más prestigiosos en sus trabajos de investigación. Esto se realiza con el fin de conocer más profundamente y desde los diferentes puntos de vista el tema que nos interesa: la conceptualización de emoción.

Uno de los referentes más destacados en el estudio e investigación en esta materia es Goleman, D (1996). Éste nos aporta referencias más profundas de cuál es el origen y estructura del término emoción y nos ofrece una definición concreta de este mismo término.

En cuanto a la procedencia del término emoción, nos expone lo siguiente:

La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino *movere* (que significa «*moverse*») más el prefijo «*e-*», significando algo así como «*movimiento hacia*» y sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. (p. 10)

La definición concreta que Goleman, D (1996) nos da del término es la siguiente: “el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”. (Goleman. D, 1996, p. 181)

Otro de los investigadores que tiene una gran trascendencia y al cual otorgamos una gran relevancia por sus estudios en torno a la Inteligencia Emocional es Rafael Bisquerra. Bisquerra (2003) trata de ampliar nuestro conocimiento acerca de este concepto y nos aclara dicha definición con un esquema visual en el que nos explica cómo influye en las personas la vivencia de las emociones. La definición que nos da es la siguiente: “una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”. (p. 12)

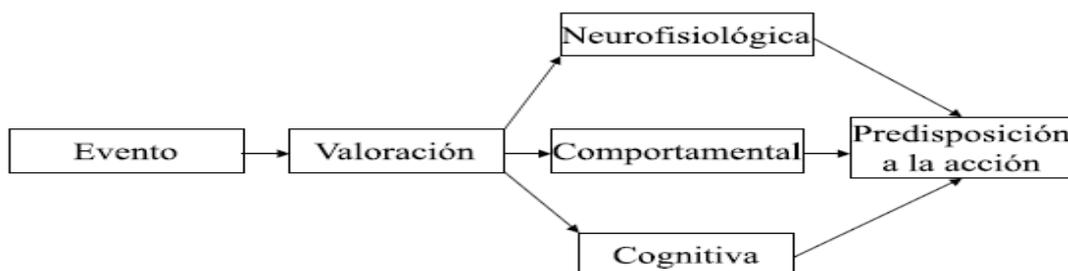


Figura 1: Concepto de emoción (Bisquerra. R, 2003, p. 12)

Por último, haremos alusión a la definición de emoción que nos ofrece el Diccionario de Neurociencia de Mora y Sanguinetti (2004). Esta se trata de una de las definiciones más completas y actuales sobre esta materia: “una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo. Se acompaña de fenómenos neurovegetativos. El sistema límbico es parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de las conductas emocionales”. (p.14)

Vamos a tratar ahora de desmenuzar la definición anterior, para llegar a un concepto más claro y sencillo. Cuando los autores afirman que una emoción es una reacción conductual se refieren a que las emociones son las respuestas que ofrece el organismo ante los estímulos percibidos y que bien pueden ser de peligro o de placer. Las emociones también son subjetivas porque el ser humano es consciente, sabe y percibe desde todos sus ángulos los procesos que se llevan a cabo en nuestra conciencia; esta facultad es únicamente posible en los seres humanos y se denomina más comúnmente como la capacidad de sentir.

Cuando habla de los fenómenos neurovegetativos se refiere a que las respuestas que nos ofrece el organismo ante los diferentes estímulos se elaboran en el cerebro y en nuestra conciencia. Para que esto sea posible, los circuitos neuronales codifican las situaciones del exterior que crean un cambio en nuestro interior. Una de las partes más importantes encargada de esta labor es el sistema límbico. El hombre es el único ser vivo que es consciente de los cambios y sabe interpretar los procesos y respuestas que está elaborando su conciencia para afrontar los diferentes estímulos. (p. 14-17)¹

En conclusión, podemos decir que las emociones son respuestas conscientes ante los diferentes cambios y estímulos, externos o internos, de dolor o placer; que son elaboradas de forma consciente en el cerebro humano como consecuencia de una serie de conexiones neuronales. Únicamente el ser humano tiene la capacidad de reconocer y comprender estos procesos que se están llevando a cabo en su conciencia y que derivan en las respuestas a los estímulos según sus sentimientos.

¹ Citado por Mora, F. (Año: 2012). *¿Qué son las emociones?*, Bisquerra, R. et al (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia Emocional en la infancia y la adolescencia (Vol. 6)*. Barcelona, Espulgues de Llobregat: Hospital Sant Joan de Déu.: Cuadernos Faros.

4.1.1.2. Competencias emocionales

Habiendo definido de forma precisa el término básico de este estudio, el cual estará presente a lo largo del presente trabajo, nos centraremos en las competencias emocionales que nos harán más eficaces en la elaboración y puesta en práctica de unas respuestas adecuadas a los estímulos recibidos.

En primer lugar, antes de desarrollar las diferentes competencias, queremos precisar debidamente la expresión competencia emocional. Rafael Bisquerra (2003) entiende “la competencia emocional como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p. 22)

En la definición y categorización de las emociones que nos ofrece este autor, entran en juego dos grandes bloques, que es necesario manejar. Por un lado, distinguimos un primer bloque que hace alusión a la identificación, conocimiento, reconocimiento, gestión y control de nuestras propias emociones. Es decir, este primer bloque se refiere a competencias de autoconocimiento emocional (inteligencia intrapersonal). Posteriormente, cuando ya tengamos un hábito en el conocimiento y manejo de nuestras propias emociones, podremos iniciarnos en el segundo bloque. Dicho apartado, en torno al conocimiento emocional, tiene que ver con la habilidad de reconocer en el otro los sentimientos y pensamientos, ayudándole a afrontarlos y a reaccionar ante ellos de la mejor forma posible (inteligencia interpersonal).

Creemos necesario realizar una explicación detallada de cada una de las competencias a las que Bisquerra (2003) hace referencia, debido a que la propuesta de intervención que se planteará estará organizada en bloques según las cinco competencias que se desarrollan a continuación. Así conseguiremos formar unos alumnos equilibrados e inteligentes en todo lo relativo a sus emociones.

4.1.1.2.1. Conciencia emocional

Esta competencia emocional se refiere y recoge la capacidad de ser consciente de las emociones personales propias de una persona, así como también el reconocimiento de las emociones en las personas que nos rodean. Es la habilidad para identificar el momento en el que se está dando la emoción y ponerle un nombre que se ajuste a lo que se está sintiendo; esto no solo en nuestra persona sino también incluye ser capaz de identificarlas en los demás. Además, a esta competencia se suma la habilidad de dar nombre y ser astuto en la determinación de cuál es el clima emocional en un determinado contexto.

Dentro de esta competencia, por tanto, podemos determinar las siguientes sub competencias: toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las propias emociones y comprensión de las emociones de los demás.

4.1.1.2.2. Regulación emocional

Esta competencia emocional se refiere y recoge la capacidad de mantener, controlar, gestionar y regular nuestras propias emociones y comportamientos. Esta competencia se verá adquirida a través del trabajo de las sub competencias que se integran en ella.

Dentro de esta competencia, por tanto, podemos determinar las siguientes sub competencias: toma de conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, expresión emocional, capacidad para la regulación emocional, habilidades de afrontamiento y competencia para auto-generar emociones positivas.

4.1.1.2.3. Autonomía personal (autogestión)

En esta competencia emocional tan amplia tienen cabida multitud de conceptos relacionados con el conocimiento, regulación y gestión propia. En conjunto, se refiere a la capacidad para conocernos y mantener una relación saludable con nosotros mismos. Incluimos por tanto: habilidades necesarias para la conservación o mejora de la autoestima, habilidades para mantener una actitud positiva ante los problemas, actitudes responsables, capacidad de elaborar un juicio crítico, capacidad autónoma en la búsqueda de ayuda y recursos y aceptación emocional.

Dentro de esta competencia podemos determinar las siguientes sub competencias: autoestima, automotivación, actitud positiva, responsabilidad, análisis crítico de normas sociales, buscar ayuda y recursos y auto-eficacia emocional.

4.1.1.2.4. Inteligencia interpersonal

Esta competencia emocional se refiere y recoge la capacidad de mantener unas relaciones adecuadas, provechosas y saludables con otras personas. Esta capacidad implica que, para mantener unas buenas relaciones con los demás, antes habremos de mantener una relación de conocimiento profundo y regulación de nuestras propias emociones, pensamientos y comportamientos; es decir, antes hemos de proveernos de herramientas de autogestión.

Por consiguiente, dentro de esta competencia se incluyen las siguientes sub competencias: dominar las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, comunicación receptiva, comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento pro-social y cooperación, y asertividad.

4.1.1.2.5. Habilidades de vida y bienestar

Esta competencia emocional se refiere y recoge la capacidad de elegir y poner en marcha unos comportamientos adecuados y con una actitud de aceptación de responsabilidad ante los problemas que puedan surgir en los diferentes ámbitos de la vida; en el ámbito personal, familiar, profesional y social. Con el objetivo de conseguir un bienestar personal y social.

Dentro de esta competencia, por tanto, podemos determinar las siguientes sub competencias: identificación de los problemas, fijar objetivos adaptativos, solución de conflictos, negociación, bienestar subjetivo y fluir.

4.1.2. Teoría de las inteligencias múltiples

Debido a que nuestro objetivo es llegar a conocer detalladamente todo lo acontecido con la Inteligencia Emocional, es necesario y obligatorio hacer referencia a la obra e investigación que le dio origen. Dada su importancia y la repercusión causada en investigaciones posteriores no hemos querido dejarlo pasar sin hacerle mención. Por eso, en este apartado haremos referencia y trataremos de desarrollar la Teoría de las Inteligencias Múltiples, basándonos en el que fue su pionero y el cual dio inicio a nuevas investigaciones abriendo nuevos caminos: Howard Gardner.

Gardner trata con la Teoría de las Inteligencias Múltiples de ‘romper moldes’, de dejar atrás los tradicionales test de inteligencia que miden el coeficiente intelectual, según la calificación numérica obtenida, y que categorizan a las personas. Pruebas que pueden determinar en cualquier caso cuál va a ser la evolución de una persona a lo largo de su vida escolar, pero en ningún caso aportará datos fiables de su éxito fuera del ámbito escolar. Por eso trata de exponer y proyectar un nuevo enfoque en el que no únicamente se consideren los aspectos académicos, sino que defiende:

Una visión pluralista de la mente, que reconoce muchas facetas distintas de la cognición, que tiene en cuenta que las personas tienen diferentes potenciales cognitivos y que contrasta diversos estilos cognitivos. También me gustaría

presentar el concepto de escuela centrada en el individuo, que se toma en serio esta visión polifacética de la inteligencia. Este modelo de escuela se basa en parte en hallazgos de ciencias que ni siquiera existían en la época de Binet: la ciencia cognitiva (el estudio de la mente) y la neurociencia (el estudio del cerebro). (Gardner. H, 1998, p. 24)

Gardner trata de explicar y hacernos conscientes de los razonamientos en los que se ha basado para dar origen a su Teoría de las Inteligencias Múltiples:

La teoría de las Inteligencias Múltiples tiene dos postulados fuertes. El primero es que todos los seres humanos poseen todas esas inteligencias; en efecto, todos ellos pueden representar colectivamente una definición del *Homo Sapiens*, cognitivamente hablando. El segundo postulado es que así como todos nosotros nos vemos diferentes y tenemos personalidades y temperamentos diferentes, también tenemos diferentes perfiles de inteligencia. No hay dos individuos, ni siquiera dos gemelos idénticos o clones que tengan exactamente la misma combinación de perfiles, con las mismas fuerzas y debilidades. Incluso en el caso de herencia genética idéntica, los individuos pasan por experiencias diferentes e intentan distinguir sus perfiles uno del otro. (Gardner. H, 2005, p. 20)

En un artículo de la Revista de Psicología y Educación, Gardner. H (2005) nos presenta la definición del concepto que aquí queremos estudiar. Gardner define así el término de inteligencia: “un potencial psicológico para resolver problemas o crear productos nuevos que son valorados, al menos, en un contexto cultural. (p. 19)

Con esta definición, Gardner no solo hace referencia a la inteligencia que puede ser medida y definida por el CI, sino que defiende la existencia de tantos tipos de inteligencia como habilidades con las que cuentan las diferentes personas. Habilidades que hacen posible nuestra tarea a la hora de desenvolvemos en la vida de forma eficaz, y que a diferencia de la inteligencia lingüística o lógico-matemática —incluidas también en la lista de inteligencias que nos expone Gardner—, no pueden ser medidas a través de sistemáticas pruebas de papel y lápiz.

Para Gardner no fue tarea fácil determinar las diferentes inteligencias — innumerables—; por eso elaboró una lista de criterios con los que evaluaría dichas habilidades y que, cumpliéndolos todos satisfactoriamente o la mayoría, pasarían a ganar

credibilidad como inteligencia (y por tanto a ser calificadas como inteligencias). Logró determinar y clasificar ocho inteligencias, casi nueve, teniendo en cuenta y ajustándose a los criterios que él mismo definió con ayuda de varias fuentes. Hay que tener en cuenta que esta lista de inteligencias no es ni mucho menos definitiva, estas pueden variar en función de nuevos hallazgos al igual que los criterios que Gardner tuvo en cuenta para categorizarlas. Las ocho inteligencias que Gardner (2005) nos ofrece están divididas en función de los periodos en los que dio con ellas, son las siguientes:

En 1983 concluí que siete habilidades satisfacían estos criterios de modo razonable: lingüística, lógico-matemática, musical, espacial, corporal-quinestésica (como se ejemplifico con los atletas, bailarines y otros actores físicos), interpersonal (la habilidad para captar los estados de ánimo de los otros, las motivaciones y otros estados mentales), e intrapersonal (la habilidad para acceder a los sentimientos de uno mismo y recurrir a ellos para guiar el comportamiento). Las dos últimas juntas pueden considerarse como la base de la inteligencia emocional [...].

En 1995, recogiendo nuevos datos que se ajustan a los criterios, añadí una octava inteligencia, la del naturalista, que permite el reconocimiento y categorización de objetos naturales. Ejemplos de ella son Darwin, Audobon y Carson.

Actualmente considero la posibilidad de una novena: la inteligencia existencial, que refleja la tendencia humana a plantear y debatir cuestiones existenciales sobre la vida, la muerte o la finitud. Pensadores religiosos y políticos, tales como Dalai Lama y Kierkegaard, ejemplifican este tipo de habilidad. Que la inteligencia existencial se incorpore al santuario interior depende de si se acumulan pruebas razonables para ello de carácter neuronal. (Gardner. H, 2005, p. 20)

Gardner (2005) nos informa de la actitud negativa y de rechazo por parte de investigadores a evaluar a los alumnos con criterios poco habituales y que se alejan de la calificación numérica todavía habitual hoy. También hay una actitud de oposición a denominar con el término 'inteligencia' habilidades como la capacidad musical o corporal-quinestésica. Sin embargo, por otro lado, nos hace conocedores de la actitud de todos los educadores del mundo a favor de este modelo para el desarrollo de nuevas metodologías docentes y evaluadoras adecuadas a la forma de pensar de los alumnos.

Hemos tratado de escudriñar la teoría expuesta por Gardner y, debido a que la inteligencia intrapersonal e interpersonal, son la base de la Inteligencia Emocional, reflexionaremos sobre ellas de una forma más pormenorizada.

4.1.2.1. Inteligencia intra e interpersonal

Gardner (1998) nos informa de lo que implica tener inteligencia intrapersonal en el siguiente párrafo:

La inteligencia intrapersonal, el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones y orientar la propia conducta. Una persona con una buena inteligencia intrapersonal posee un modelo viable y eficaz de sí mismo. Puesto que esta inteligencia es la más privada, precisa de la evidencia del lenguaje, la música u otras formas más expresivas de inteligencia, para poder ser observada en funcionamiento. [...] Los lóbulos frontales desempeñan un papel central en el cambio de personalidad. (Gardner. H, 1998, p. 42)

Gardner (1998) hace referencia a la inteligencia interpersonal planteándola de la siguiente manera:

La inteligencia interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseo de los demás, aunque se hayan ocultado. Esta capacidad se da en forma altamente sofisticada en los líderes religiosos o políticos, en los profesores y maestros, en los terapeutas y en los padres. Esta inteligencia no depende del lenguaje. [...] Los lóbulos frontales desempeñan un papel importante en el conocimiento interpersonal. (Gardner. H, 1998, p. 40-41)

A modo de conclusión provisional, cabe decir que la inteligencia intrapersonal como la interpersonal no pueden ser medidas con los ya conocidos Test de Inteligencia. Se trata de una mezcla de dos componentes que están presentes en el ser humano y que tratan

de proporcionar soluciones a los problemas personales y sociales: si la inteligencia intrapersonal permite trabajar y comprenderse a uno mismo, la interpersonal permite trabajar y comprender a los demás. Ambas tareas son vitales para la salud emocional, psicológica y social del ser humano.

4.1.3. ¿Qué es la inteligencia emocional?

Finalmente hemos llegado a nuestro verdadero punto de interés.

Aquí, aunque anteriormente ya hemos dado una definición de inteligencia, trataremos de nutrirnos de las diferentes aportaciones hechas por los muchos investigadores que se han dedicado a estudiar todo lo referente a la Inteligencia emocional. Además, y con el fin de elaborar posteriormente una propuesta educativa adecuada y que atienda a las necesidades emocionales de nuestros alumnos, haremos mención a los principios básicos de Inteligencia Emocional, desarrollados por Gómez et al (2000). Por último, haremos alusión a los diferentes modelos de desarrollo de la inteligencia emocional, de la mano de los descubridores de más renombre.

4.1.3.1. Conceptualización de inteligencia emocional

Gardner (1993, p. 301) define el término inteligencia emocional, como: “el potencial biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas”². Por su parte, para Mayer y Cobb (2000, p. 273) “la inteligencia emocional se convierte en una habilidad que incluye la percepción, la asimilación, la comprensión y la dirección de las emociones”³.

Mayer et al. (2000, p. 109) fijan el significado de inteligencia emocional como: “la capacidad de procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones”⁴. García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010) parafrasean la definición que completa Mehrabian (1996), y nos dan a conocer las habilidades que este mismo autor incluye en la inteligencia emocional:

² Citado por García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La Inteligencia Emocional y sus Principales Modelos: Propuesta de un Modelo Integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52.

³ *Ibidem*.

⁴ *Ibidem*.

Percibir las emociones personales y las de otras personas; tener dominio sobre las emociones propias y responder con emociones y conductas apropiadas ante diversas circunstancias; participar en relaciones donde las emociones se relacionen con la consideración y el respeto; trabajar donde sea, en la medida de lo posible, gratificante desde el punto de vista emocional; armonización entre el trabajo y el ocio.

Salovey y Mayer, fueron los primeros en usar el término, por eso hay que hacer referencia a su exposición de inteligencia emocional. Estos autores la definen como:

La habilidad para manejar los sentimientos y emociones propios y de los demás, de discriminar entre ellos y de utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción –pensamiento y comportamiento– de uno mismo y la de los demás. (Salovey y Mayer, 1990, p. 189)⁵

Posteriormente, habiendo profundizado en sus estudios, le darían al término una mayor amplitud, al definirla en palabras de Mayer, Salovey y Caruso, como: “La capacidad para procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones. (Mayer, Salovey y Caruso, 2000, p. 398)⁶.

García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010) parafraseando a Bar-On (1997) define el concepto de la siguiente manera: “conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar aspectos del medio ambiente”. De nuevo, García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010) parafraseando a Goleman (1995b) se refiere en los siguientes términos a la inteligencia emocional: “conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones o sus estados mentales”. De nuevo Goleman (1995^a, p. 89) sintetiza el término, refiriéndose a la inteligencia emocional como:

⁵ Citado por Fulquez Castro, S. C. (s.f.). *Tesis Doctorales en Red (TDR)*. Universitat Ramon Llull. Disponible en: <http://www.tdx.cat/handle/10803/9284>. Recuperado el 09 de Junio de 2014.

⁶ Citado por García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La Inteligencia Emocional y sus Principales Modelos: Propuesta de un Modelo Integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52.

“la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”⁷. Tal definición se vería completada posteriormente en Goleman (1998, p. 98): “capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales”⁸.

La definición que Martineaud y Elgehart (1996, p. 48) nos ofrece de inteligencia emocional es: “capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro”⁹.

La exposición del término de Vallés (2005, p. 33), es: “capacidad intelectual donde se utilicen las emociones para resolver problemas”¹⁰. Al argumento dado por Vallés, Cooper y Sawaf (1997, p. 52) apuntan que “la inteligencia emocional es la aptitud para captar, entender, y aplicar eficazmente la fuerza y la perspicacia de las emociones en tanto que fuente de energía humana, información, relaciones e influencia”¹¹.

Como conclusión, y para tratar de darle cohesión a todos los intentos de elaborar una definición de inteligencia emocional por los diferentes autores, Gómez et al. (2000, p. 55-56) nos ofrece una última, que recoge todas las ideas que los autores anteriores han querido mostrar. Esta es la siguiente:

Se entiende que la inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia y/o la agilidad mental. Estas características configuran rasgos de carácter como: la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.¹²

⁷ *Ibidem.*

⁸ *Ibidem.*

⁹ *Ibidem.*

¹⁰ *Ibidem.*

¹¹ *Ibidem.*

¹² *Ibidem.*

4.1.3.2. Principios básicos de la inteligencia emocional

Ayudándonos de la exposición realizada por Gómez et al. (2000) de los principios básicos que hay que tener en cuenta para desarrollar unas buenas habilidades emocionales; exponemos el siguiente listado de principios en los que se fundamenta una sana inteligencia emocional:

García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010) parafrasean los principios en los que según Gómez et al. (2000) se fundamenta una buena inteligencia emocional:

- *Autoconocimiento*. Capacidad para conocerse uno mismo, saber los puntos fuertes y débiles que todos tenemos.
- *Autocontrol*. Capacidad para controlar los impulsos, saber mantener la calma y no perder los nervios.
- *Automotivación*. Habilidad para realizar cosas por uno mismo, sin la necesidad de ser impulsado por otros.
- *Empatía*. Competencia para ponerse en la piel de otros, es decir, intentar comprender la situación del otro.
- *Habilidades sociales*. Capacidad para relacionarse con otras personas, ejercitando dotes comunicativas para lograr un acercamiento eficaz.
- *Asertividad*. Saber defender las propias ideas no respetando la de los demás, enfrentarse a los conflictos en vez de ocultarlos, aceptar las críticas cuando pueden ayudar a mejorar.
- *Proactividad*. Habilidad para tomar la iniciativa ante oportunidades o problemas, responsabilizándose de sus propios actos.
- *Creatividad*. Competencia para observar el mundo desde otra perspectiva, diferente forma de afrontar y resolver problemas.

4.1.3.3. Modelos de la inteligencia emocional

Los modelos principales que aparecen con más incidencia en la literatura actual sobre Inteligencia Emocional, son:

- Modelos mixtos, desarrollados principalmente por Goleman y Bar-On.
- Modelo de habilidad o capacidad, cuyo descubridor principal ha sido Mayer y Salovey.
- Otros modelos que indicaremos de forma más escueta por estar todavía poco maduros y estudiados.

Para desarrollar los diferentes modelos haremos uso del artículo elaborado por Mariano García-Fernández y Sara Isabel Giménez-Mas (2010, p. 43-45)¹³:

4.1.3.3.1. Modelos mixtos

Los principales escritores del modelo mixto de desarrollo de la inteligencia emocional son Goleman (1995a y b) y Bar-On (1997). Ambos incluyen rasgos que es necesario trabajar para conseguir formar una personalidad estable y ser emocionalmente inteligentes en relación a nuestros sentimientos y con los de los demás.

Las características que determinarán que seamos personas estables son: la capacidad para controlar nuestros impulsos, la capacidad de motivación, tener habilidades para tolerar la frustración, ser capaz de manejar el estrés, la ansiedad, la asertividad, la confianza y/o la persistencia.

Modelo mixto de Goleman

Goleman defiende la existencia de un nuevo tipo de coeficiente que no se opone al tradicional, sino que lo complementa y perfecciona. El primer tipo de coeficiente que todos conocemos y del cual nos evalúan con sistemáticas pruebas es el Coeficiente Intelectual (CI). El nuevo tipo de coeficiente que Goleman defiende y del cual no se tenía conocimiento hasta hace apenas un siglo, es el Cociente Emocional (CE) que complementa al anterior, y viceversa.

Podemos ser conscientes de la complementación que se da entre ellos realizando una comparación entre personas que destaquen en uno u otro tipo de coeficiente, analizando sus relaciones en el trabajo, con la familia e incluso la relación consigo mismos. Habremos de formar dos grupos: por un lado, aquellas personas que tienen un alto coeficiente intelectual y que por el contrario su inteligencia emocional es más bien baja, y por otro, aquellas que por el contrario tienen un bajo o medio coeficiente intelectual y una motivación, buen concepto de ellos mismos, capaces de controlar sus impulsos, autonomía elevada, es decir una alta capacidad emocional. Con esta comparación podemos observar que tanto las personas de un grupo como los del otro son capaces de alcanzar las mismas metas; esto es así, como Goleman defiende, ambos coeficientes se complementan, es decir, lo que no lo da el Coeficiente Intelectual, lo da el Coeficiente Emocional, y viceversa.

¹³ *Ibidem.*

Ahora vamos a señalar cuáles son los componentes que según Goleman (1995a) componen la Inteligencia Emocional, y que tienen uso en los diferentes ámbitos de la vida:

- Conciencia de uno mismo (Self-awareness): se refiere a ser consciente de los propios estados internos, los recursos e intuiciones.
- Autorregulación (Self-management): se refiere a la capacidad de controlar los estados propios, impulsos y recursos internos.
- Motivación (Motivation): se refiere a las tendencias emocionales de las que hacemos uso y que nos guían y facilitan el logro de objetivos.
- Empatía (Social-awareness): se refiere a la capacidad para comprender y compartir los sentimientos, necesidades y preocupaciones de otros.
- Habilidades sociales (Relationship management): se refiere a la capacidad de crear en los demás respuestas deseables para nosotros. Esta capacidad no es entendida como una forma de controlar al otro.

Modelo mixto de Bar-On

Este modelo se refiere a la inteligencia emocional con una expresión que consigue ampliar su campo de acción, este es “inteligencia emocional y social”; con esta denominación, en esta inteligencia se recogen también las capacidades necesarias para desenvolverse en la vida.

El modelo mixto de desarrollo de la Inteligencia Emocional que expone Bar-On, defiende que la capacidad de modificar la inteligencia social y emocional es superior a la capacidad de modificar la inteligencia cognitiva. Los aspectos que vienen enmarcados en este modelo tienen que ver con los siguientes componentes: intrapersonal, interpersonal, de adaptabilidad, del manejo del estrés y del estado de ánimo en general.

En el componente intrapersonal incluye:

- Comprensión emocional de sí mismo: capacidad para comprender, diferenciar y determinar el porqué de nuestros sentimientos y emociones.
- Asertividad: capacidad para expresar y defender nuestros sentimientos, emociones, creencias y derechos, respetando a los demás, sin dañar sus sentimientos.
- Autoconcepto: capacidad para mostrar respeto, comprensión y aceptación de uno mismo. Ser consciente de las limitaciones, posibilidades, puntos fuertes y débiles personales.
- Autorrealización: capacidad para realizar y disfrutar de lo que realmente podamos, y deseemos.

- Independencia: capacidad de mostrar autodirección, autonomía, independencia y seguridad en uno mismo, en la creación y realización de nuestros pensamientos, sentimientos, acciones y decisiones.

En el componente interpersonal se compone de:

- Empatía: habilidad para sentir, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.
- Relaciones interpersonales: capacidad para constituir y sustentar relaciones agradables basadas en la empatía, y comprensión emocional.
- Responsabilidad social: habilidad para mostrarse en un ambiente social como una persona cooperante y constructiva.

En el componente de adaptabilidad incluye:

- Solución de problemas: capacidad para reconocer y determinar los problemas, y así plantear posibles soluciones con el fin de darles arreglo.
- Prueba de la realidad: habilidad para identificar la relación entre la realidad y los experimentos.
- Flexibilidad: capacidad de ajustar y regular nuestros pensamientos, emociones, comportamientos, conductas y respuestas a las diferentes situaciones.

En el componente del manejo del estrés se compone de:

- Tolerancia al estrés: capacidad para hacer frente y abordar fuertes situaciones, emociones y problemas de gran magnitud.
- Control de impulsos: capacidad para controlar y resistir las emociones.

En el componente del estado de ánimo en general, se recoge:

- Felicidad: capacidad de sentir aceptación con nuestra situación y nuestra vida.
- Optimismo: capacidad para pensar y tener en cuenta lo positivo de la vida.

4.1.3.3.2. Modelo de habilidad o capacidad

Este tipo de modelos fundamentan la construcción del concepto de inteligencia emocional basándose principalmente en aquellas habilidades y capacidades que nos ayudan a procesar la información emocional, olvidándose de incluir, es decir, omitiendo aquellos componentes que tienen que ver con los factores de personalidad.

Este tipo de modelos defienden la idea de que las personas estamos dotadas de un conjunto de habilidades o destrezas cognitivas —desarrolladas en los lóbulos prefrontales del neocórtex— que nos permiten hacer un uso más inteligente de nuestras emociones. Son un instrumento eficaz y de suma importancia para percibir, evaluar, expresar, manejar y autorregular nuestras emociones de forma adecuada, sin que tengamos por ello que abandonar nuestra zona de bienestar o violar las normas sociales y valores éticos.

El modelo de habilidad, considerado por excelencia es el desarrollado por Salovey y Mayer (1990).

Modelo de habilidad o capacidad de Salovey y Mayer

Desde que en los años noventa Salovey y Mayer empezaron a desarrollar su modelo, introduciendo como uno de los componentes de la inteligencia emocional la empatía, este ha sido ampliado, modificado y complementado en sucesivas ocasiones. Hasta que en 1997 y en el 2000, con la aportación de diversos planteamientos, se logró dar con un modelo completo y consolidado; que hoy en día es considerado uno de los más utilizados y populares.

Las habilidades que Salovey y Mayer incluyen en este modelo son cinco:

- Percepción emocional: se refiere a la destreza en identificar tanto en uno mismo como en los demás las emociones que nos embargan, haciendo uso para ello de recursos como la expresión facial o corporal y el tono y timbre de la voz.
- Facilitación emocional del pensamiento: es la capacidad para establecer relación ente las emociones y otras sensaciones como el sabor y el olor. Incluye también la habilidad para hacer uso de la emoción para facilitar el razonamiento; en esta habilidad se les está dando un lugar preferente a las emociones, que ayudan a priorizar y dirigir al pensamiento, centrando la atención en un punto de interés. La felicidad ayuda a elaborar un razonamiento inductivo y a la creatividad.
- Comprensión emocional: es la destreza para dar solución a los problemas e identificar emociones semejantes.
- Dirección emocional: se refiere a nuestra capacidad de comprender cómo los actos sociales se interponen e influyen en nuestras emociones; al hilo de esta capacidad, se refiere también a nuestra capacidad de regular lo que nosotros y los demás estamos sintiendo en ese preciso momento.
- Regulación reflexiva de las emociones para promover crecimiento personal: se refiere a nuestra capacidad de confrontación y aceptación de los sentimientos tanto positivos como negativos.

4.1.3.3.3. Otros modelos

En estos modelos se incluyen los componentes que tienen que ver con la personalidad, las habilidades cognitivas y otros factores personales, y que en algunos casos tienen la finalidad de subrayar el sentido popular y divulgativo de la inteligencia emocional. Estos modelos todavía no han logrado, como los modelos expuestos anteriormente, una conceptualización consensuada entre diferentes autores (Vallés, 2005), y tampoco han sido diseñados unas técnicas de evaluación adecuadas para medir, de forma objetiva y fiable, los diversos aspectos que componen la inteligencia emocional. Algunos de estos modelos los exponemos a continuación.

El modelo de Cooper y Sawaf o modelo de los “Cuatro Pilares”: en este modelo se ha adaptado la perspectiva de la Inteligencia Emocional al mundo de la empresa, ha sido creado para ser desarrollado principalmente en el ámbito organizacional de la empresa. Los cuatro componentes de este modelo son: alfabetización emocional, agilidad emocional, profundidad emocional y alquimia emocional.

El modelo de Boccardo, Sasia y Fontenla: estos autores distinguen la inteligencia emocional de la interpersonal y hacen una distinción entre ellos por sus diferentes componentes. En 1999, realizan una categorización de los componentes de cada una de las inteligencias. Los tres componentes de la inteligencia emocional son: autoconocimiento emocional, control emocional y automotivación. Las habilidades de reconocimiento de las emociones ajenas y la habilidad para las relaciones interpersonales pertenecerían a la inteligencia interpersonal.

El modelo de Matineaud y Engelbarin: este modelo se diferencia del resto porque introduce factores externos. En 1996, estos autores tratan de evaluar la inteligencia emocional empleando cuestionarios en los que se tuvieron en cuenta diferentes aspectos; integran como componentes de la inteligencia emocional: el conocimiento en sí mismo, la gestión del humor, la motivación de uno mismo de manera positiva, el control de impulso y la apertura a los demás.

El modelo de Elías, Tobías y Friedlander: estos autores toman todos los modelos anteriores para homogeneizar la evaluación de la inteligencia emocional. En 1999 hacen una categorización de los componentes de la Inteligencia emocional, estos son: ser consciente de los propios sentimientos y los de los demás, mostrar empatía y comprender los puntos de vista de los demás, hacer frente a los impulsos emocionales, plantearse objetivos positivos y planes para alcanzarlos y utilizar habilidades sociales.

El modelo de Rovira: en 1998 Rovira divide en doce subapartados el concepto de inteligencia emocional, con el fin de efectuar una mejor evaluación de este. Esta subdivisión supone una valiosa aportación con respecto a la evaluación de las habilidades que componen la inteligencia emocional. Los subapartados en los que divide el concepto, son: actitud positiva, reconocer los propios sentimientos, capacidad para expresar sentimientos y emociones, capacidad para controlar sentimientos y emociones, empatía, ser capaz de tomar decisiones adecuadas, motivación, ilusión e interés, autoestima, saber dar y recibir, tener valores alternativos, ser capaz de superar las dificultades y frustraciones, y ser capaz de integrar las polaridades.

El modelo de Vallés y Vallés: los autores de este modelo tratan de hacer una revisión de los modelos expuestos anteriormente y de recoger las características y componentes que están ya incluidos en los modelos anteriores. Debido a la gran cantidad de habilidades que se aquí incluyen falta precisión en su diseño.

El modelo Secuencial de Autorregulación Emocional: Bonano (2001) basa su modelo en el grado de inteligencia emocional que poseemos cada uno de nosotros y que es necesario regular para que resulte eficaz. Las tres categorías generales de actividad autorregulatoria que nos expone el autor son: regulación de control, regulación anticipatoria y regulación exploratoria.

El modelo Autorregulatorio de las experiencias Emocionales: este modelo de Higgins et al. (1999) es una continuación y ampliación del modelo de anterior; Bonano, si bien destaca más profundamente algunos procesos, como: anticipación regulatoria, referencia regulatoria y enfoque regulatorio.

El modelo de procesos de Barret y Gross: estos autores en 2001, amplían y completan el modelo y la lista de procesos elaborada por Higgins (et al. 1999). El resultado de su nuevo y actualizado modelo se resume aludiendo los procesos que incluyen, estos son: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue cognitivo y modulación de la respuesta.

4.2. ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

Con el objetivo de concluir debidamente el cuerpo teórico de este trabajo y como culminación, queremos definir un último concepto que parece englobar y aunar todo lo citado anteriormente: el término de Educación Emocional.

Para Bisquerra (2003), la Educación Emocional es una nueva manera de entender la docencia, un nuevo enfoque educativo, con el que Bisquerra pretende dar respuesta a las necesidades reales, personales y sociales de nuestros alumnos, las cuales no son atendidas desde las materias ordinarias.

Este término es mucho más amplio e incluye muchos más aspectos que el de Inteligencia Emocional, ya que este último solo representa uno de los aspectos en los que se fundamenta. Según Bisquerra (2003), estos son algunos de los fundamentos más importantes en los que se basa la Educación Emocional:

La fundamentación está en el concepto de emoción, teorías de la emoción, la neurociencia, la psiconeuroinmunología, la teoría de las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, el *fluir*, los movimientos de renovación pedagógica, la educación psicológica, la educación para la salud, las habilidades sociales, las investigaciones sobre el bienestar subjetivo, etc. (p. 7)

El objetivo principal de la Educación Emocional es formar a nuestros alumnos en este tipo de habilidades desde el centro educativo. Para ello, apuesta por un modelo de desarrollo de las competencias emocionales a las que ya hemos hecho referencia anteriormente (conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar), en las que se incluye la formación en todos los ámbitos que según este autor dan fundamento a nuestro término. Así estaremos contribuyendo a que nuestros alumnos encuentren un equilibrio personal y social.

Sobre el objetivo principal que se propone desde esta innovación educativa, hay diferentes voces que ponen de manifiesto los beneficios que supone esta nueva forma de educar. La educación de las emociones ayuda a prevenir y acabar con los factores de riesgo que la comunidad puede sufrir como: estrés, depresión, baja autoestima, indisciplina, comportamientos disruptivos, violencia, conducta antisocial, conductas autolesivas (consumo de alcohol y drogas, comportamientos sexuales de riesgo), entre otras muchas. Esto se consigue mediante la formación y desarrollo de factores protectores como tolerancia a la frustración, desarrollo de actitudes empáticas, de comprensión, de ayuda, de responsabilidad, de confianza en uno mismo, de confrontación ante los problemas, etc. Todo ello con un único objetivo: lograr formar personas equilibradas y satisfechas consigo mismas en todos los ámbitos de la vida, a pesar de los obstáculos y dificultades que se nos presentan, logrando un desarrollo integral de la personalidad del individuo.

Para dar fundamento a lo desarrollado a lo largo de este epígrafe, vamos a señalar cómo concibe Bisquerra (2003) la educación emocional, quién la entiende como un:

Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (p. 27)

Podemos concluir que la Educación Emocional es un aprendizaje que nunca llega a ser aprendido en su totalidad; se trata de un aprendizaje que se da en todos los ámbitos y traspasa con creces el ámbito escolar.

A continuación, Bisquerra (2014)¹⁴ enumera una serie de objetivos específicos, que debe perseguir una adecuada Educación Emocional y los cuales variarán según cual vaya a ser el contexto de aplicación e intervención. Estos son los siguientes:

- Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Potenciar la capacidad para ser feliz.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel pero a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

En cuanto a los contenidos que deben estar incluidos en un programa de Educación Emocional, estos variarán según los destinatarios a los que vaya dirigida la propuesta. Debemos tener en cuenta el contexto en el que será aplicada. Hay múltiples contextos a los que se debe poder adaptar: en un colegio, en el ámbito empresarial, Educación Emocional dirigido a familias, a adolescentes, en el ámbito de la salud, a nivel personal, etc. Además, para que estos programas sean de verdadera eficacia habremos de

¹⁴ Bisquerra Alzina, R. (2014). *Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP)*. Rafael Bisquerra Alzina. Disponible en: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/>. Recuperado el 12 de Junio de 2014.

adecuarlos también a la situación, características y necesidades reales de las personas a las que vaya dirigida, por lo que también se deberá tener en cuenta el nivel educativo, madurez personal, ambiente social, conocimientos previos, grado de responsabilidad, situaciones personales, etc.

Goleman, en su libro de Inteligencia Emocional (1996, p. 123-124), cita siete componentes clave que posibilitan la adquisición de una buena capacidad de aprender a aprender emociones, una de las habilidades más importantes para captar nuevos aprendizajes:

- Confianza. La sensación de controlar y dominar el propio cuerpo, la conducta y el mundo. La creencia en sí mismo y en sus posibilidades de éxito.
- Curiosidad. La sensación de que descubrir algo es positivo y placentero.
- Intencionalidad. El deseo y la capacidad de lograr algo y de actuar en consecuencia. Habilidad ligada a la sensación y a la capacidad de sentirse competente y eficaz.
- Autocontrol. La capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma apropiada a su edad, en resumen la sensación de control interno.
- Relación. La capacidad de relacionarse con los demás. Esta capacidad se basa en comprenderles y ser comprendido.
- Capacidad de comunicar. El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás. Esta capacidad exige la confianza en los demás y el placer de relacionarse con ellos.
- Cooperación. La capacidad de armonizar las propias necesidades con las de los demás en las actividades grupales.

Para finalizar esta conceptualización teórica de todo lo acontecido con la Educación Emocional, es necesario hacer referencia al importante papel de las familias en la educación de las emociones de sus hijos.

Bisquerra (2012), nos hace conscientes y nos reafirma en la idea de que el contexto familiar es la base y el punto de partida para desarrollar las competencias emocionales. Afirmar que: “la gestión positiva de conflictos es un aprendizaje que se inicia en la familia”. Esto es así debido a que en el clima familiar se dan situaciones de distinto tipo donde conviven y confluyen al mismo tiempo emociones y sentimientos positivos (alegría, amor, felicidad), como también negativos (ira, rabia, tristeza), y en el que también se incluyen y tienen cabida situaciones de conflicto inevitables. (p. 29)

Por eso, se defienden dos argumentos acerca de la importancia de la formación en materia emocional de padres y madres:

Madres y padres deberían tomar conciencia de su importancia y desear formarse con una doble finalidad. Por una parte con la intención de aprender a ejercer la inteligencia emocional en sí mismos; por la otra, para contribuir a que los hijos tengan más inteligencia emocional. (Bisquerra, 2012, p. 29)

4.2.1. El maestro emocionalmente competente

En este apéndice queremos justificar por qué es necesario que los docentes posean unas adecuadas habilidades emocionales.

Al igual que creemos indispensable que los docentes estén dotados de unos conocimientos referentes a todas las áreas que se imparten en un centro educativo, los alumnos no solo aprenden esos saberes que se imparten directamente y de los cuales se examinan a través de sistemáticos controles de conocimientos con preguntas interminables. En la misma medida, copian de sus instructores comportamientos, actitudes que estos utilizan en el día a día y que no se les enseñan de forma ruda; por eso los educadores también deben ser competentes en la identificación y comprensión, en primer lugar, de sus propios sentimientos, y posteriormente de los de las personas que les rodean, para así poder formar alumnos emocionalmente inteligentes.

La primera razón por la que el maestro debe tener unos conocimientos emocionales adecuados responde a una clara finalidad educativa. Es en el centro educativo donde el niño/a se va a aprovisionar de una serie de conocimientos, habilidades, competencias emocionales que van a ser necesarios para el resto de su vida. Y el que va a ser responsable y el punto de partida más profundamente de este aprendizaje es el docente, el cual se debe convertir en un referente en todos los ámbitos para sus alumnos. Por esta razón, los maestros deben manejar conscientemente un conjunto de habilidades emocionales. Es en la escuela donde el niño pasa gran parte de su tiempo, y uno de los lugares más importantes de aprendizaje académico y social hasta aproximadamente su adolescencia. Además, durante la escolaridad tiene lugar gran parte, sino todo, el desarrollo físico y mental de los niños, y con ello, todo lo referente a las habilidades emocionales. Así que el maestro se convierte para estos en un claro referente quizá al mismo nivel de sus propios padres, del que copian actitudes, comportamientos, formas de actuar, emociones y sentimientos.

El maestro debe estar provisto de un gran campo de conocimientos académicos que tratará de enseñar a sus alumnos; pero no solo es importante ser un mero instructor de aspectos académicos, no solo en eso se basa la enseñanza. El maestro debe formar junto con los contenidos de las áreas académicas los aprendizajes de la vida cotidiana del saber

ser, actuar, reconocerse a uno mismo y a los demás... En definitiva, enseñar las habilidades sociales y emocionales. No se debe entender la educación emocional como un área aislada de conocimiento al igual que el área de matemáticas o de lengua, sino como una enseñanza interdisciplinar que se debe aprovechar e impartir desde todos los ámbitos. Así, los docentes, como uno de los ejes centrales del aprendizaje, además de ser la fuente principal de conocimiento se convertirán a su vez en un modelo de inteligencia emocional inigualable.

La segunda razón por la que los maestros deben poner en marcha diferentes habilidades emocionales tiene que ver con el propio bienestar del maestro y, por consiguiente, con la calidad de su labor. Las aulas de hoy en día nada tienen que ver con las de hace treinta años —ni se pretende—. Actualmente, en las aulas se dan situaciones y condiciones con las que el maestro seguramente al inicio de su vida laboral como docente apenas contaba. Alumnos irrespetuosos, poco motivados por aprender, faltos de disciplina, problemas de comportamiento, apatía, bajo rendimiento, alumnos inmigrantes, excesivo número de alumnos, condiciones laborales... son algunos de los factores que afectan a la motivación del docente por la labor que desempeña, y por la que tanta dedicación debe de mostrar. Por todo lo anterior, la profesión docente es una de las labores que producen a quienes la ejercen enfermedades sobre todo mentales de distinto tipo, tales como depresión, ansiedad, el síndrome burnout... Que en ocasiones derivan en alteraciones fisiológicas como úlceras, tensiones, dolores de cabeza, insomnio... Este es por tanto, el motivo por el cual los docentes deben ser efectivos en el uso, reconocimiento y comprensión de emociones propias y ajenas, así como de formas de pensar y actuar no solo en el contexto educativo, ya que también será positivo para el docente para su vida personal. De este modo, se trata de paliar lo máximo posible la aparición de estos males.

Con el fin de buscar una posible solución a los argumentos planteados, creemos que la formación de los maestros no solo debe basarse en aspectos académicos que podemos encontrar en diferentes libros tales como matemáticas, lengua, física... sino que esta formación debe ser completada con temas referidos al desarrollo y aprendizaje social afectivo y emocional. En definitiva, creemos imprescindible incluir en los programas de estudios de formación del profesorado la Educación Emocional.

4.2.2. El maestro de lengua: una propuesta desde el enfoque comunicativo

El motivo por el que consideramos oportuno incluir el tema de los enfoques comunicativos en el presente trabajo es porque en la propuesta de intervención que se

planteará más adelante, además de estar basada en las cinco habilidades emocionales básicas —tratadas anteriormente— también está fundamentada y clasificada según las cuatro habilidades básicas que vienen recogidas y que se defienden en la exposición de teorías de los enfoques comunicativos.

El objetivo principal de enseñar lengua haciendo uso de metodologías basadas en los enfoques comunicativos ya no es que el alumno aprenda gramática, sino hacer que este pueda comunicarse mejor y haga un uso más efectivo del principal vehículo de comunicación, la lengua.

Clases más activas y participativas, en las que los alumnos hacen uso y practican el código oral y escrito, a través del planteamiento de ejercicios reales y adecuados a las necesidades lingüísticas, intereses y motivaciones de los alumnos. Estos son los ingredientes necesarios para poder llevar y usar en las aulas una enseñanza de la lengua basada en los enfoques comunicativos.

Contamos con cuatro habilidades lingüísticas para hacer uso de la lengua. Lo que las diferencia unas de otras depende del papel que desempeña el individuo en el proceso de comunicación, es decir, si es emisor o receptor, así como del canal que utilizamos para transmitir el mensaje. Lo podemos ver en el siguiente esquema:

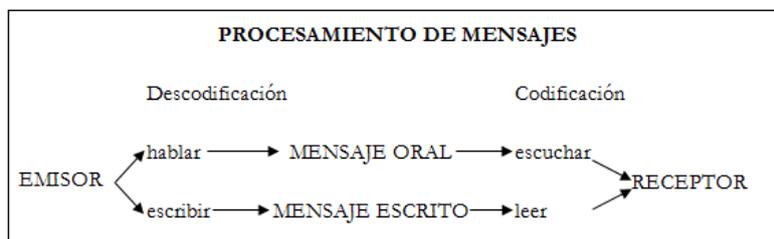


Figura 2: Esquema de la comunicación (Cassany. D, 1994, p. 87)

Las habilidades lingüísticas que un usuario de la lengua debe dominar con el fin de comunicarse eficazmente en las diversas y posibles situaciones comunicativas son, pues, cuatro: hablar, escuchar, leer y escribir. Por consiguiente, en las aulas en las que se enseñe lengua haciendo uso de los enfoques comunicativos deben desarrollar estas cuatro habilidades.

En la comunicación, las habilidades lingüísticas no funcionan de forma aislada, sino que las utilizamos de forma complementaria entre sí, relacionando y combinando unas con otras. Esto, también ocurre en las actividades elaboradas para la propuesta de intervención; aunque cada actividad esté clasificada según la habilidad lingüística que predomina en cada una de ellas, se trata de una didáctica integrada en la que se trabajan al mismo tiempo dos o más tipos de habilidades.

Cassany, D (1994) nos resume lo anterior, en la siguiente cita: “aunque distingamos entre cuatro habilidades lingüísticas, que son diferentes entre sí y que estudiamos por separado, en la comunicación actúan conjuntamente como si fueran varias herramientas que se utilizan para llevar a cabo una misma tarea: la comunicación”. (p. 94)

Las habilidades lingüísticas se clasifican, según el código oral o escrito y el papel receptivo o productivo que tengan en la comunicación:

		<i>Según el papel en el proceso de comunicación</i>	
		Receptivo (o comprensión)	Productivo (o expresión)
<i>Según el código</i>	Oral	Escuchar	Hablar
	Escrito	Leer	escribir

Figura 3: Esquema de las habilidades lingüísticas (Cassany. D, 1994, p. 88)

4.2.3. La educación emocional en el área de lengua

Este epígrafe se incluye debido a que a continuación se va a plantear una propuesta de intervención que tiene el objetivo de educar en las emociones a través del área de lengua, materia que por la relevancia que adquiere en la educación de personas, y su constante implicación y presencia en la vida diaria de las personas, consideramos como una de las áreas por excelencia. Es, así mismo, una de las áreas más favorables para desarrollar y formar niños emocionalmente inteligentes, conocedores y competentes en las cinco habilidades emocionales y las cuatro habilidades lingüísticas propias de los enfoques comunicativos: hablar, escuchar, leer y escribir.

Como todos sabemos, la lengua es el vehículo de comunicación por antonomasia, y una de las principales capacidades del ser humano. Se trata de una herramienta exclusiva, inseparable e imprescindible de los seres humanos, que nos acompaña durante toda nuestra vida y nos ayuda a estructurar y configurar nuestro pensamiento e inteligencia. Así mismo nos permite transmitir la cultura, expresar conceptos y compartir deseos, estados de ánimo, vivencias...

La educación del lenguaje y la comunicación, en definitiva, el área de lengua, es considerada como la base y el eje principal de la Educación Primaria. Como hemos visto al hablar sobre el enfoque comunicativo, esta enseñanza tiene como objetivo principal desarrollar en los alumnos la habilidad para comunicarse eficazmente con los demás, tanto de forma oral como por escrito. Esta docencia les capacita para ejercer la labor

comunicativa, es decir, les hace capaces de expresar y compartir ideas, percepciones y sentimientos, apropiarse de los contenidos culturales, regular la conducta propia y la de los demás, ejercer su sentido crítico, adoptar una postura creativa, etc.

En resumen, la labor del maestro consistirá en formar a sus alumnos en dos materias al mismo tiempo y de forma entrelazada —emocional y comunicativamente—; mediante esta formación combinada, estos se convertirán en personas capaces de construir una visión propia del mundo. Para lograr este objetivo tendrán que alcanzar un dominio aceptable de las competencias lingüística, pragmática y, como suma de ambas, la competencia comunicativa.

Dada la importancia con la que los enfoques comunicativos dotan a estas competencias y que las hemos considerado en la propuesta de intervención elaborada, vemos necesario exponer brevemente cada una de ellas:

Para Noam Chomsky (1957), la competencia lingüística es:

El sistema de reglas lingüísticas, interiorizadas por los hablantes, que conforman sus conocimientos verbales y que les permiten entender un número infinito de enunciados lingüísticos. La competencia engloba, pues, la fonología, la morfología, la sintaxis y el léxico, o sea, el conjunto de la gramática. (p. 85)¹⁵

En Cassany, D (1994) podemos encontrar la definición que Hymes (1967) da al término de competencia comunicativa: “es la capacidad de usar el lenguaje apropiadamente en las diversas situaciones sociales que se nos presentan cada día”. (p. 85)¹⁶

En cuanto a la competencia pragmática, Cassany, D (1994), la define como: “el conjunto de estos conocimientos no lingüísticos que tiene interiorizados un usuario ideal”. (p. 85)

Este esquema relaciona las tres competencias de las que hemos hablado:

¹⁵ Citado por Cassany, D., Luna, M., & Sanz, G. (1994). *Enseñar lengua*. Barcelona: Graó.

¹⁶ *Ibidem*.

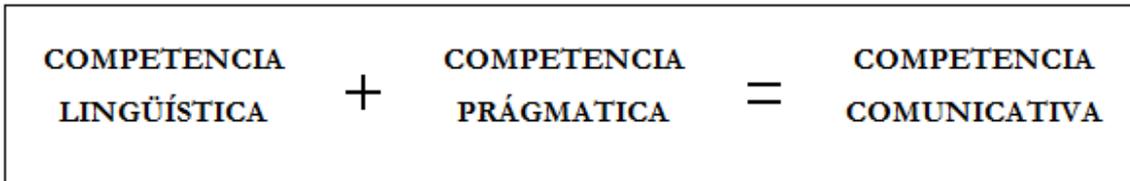


Figura 4: Relación de las competencias de los enfoques comunicativos (Cassany. D, 1994, p. 85)

Habiendo concluido la exposición de la fundamentación teórica del concepto principal que nos ocupa, a continuación vamos a desarrollar una propuesta didáctica en la que se incluyen todas las cuestiones tratadas hasta ahora.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. CONTEXTO EDUCATIVO

La propuesta de intervención que aquí se plantea está pensada para ser llevada a un aula de primer ciclo de Educación Primaria. Concretamente está planteada para ser puesta en marcha desde el área de Lengua castellana y Literatura, y dirigida a niños de entre siete y ocho años de edad, es decir, niños de segundo curso de Educación Primaria.

Aunque el desarrollo y conocimiento de las emociones puede ser abordado desde cualquier nivel de educación primaria (ya que no precisa de conocimientos académicos previos ni de un nivel de conocimientos elevados), hemos decidido elaborar una propuesta para niños de esta edad debido a que creemos necesario trabajar y enseñar a los niños desde pequeños a ser competentes emocionalmente hablando.

Por otro lado, las actividades que en esta propuesta de intervención se incluyen están programadas para ser desarrolladas desde el área de Lengua castellana y Literatura. El objetivo es que los alumnos desarrollen las habilidades comunicativas que se persiguen en la enseñanza de la lengua a través de los enfoques comunicativos: hablar, escuchar, leer y escribir. Por lo tanto, para plantear las distintas actividades hemos tenido en cuenta el manejo que los alumnos tienen a esta edad de las diferentes habilidades comunicativas.

Integrando y poniendo en relación estos dos saberes y enseñanzas tan importantes (lengua y educación emocional), conseguiremos formar a personas que, además de ser unos buenos comunicadores, dispondrán de un nivel cognitivo que les permitirá transmitir con eficacia sus emociones y sentimientos.

No obstante, creemos necesario señalar que es importante trabajar el tratamiento de las emociones desde cualquier ciclo, aula y materia siempre que se pueda.

5.2. CONTENIDOS GENERALES

En esta propuesta de intervención, los contenidos que pretendemos tratar y que los niños adquieran, están relacionados con dos aspectos, que creemos dependientes el uno del otro, y que se complementan a la perfección.

Por un lado, el objetivo principal que nos ocupa es el de formar alumnos capacitados y competentes emocionalmente hablando; por eso, las actividades planteadas en esta propuesta de intervención tienen como objetivo educar a alumnos capaces de identificar, clasificar y comprender sus emociones propias y las de los demás. Estos aspectos se trabajarán a través de actividades de diferente tipo, y en las que se tengan que poner en marcha distintas habilidades. Los contenidos principales que se tratarán en relación a las emociones son:

- Conciencia emocional. Identificación de las propias emociones y las de los demás.
- Regulación emocional. Capacidad para la regulación emocional, habilidades de afrontamiento y competencia para auto-generar emociones positivas, etc.
- Autonomía personal (autogestión). Autoestima, automotivación, autovaloración, actitud crítica positiva, etc.
- Inteligencia interpersonal. Respeto por los demás, comunicación receptiva y expresiva, compartir emociones, comportamiento pro-social, cooperación y asertividad, etc.
- Habilidades para la vida y el bienestar. Identificación y solución de conflictos, fijar objetivos adaptativos, etc.

Como decimos, nuestro objetivo principal es el de educar a nuestros alumnos en materia emocional, pero en este caso lo vamos a hacer desde el área de Lengua castellana y Literatura. Por eso, nos proponemos que los niños adquieran conocimientos y destrezas para comunicarse efectivamente con los demás haciendo uso de las diferentes habilidades comunicativas. De este modo los contenidos relacionados con esta materia y que trataremos de trabajar en las actividades propuestas son: la expresión y comprensión oral de emociones, expresión y comprensión escrita de emociones, vocabulario y expresiones adecuadas al tema que nos ocupa, las emociones, las normas básicas de comunicación (respeto del turno de palabra, escucha activa...), los textos literarios, lectura basada en la comprensión de emociones presentes en el texto de forma implícita y explícita, etc.

Los contenidos que vamos a tratar en cada una de las actividades vienen detallados en el apartado denominado *Propuesta de Actividades*.

5.3. OBJETIVOS GENERALES

Como ya se ha explicado en el epígrafe de *Contenidos generales*, en esta propuesta de intervención se pretende hacer que los alumnos expresen sus emociones a través de las diferentes habilidades comunicativas. Por eso, los objetivos que se plantean deben estar encaminados a conseguir ese fin de forma conjunta.

Por lo tanto, los objetivos a desarrollar a lo largo de la presente propuesta de intervención atienden de forma general a los siguientes aspectos: expresar las emociones propias y ser consciente de las emociones de los demás; identificar, clasificar y describir las diferentes emociones, tanto las propias como las ajenas; desarrollar habilidades interpersonales y sociales, positivas y de éxito que nos ayuden a encontrar un equilibrio y bienestar social y personal; desarrollar habilidades intrapersonales eficaces, como la confianza en uno mismo, la autovaloración, autoestima, etc. Todo ello mediante la utilización de la expresión y comprensión, oral y escrita, haciendo un uso adecuado del vocabulario, poniendo en marcha los conocimientos relacionados con las normas básicas de comunicación y utilizando diferentes materiales didácticos.

Los objetivos que los alumnos deberán alcanzar en cada una de las actividades vienen detallados específicamente en el apartado *Propuesta de Actividades*.

5.4. METODOLOGÍA

En cuanto a la metodología, va a ser diferente en cada una de las actividades realizadas. Vamos a tratar de formar alumnos competentes en materia emocional, y lo vamos a hacer desde el área de Lengua castellana y literatura. Por eso, en las actividades planteadas para trabajar cada una de las competencias emocionales haremos uso de las cuatro habilidades comunicativas de nuestros alumnos, propias de la enseñanza de la lengua a través de enfoques comunicativos: hablar, escuchar, leer y escribir. Con esta combinación de materias conseguiremos formar alumnos doblemente inteligentes: competentes emocionalmente y competentes y eficaces en la comunicación con los demás. Se trata de una didáctica integrada, en la que las actividades se complementan entre sí. De esta forma podemos ver que cada actividad está clasificada en un primer momento por la competencia emocional, y en segundo lugar, por la habilidad comunicativa que impera en ella; esto no quiere decir que únicamente se trabaje esta habilidad lingüística y esa competencia emocional, sino que se combinan unas habilidades con otras en todas las actividades planteadas.

Además, creemos que el docente debe utilizar una metodología en la que él mismo y el alumno se sitúen en un mismo escalón, es decir, apostamos por una metodología horizontal o democrática. Por supuesto, seguirá siendo el maestro el guía del proceso de enseñanza-aprendizaje, si bien tendrá en cuenta en todo momento las exigencias y necesidades de los alumnos. El profesor será conocedor de las condiciones y características de cada uno de los alumnos, atendiendo a la diversidad basada en la escucha y comprensión activa de alumno, haciendo así que la relación entre profesor y alumno sea de mutuo respeto y confianza.

En cuanto a los principios metodológicos que usaremos para llevar a cabo esta propuesta de actividades, partiremos en primer lugar de los conocimientos previos que los alumnos tienen de ambos conocimientos que aquí se van a trabajar. Por un lado, tendremos en cuenta el manejo y bagaje que nuestros alumnos tienen de las diferentes habilidades comunicativas; por otro, y en lo que respecta a lo emocional, empezaremos su formación desde los aspectos más básicos para llegar a los más complejos.

En cuanto a los estilos de enseñanza que utilizaremos para formar a nuestros alumnos en estos dos campos de conocimiento de forma conjunta y combinada, variarán también según la actividad que llevemos a cabo y el objetivo que persigamos en cada caso. En la mayoría de los casos será la profesora la que diga lo que tienen que hacer, y la que los ayudará y guiará, lo que se llamaría instrucción directa; también usaremos una metodología de asignación de tareas, en la que cada alumno tiene un papel; tareas basadas en la resolución de problemas, es decir, tareas en las que se tienen que ayudar unos a otros para darle solución a un problema o ayudarles a regular sus emociones e impulsos; enseñanza recíproca, en la que todos los alumnos aprenden del comportamiento y actitud de todos sus compañeros, etc.

Las actividades son lúdicas, dinámicas y breves, en las que el alumno será el protagonista. Con ellas se persigue una enseñanza activa, en las que el mismo alumno vaya construyendo su propio aprendizaje a través de la realización de las diversas actividades. Se trata de tareas adecuadas a las necesidades e intereses del niño y también a las diversas situaciones que se presentan en la vida, atendiendo así a la diversidad.

En cuanto a los agrupamientos, variarán en cada tarea. Podremos encontrar actividades de trabajo individual, actividades en las que los alumnos se tengan que agrupar por parejas y grupos de tres, y actividades que se realizarán al mismo tiempo con todo el grupo/ clase. Esto se llevará a cabo de esta manera con el fin de fomentar el conocimiento y socialización entre todos los miembros del grupo/clase, así como la cooperación,

comprensión, empatía, respeto, etc. En la explicación del desarrollo de cada actividad (**ver ANEXOS**) están especificados los agrupamientos que realizaremos en cada caso.

5.5. TEMPORALIZACIÓN Y RECURSOS

En primer lugar nos vemos obligados a señalar lo siguiente: creemos innecesario indicar un tiempo concreto, es decir, no consideramos relevante ubicar en un día concreto la realización y puesta en marcha de esta propuesta de intervención. Lo creemos así porque consideramos que cualquier momento puede ser bueno, y podemos incluir estas actividades como una más dentro de la dinámica del aula, sin que tenga lugar ningún motivo especial. Es decir, la podríamos trabajar de forma globalizada con el resto de contenidos. Eso sí, se llevará a cabo en las horas correspondientes al área de Lengua castellana y Literatura. Podríamos aprovechar situaciones de conflicto que surjan en el aula o el colegio para darles lugar. Será la profesora la que elija el momento de llevarla a cabo y quien la adaptará en función de las características, necesidades e intereses de sus alumnos

La temporalización (duración aproximada) y los recursos necesarios para el desarrollo de cada actividad están detallados en el apartado *Propuesta de Actividades*.

5.6. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

5.6.1. Bloque 1. Conciencia emocional

5.6.1.1. Hablando de emociones

<u>Habilidad lingüística/comunicativa:</u> Hablar	
<u>Objetivos Didácticos</u>	<u>Contenidos Didácticos</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la comprensión y expresión oral. - Respetar las reglas básicas de comunicación (respeto, pedir turno de palabra...). - Ampliar y utilizar vocabulario sobre las emociones. - Identificar y dar nombre a los sentimientos propios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expresión y comprensión oral. - Vocabulario emocional. - Reglas básicas de comunicación. - Identificación y clasificación de emociones.
<u>Criterios de Evaluación:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Se expresa utilizando un vocabulario adecuado al tema? - ¿Identifica sus emociones y les pone nombre? 	
<u>Temporalización:</u> 60 minutos aprox.	<u>Recursos:</u> pizarra y tizas

Desarrollo (ver ANEXO I)

5.6.1.2. Entiendo cómo te sientes

<u>Habilidad lingüística/comunicativa: Escuchar</u>	
<u>Objetivos Didácticos</u> <ul style="list-style-type: none">- Trabajar la escucha activa.- Trabajar la comprensión oral y escrita y expresión oral.- Ampliar y utilizar vocabulario sobre las emociones.- Identificar emociones con mensajes verbales.- Desarrollar la empatía.	<u>Contenidos Didácticos</u> <ul style="list-style-type: none">- Comprensión oral y escrita, y expresión oral.- Vocabulario emocional.- Identificar emociones mediante mensajes verbales.- Empatía.
<u>Criterios de Evaluación:</u> <ul style="list-style-type: none">- ¿Es capaz de mantener una escucha activa ante los problemas de los demás?- ¿Identifica sentimientos, emociones y estados de ánimo mediante mensajes verbales?- ¿Muestra empatía por los problemas de los demás?- ¿Propone ideas que hicieran solucionar el problema?	
<u>Temporalización:</u> 60 minutos aprox.	<u>Recursos:</u> fichas de emociones, radiocasete, CD y grabaciones.

Desarrollo (ver ANEXO II)

5.6.1.3. La emoción es un poema

<u>Habilidad lingüística/comunicativa: Leer</u>	
<u>Objetivos Didácticos</u> <ul style="list-style-type: none">- Trabajar comprensión y expresión escrita.- Conocer que a través de textos literarios podemos expresar emociones y sentimientos.- Ampliar y utilizar vocabulario sobre las emociones.- Identificar y calificar emociones explícitas e implícitas en un texto.	<u>Contenidos Didácticos</u> <ul style="list-style-type: none">- Los textos literarios.- Comprensión y expresión escrita.- Lectura comprensiva.- Vocabulario emocional.- Empatía.- Identificar las emociones explícitas, implícitas, propias y de los demás.

<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y calificar sus propias emociones. - Mostrar respeto ante las emociones de los demás. 	
<u>Criterios de Evaluación:</u> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Entiende el sentido de enunciados literarios? - ¿Identifica las emociones explícitas e implícitas de un texto literario y de su autor? - ¿Identifica la emoción que le suscita un texto literario? - ¿Entiende que las emociones de los demás pueden ser diferentes a las suyas? 	
<u>Temporalización:</u> 50 minutos aprox.	<u>Recursos:</u> textos literarios, lápices y folios.

Desarrollo (ver ANEXO III)

5.6.1.4. El saco de las emociones

<u>Habilidad lingüística/comunicativa: Escribir</u>	
<u>Objetivos Didácticos</u> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la expresión escrita y comprensión oral. - Ampliar y utilizar vocabulario sobre las emociones. - Identificar emociones a través de mensajes verbales y no verbales. - Ser capaz de identificar situaciones que les hagan sentir emociones. 	<u>Contenidos Didácticos</u> <ul style="list-style-type: none"> - Expresión escrita y comprensión oral. - Vocabulario emocional. - Identificar las emociones. - Identificación de diferentes situaciones que promuevan sentimientos.
<u>Criterios de Evaluación:</u> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Se expresa de forma escrita utilizando un vocabulario adecuado al tema y con una estructura adecuada? - ¿Identifica una emoción a través de una imagen? - ¿Identifica una emoción a través de un relato? - ¿Es capaz de plasmar en un escrito, la situación en la que ha sentido diferentes emociones? 	
<u>Temporalización:</u> 60 minutos aprox.	<u>Recursos:</u> tarjetas, saco de las emociones, lápices y folios.

Desarrollo (ver ANEXO IV)

5.6.2. Bloque 2. Regulación emocional

5.6.2.1. Me conozco

<u>Habilidad lingüística/comunicativa: Hablar</u>	
<u>Objetivos Didácticos</u>	<u>Contenidos Didácticos</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la expresión/ comprensión oral. - Aprendizaje y uso de vocabulario emocional. - Practicar las normas básicas de comunicación (respeto, turno de palabra...). - Reconocer las situaciones que nos suponen un problema, comportamientos, actitudes, y consecuencias. - Aprendizaje de recursos para la regulación emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expresión y comprensión oral. - Vocabulario emocional. - Normas básicas de comunicación y respeto. - Reconocimiento de actitudes y comportamientos negativos. - Estrategias y recursos de control y regulación emocional.
<u>Criterios de Evaluación:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Es capaz de identificar y reconocer una situación problemática y ser sincero con el comportamiento que tuvo ante esta bien fuera bueno o malo? ¿Está dispuesto a cambiarlos? - ¿Expresa sus vivencias con vocabulario, estructura adecuados y atendiendo a las normas básicas de comunicación? - ¿Aporta ideas que ayuden al control de impulsos? 	
<u>Temporalización:</u> 60 minutos aprox.	<u>Recursos:</u> pizarra, tizas, cartulinas, rotuladores y música relajante.

Desarrollo (ver ANEXO V)

5.6.2.2. El termómetro de las emociones

<u>Habilidad lingüística/comunicativa: Escuchar</u>	
<u>Objetivos Didácticos</u>	<u>Contenidos Didácticos</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión/ expresión oral. - Uso y adquisición de vocabulario emocional. - Identificación de las propias emociones. - Determinar el grado con el que le 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión y expresión oral. - Normas de comunicación básicas. - Escucha activa. - Vocabulario emocional. - Autoconocimiento (comportamientos, emociones,...)

<ul style="list-style-type: none"> - afectan las emociones. - Capacidad de autoconocimiento. - Utiliza técnicas de regulación emocional. - Adquirir actitudes empáticas. - Escuchar activamente las exposiciones del resto de los compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Regulación emocional. - Escucha activa. - Empatía.
<p><u>Criterios de Evaluación:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Es capaz de escuchar activamente y haciendo uso de las normas de comunicación, las aportaciones de sus compañeros (mostrando empatía, respeto...)? - ¿Es capaz de expresarse haciendo un buen uso de vocabulario y estructuración de ideas? - ¿Tiene capacidades de autoconocimiento y autorregulación? 	
<p><u>Temporalización:</u> 60 minutos aprox.</p>	<p><u>Recursos:</u> pizarras y tizas.</p>

Desarrollo (ver **ANEXO VI**)

5.6.2.3. ¡Vaya rabieta!

<p><u>Habilidad lingüística/comunicativa: Leer</u></p>	
<p><u>Objetivos Didácticos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la comprensión escrita y expresión oral. (vocabulario, estructuras,...) - Identificación del origen de las distintas emociones. - Reflexionar sobre las consecuencias de los malos comportamientos. - Reflexionar sobre la gestión de emociones negativas. - Aprendizaje de técnicas de regulación emocional. - Establecer relaciones empáticas. 	<p><u>Contenidos Didácticos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprensión escrita y expresión oral. - Normas básicas de comunicación. - Autoconocimiento y autorregulación emocional. - Gestión de emociones negativas. - Empatía.
<p><u>Criterios de Evaluación:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Es capaz de leer y comprender el texto atendiendo a los diferentes elementos? - ¿Es capaz de hacer una lectura explícita e implícita del texto? - ¿Es capaz de reconocer su comportamiento ante situaciones parecidas? - ¿Es capaz de identificar a través de elementos verbales y no verbales presentes en 	

el texto el origen de las emociones del personaje?	
<u>Temporalización:</u> 60 minutos aprox.	<u>Recursos:</u> cuentos de <i>Vaya rabieta</i> de Mireille D`Allance (2000)

Desarrollo (ver ANEXO VII)

5.6.2.4. Me pongo a reflexionar

<u>Habilidad lingüística/comunicativa:</u> Escribir	
<u>Objetivos Didácticos</u>	<u>Contenidos Didácticos</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la expresión escrita (vocabulario, estructuras, adecuación a las preguntas,... - Identifica situaciones problemáticas, emociones, sentimientos, comportamientos... en los demás. - Trabajar las relaciones empáticas. - Conocer herramientas de regulación emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expresión escrita. - Técnicas de regulación emocional. - Empatía. - Reconocimiento de emociones en los demás.
<u>Criterios de Evaluación:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Es capaz de hacer un análisis y determinación sincera de las emociones, situaciones problemáticas y comportamientos de los demás, de forma escrita? - ¿Aporta técnicas efectivas de regulación emocional? - ¿Es capaz de recomendar a su compañero material que pudiera servirle? 	
<u>Temporalización:</u> a lo largo del día.	<u>Recursos:</u> hojas de registro, bolígrafos y libros de lectura.

Desarrollo (ver ANEXO VIII)

5.6.3. Bloque 3. Autonomía emocional

5.6.3.1. Este soy yo

<u>Habilidad lingüística/comunicativa:</u> Hablar	
<u>Objetivos Didácticos</u>	<u>Contenidos Didácticos</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la expresión/ comprensión oral. - Promover la escucha activa, respetando el turno de palabra, mostrando empatía... 	<ul style="list-style-type: none"> - Expresión/comprensión oral. - Normas básicas de comunicación. - Vocabulario emocional. - Escucha activa. - Automotivación, autoestima,

<ul style="list-style-type: none"> - Hacer uso de las normas básicas de comunicación. - Hacer uso del vocabulario emocional adecuado. - Trabajar el mantenimiento o elevación de la autoestima, autovaloración y autoconocimiento. 	<p>autovaloración y autoconocimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empatía.
<p><u>Criterios de Evaluación:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Es capaz de expresar mediante palabras cosas buenas de sí mismo? - ¿Es capaz de mantener una escucha activa y considerar positivamente a los demás? 	
<p><u>Temporalización:</u> 50 minutos aprox.</p>	<p><u>Recursos:</u> reloj, silbato, pizarra y tizas.</p>

Desarrollo (ver ANEXO IX)

5.6.3.2. Me gusta lo que oigo

<p><u>Habilidad lingüística/comunicativa: Escuchar</u></p>	
<p><u>Objetivos Didácticos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la expresión/ comprensión oral. - Promover la escucha activa, respetando el turno de palabra, mostrando empatía... - Hacer uso del vocabulario emocional adecuado. - Hacer uso de las normas básicas de comunicación. - Expresar situaciones problemáticas personales. - Trabajar conductas para enfrentar los problemas. - Establecer relaciones empáticas. - Expresar aspectos positivos de otras personas. 	<p><u>Contenidos Didácticos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Expresión/ comprensión oral. - Vocabulario emocional. - Escucha activa. - Normas básicas de comunicación. - Autoconocimiento. - Conductas de resolución de problemas. - Valoración de otras personas. - Empatía. - Relaciones empáticas.
<p><u>Criterios de Evaluación:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Es capaz de expresar oralmente situaciones problemáticas, identificarlas y proponer soluciones? - ¿Es capaz de buscar y expresar oralmente aspectos positivos de otras personas y proponer soluciones a sus problemas? 	

<u>Temporalización:</u> 60 minutos aprox.	<u>Recursos:</u>
---	------------------

Desarrollo (ver ANEXO X)

5.6.3.3. Buscando positividad

<u>Habilidad lingüística/comunicativa:</u> Leer	
<u>Objetivos Didácticos</u>	<u>Contenidos Didácticos</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la comprensión/ expresión escrita. - Conocimiento y uso de vocabulario emocional. - Conocer las necesidades y emociones propias. - Utilizar y aprender técnicas de regulación emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión/ expresión oral. - Vocabulario emocional. - Regulación emocional - Autoconocimiento, autovaloración, autorregulación.
<u>Criterios de Evaluación:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Es capaz de extraer mensajes y conclusiones positivas de los diferentes recursos? - ¿Es capaz de conocer de reconocer en sí mismo sus necesidades emocionales? - ¿Es capaz de automotivarse y autovalorarse mediante el uso de diferentes recursos? 	
<u>Temporalización:</u> 60 minutos aprox.	<u>Recursos:</u> periódicos, revistas, cuentos, letras de canciones, poemas, libros... folios de colores, tijeras, pegamento y cartulina.

Desarrollo (ver ANEXO XI)

5.6.3.4. Mi baúl secreto

<u>Habilidad lingüística/comunicativa:</u> Escribir	
<u>Objetivos Didácticos</u>	<u>Contenidos Didácticos</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la expresión oral/ escrita. - Usar y conocer un vocabulario emocional adecuado a la actividad. - Definirse a uno mismo positivamente. - Definir a los demás positivamente. - Hacer uso de técnicas de regulación, control emocional, autovaloración,... 	<ul style="list-style-type: none"> - Expresión oral/escrita. - Vocabulario emocional. - Regulación emocional. - Autodefinition positiva. - Autoconocimiento, autovaloración.

<u>Criterios de Evaluación:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Es capaz de valorar a los demás por sus actos positivos? - ¿Es capaz de intuir que concepto tienen los demás de él mismo sinceramente? - ¿Es capaz de valorarse a sí mismo positivamente? 	
<u>Temporalización:</u> 60 minutos aprox.	<u>Recursos:</u> pizarra, tizas, folios, bolígrafos, lápices y 'baúl secreto'.

Desarrollo (ver ANEXO XII)

5.6.4. Bloque 4. Relaciones interpersonales

5.6.4.1. Te hablo de...

<u>Habilidad lingüística/comunicativa: Hablar</u>	
<u>Objetivos Didácticos</u>	<u>Contenidos Didácticos</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hacer uso de una comprensión/ expresión oral adecuada al tema. - Hacer uso de las normas básicas de comunicación oral. - Reconocer sus relaciones positivas. - Conocer vocabulario que define a la amistad. - Conocer comportamientos favorables y desfavorables para promover la amistad. - Desarrollar actitudes empáticas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión/ expresión oral. - El término: amistad. - Normas básicas de comunicación oral. - Actitudes positivas y negativas para la amistad. - Relaciones interpersonales satisfactorias y positivas. - Empatía.
<u>Criterios de Evaluación:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Es capaz de hablar positivamente sobre la amistad? - ¿Es consciente de las actitudes positivas que son necesarias para la amistad y las relaciones interpersonales? 	
<u>Temporalización:</u> 60 minutos aprox.	<u>Recursos:</u> música relajante, pizarra, tizas, cartulinas y rotuladores

Desarrollo (ver ANEXO XIII)

5.6.4.2. Te escucho

<u>Habilidad lingüística/comunicativa: Escuchar</u>	
<u>Objetivos Didácticos</u> <ul style="list-style-type: none"> - Hacer uso de una comprensión oral/ escrita adecuada. - Escuchar activa, participativamente y con respeto mutuo. - Conocer las propias emociones. - Desarrollar relaciones interpersonales satisfactorias. - Capacidad de regular las emociones. - Desarrollar la capacidad de solucionar los conflictos. 	<u>Contenidos Didácticos</u> <ul style="list-style-type: none"> - Comprensión/ expresión oral. - Escucha activa y participativa. - Normas básicas de comunicación. - Relaciones interpersonales positivas. - Empatía. - Resolución de conflictos. - Regulación emocional. - Autoconocimiento.
<u>Criterios de Evaluación:</u> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Es capaz de escuchar activamente a los demás, poniéndose en su lugar y ayudarlos a resolver los problemas? - ¿Es capaz de expresar lo que siente a través de palabras, pedir ayuda, y regular sus emociones e impulsos? 	
<u>Temporalización:</u> 60 minutos aprox.	<u>Recursos:</u> bolsa con situaciones conflictivas.

Desarrollo (ver ANEXO XIV)

5.6.4.3. Todos felices

<u>Habilidad lingüística/comunicativa: Leer</u>	
<u>Objetivos Didácticos</u> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la comprensión escrita y expresión oral. (vocabulario, estructuras,...) - Identificar el origen de las distintas emociones. - Establecer relaciones empáticas. - Ayudar a desarrollar relaciones interpersonales basadas en la ayuda a los demás. 	<u>Contenidos Didácticos</u> <ul style="list-style-type: none"> - Comprensión escrita y expresión oral. - Normas básicas de comunicación. - Empatía. - Relaciones interpersonales positivas.
<u>Criterios de Evaluación:</u> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Es capaz de identificarse con el personaje de la historia? - ¿Es capaz de reconocer situaciones parecidas que haya podido vivir? 	

- ¿Es capaz de identificar a través de elementos verbales y no verbales presentes en el texto el origen de las emociones del personaje?	
<u>Temporalización:</u> 60 minutos aprox.	<u>Recursos:</u> cuentos <i>El día del silencio</i> ¹⁷

Desarrollo (ver ANEXO XV)

5.6.4.4. Tu amigo se siente mal ¿qué podemos hacer?

<u>Habilidad lingüística/comunicativa:</u> Escribir	
<u>Objetivos Didácticos</u>	<u>Contenidos Didácticos</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión/ expresión escrita. - Proponer distintas y adecuadas soluciones a los problemas. - Ser consciente de los problemas que nos pueden surgir en la vida diaria. - Desarrollar relaciones interpersonales satisfactorias. Empatía, comprensión, ayuda, responsabilidad,... - Aprender y utilizar técnicas de regulación emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciones empáticas. - Relaciones interpersonales. - Comprensión, respeto, relación social. - Resolución de conflictos. - Concienciación de problemas.
<u>Criterios de Evaluación:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Es capaz de inventar un relato de acuerdo a las normas establecidas? - ¿Es capaz de identificarse con el causante o afectado del problema? - ¿Es capaz de proponer soluciones para el problema que ha planteado? 	
<u>Temporalización:</u> 60 minutos aprox.	<u>Recursos:</u> folios, bolígrafos, pizarra, tizas, rotuladores y cartulina para el póster.

Desarrollo (ver ANEXO XVI)

¹⁷ Pablo Sacristán, P. (s.f). *Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales*. Mi investigación. Actividades y cuentos. *El día del silencio*. Disponible en: <http://inteligenciaemocionalyhabilidadessociales.wordpress.com/mi-investigacion/actividades-y-cuentos/cuentos/>. Recuperado el 16 de Junio de 2014.

5.6.5. Bloque 5. Habilidades para la vida y bienestar

5.6.5.1. Digo lo que pienso

<u>Habilidad lingüística/comunicativa: Hablar</u>	
<u>Objetivos Didácticos</u> <ul style="list-style-type: none">- Hacer uso de una comprensión y expresión oral adecuada.- Potenciar la escucha activa.- Vocabulario emocional.- Cumplir las normas básicas de comunicación.- Establecer relaciones interpersonales positivas. Basadas en el afecto, la ayuda, confianza,...- Ser consciente de las relaciones personales positivas y no positivas.- Desarrollar la capacidad de autoconocimiento y autovaloración.- Conocer los aspectos positivos que llevan a tener buenas relaciones y los aspectos negativos que llevan a tener malas relaciones con los demás.	<u>Contenidos Didácticos</u> <ul style="list-style-type: none">- Comprensión/ expresión oral.- Escucha activa.- Normas básicas de comunicación.- Relaciones interpersonales, respeto, comprensión, confianza,...- Autoconocimiento.- Autorregulación y regulación emocional.- Bienestar social y personal.- Habilidades de la vida y bienestar.
<u>Criterios de Evaluación:</u> <ul style="list-style-type: none">- ¿Es capaz de expresar de forma escrita sus sentimientos y emociones ante diferentes personas?- ¿Es capaz de identificar los aspectos positivos de una buena relación y los negativos de una mala relación?- ¿Es capaz de identificar los beneficios de decir lo que se piensa de una forma adecuada?	
<u>Temporalización:</u> 60 minutos aprox.	<u>Recursos:</u> folios de colores, bolígrafos, caja 'Me gusta', caja 'No me gusta', cartulinas, tijeras y pegamento.

Desarrollo (ver ANEXO XVII)

5.6.5.2. ¡En la vida real!

<u>Habilidad lingüística/comunicativa: Escuchar</u>	
<u>Objetivos Didácticos</u> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la comprensión/ expresión oral. - Participar según las normas básicas de comunicación. - Escucha activa y participativa. - Afianzar las normas básicas de comunicación. - Aprender y utilizar recursos para hacer nuevos amigos y relacionarnos con los demás. - Afianzar y desarrollar recursos para controlar y gestionar nuestras emociones. - Aprender a comunicarnos según el lugar en el que nos encontremos. 	<u>Contenidos Didácticos</u> <ul style="list-style-type: none"> - Comprensión/ expresión oral. - Normas básicas de comunicación. - Escucha activa. - Relaciones interpersonales. - Regulación emocional. - Autoconocimiento. - Bienestar social y personal.
<u>Criterios de Evaluación:</u> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Es capaz de expresar sus propios comportamientos y actitudes en las diferentes situaciones? - ¿Es capaz de aportar ideas adecuadas al contexto social y al tema al que nos referimos? 	
<u>Temporalización:</u> 60 minutos aprox.	<u>Recursos:</u> pizarra, tizas, folios, rotuladores, cartulinas, tijeras y pegamentos.

Desarrollo (ver ANEXO XVIII)

5.6.5.3. ¡Quiero que me escuchen!

<u>Habilidad lingüística/comunicativa: Leer</u>	
<u>Objetivos Didácticos</u> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la comprensión escrita y expresión oral. (vocabulario, estructuras,...) - Promover la escucha activa y participativa. - Identificar el problema que se expone en la historia y proponer 	<u>Contenidos Didácticos</u> <ul style="list-style-type: none"> - Comprensión escrita y expresión oral (comprensión lectora). - Vocabulario de las emociones. - Escucha activa. - Solución de conflictos. - Relaciones interpersonales. - Bienestar social y personal.

<p>soluciones al mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Establecer relaciones empáticas. - Tomar conciencia de la propia situación. - Tomar conciencia de los beneficios de contar los problemas y pedir ayuda. - Tomar conciencia de los sentimientos que producimos en los demás. 	
<p><u>Criterios de Evaluación:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Es capaz de identificar el problema que se expone a través de la historia y de proponer posibles soluciones? - ¿Es capaz de identificar un problema similar en su entorno? 	
<p><u>Temporalización:</u> 60 minutos aprox.</p>	<p><u>Recursos:</u> cuentos <i>El conejo Bermejo</i>¹⁸</p>

Desarrollo (ver ANEXO XIX)

5.6.5.4. ¡Qué alivio!

<p><u>Habilidad lingüística/comunicativa: Escribir</u></p>	
<p><u>Objetivos Didácticos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la expresión escrita. - Uso del vocabulario de las emociones adecuándolo al tema. - Tomar conciencia de los propios problemas. - Adquirir seguridad ante los problemas. - Desarrollar relaciones interpersonales satisfactorias, basadas en la confianza y respeto. - Aprender y usar técnicas de regulación emocional. 	<p><u>Contenidos Didácticos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Expresión escrita. - Vocabulario emocional. - Autoconocimiento. Adquirir seguridad. - Resolución de conflictos. - Bienestar personal y social. - Relaciones interpersonales.

¹⁸ Jarque, J. (s.f). *Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales*. Mi investigación. Actividades y cuentos. *El conejo Bermejo*. Disponible en: <http://inteligenciaemocionalyhabilidades sociales.wordpress.com/mi-investigacion/actividades-y-cuentos/cuentos/>. Recuperado el 15 de Junio de 2014.

- Aprender a decidir ante los problemas.	
<u>Criterios de Evaluación:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Es capaz de usar esta técnica de forma adecuada, con el fin de adquirir seguridad y afrontar el problema, y tomar finalmente una decisión? - ¿Es capaz de identificar y poner por escrito las ventajas y las desventajas de decir lo que piensa? 	
<u>Temporalización:</u> 60 minutos aprox.	<u>Recursos:</u> bolígrafos y folios.

Desarrollo (ver **ANEXO XX**)

5.7. EVALUACIÓN

La evaluación es uno de los aspectos más difíciles de llevar a cabo cuando se refiere a la materia de las emociones. Creemos que esto es debido a que nunca se deja de aprender en cuanto a emociones se refiere. Siempre es posible que se nos planteen situaciones que nunca antes hemos vivido y a las que tenemos que enfrentarnos adecuadamente para salir victoriosos.

Por eso, creemos que no es necesaria la elaboración de una evaluación precisa de esta propuesta de intervención, ya que en la puesta en marcha y desarrollo de la misma iremos observando y siendo conscientes progresivamente de la evolución de nuestros alumnos. Esto también variará en función de las características personales de cada uno de ellos (desarrollo, madurez,...): en unos se verán resultados a corto o medio plazo en el conocimiento, regulación y gestión de sus emociones y las de los demás; pero quizás la evolución de otros alumnos sea más lenta, tanto que es posible que ni siquiera el profesor este presente para ver y ser consciente de sus progresos emocionales, son aprendizajes a largo plazo. Así queremos atender a la diversidad de nuestros alumnos. El maestro por su parte ha de tener en cuenta que los resultados, al ser en general a largo plazo, son en muchos casos imposibles no sólo de evaluar sino de observar. Por tanto, el docente ha de contar con estas limitaciones, si es que se pueden llamar así, sin frustrarse.

En el apartado *Propuesta de Actividades* están detallados, de forma específica y en cada una de las actividades planteadas, los posibles criterios de evaluación que podríamos tener en cuenta para medir el progreso y habilidades emocionales de nuestros alumnos.

6. CONCLUSIONES

La educación tiene un carácter inclusivo y ha de servir para formar al alumno íntegramente en todos los aspectos relacionados con su desarrollo. Es una realidad que los aspectos cognitivo y motor han ocupado un lugar predominante —en ocasiones exclusivo— en el aula. Esto ha supuesto, en muchas ocasiones, el olvido de los componentes social y afectivo quizá tan importantes o incluso más que los conocimientos académicos de las diversas áreas educativas, ya que nos forman para afrontar los cambios de la mejor manera posible a lo largo de nuestra vida. Con esta exposición queremos dar a entender que los docentes de hoy en día, tenemos que hacer hincapié en trabajar adecuadamente en nuestros alumnos la Inteligencia Emocional.

Para conseguir que nuestros alumnos sean verdaderos maestros en el arte de las emociones, es necesario comenzar a educar en este ámbito desde edades tempranas. Las personas en general y los niños en particular y en mayor medida, experimentan situaciones que hacen que su estado emocional cambie en su intento de adaptarse a ellas. Por tanto, creemos fundamental que los alumnos, desde sus primeros años escolares y a lo largo de toda su vida educativa, adquieran las competencias emocionales básicas. El fin de esta concepción de la educación es que los niños puedan empezar desde pequeños a controlar sus emociones, lo que les ayudará en gran medida a adaptarse más eficazmente a las diversas situaciones y circunstancias. Así, se pretende que cuando se conviertan en personas adultas tengan un mayor bagaje afectivo y de expresión emocional, y estén habituados a poner en marcha un buen repertorio de herramientas emocionales.

A causa de lo expuesto anteriormente, con el fin de educar adecuadamente a nuestros alumnos en materia emocional, hemos elaborado una propuesta de intervención dirigida a escolares de segundo curso de la etapa de Educación Primaria, la cual tiene como base el área de Lengua castellana y Literatura. Tales actividades son susceptibles de ser llevadas a cabo en cualquier curso de Primaria, pues no requieren conocimientos previos ni elevados. Queremos aprovechar para afirmar que no se le debe poner barreras a la educación emocional, sino que las emociones hay que trabajarlas desde cualquier área; así, y aun cuando aquí se trabajan enmarcadas en el área de Lengua castellana y literatura, es preciso insistir que han de afrontarse con carácter interdisciplinar. La decisión de enmarcarlas en el área de lengua, se debe a que la lengua es el principal vehículo de comunicación entre seres humanos. Un segundo motivo por el cual elegimos esta área fue trabajar y desarrollar con nuestros alumnos las cuatro habilidades comunicativas, propias de

una enseñanza de la lengua basada en los enfoques comunicativos: hablar, escuchar, leer y escribir. El desarrollo de la competencia comunicativa a partir de las mismas es fundamental a la hora de expresar nuestros sentimientos y emociones.

La propuesta de intervención elaborada está dividida inicialmente en las cinco competencias emocionales que se consideran necesarias para las personas. Estas son: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional (autogestión), relaciones interpersonales y habilidades para la vida y el bienestar. Esta primera división está realizada con el fin de que los alumnos trabajen todas las competencias emocionales y se observe un progreso en ellos, yendo de los aspectos emocionales más básicos a los más complicados. Estas, a su vez, se sustentan en actividades enfocadas a desarrollar las habilidades lingüísticas mencionadas. La razón de este proceder tiene como objetivo que los alumnos, además de desarrollar dichas habilidades, sean conscientes de que pueden expresar sus emociones y sentimientos de múltiples formas.

Por último, queremos poner de manifiesto la necesidad de que los niños participen activamente en las diversas actividades desde el inicio de la puesta en marcha de esta propuesta de intervención; esto hará que nuestros alumnos vayan adquiriendo progresivamente unos aprendizajes y un cierto manejo de sus emociones, consiguiendo que los interioricen progresiva y plenamente, para de esta forma poder avanzar en el grado de complejidad.

Como no podía ser de otra forma, también hay que hacer referencia a la labor tan importante que tienen encomendada los responsables de la docencia, los maestros. Esto es así porque, si se quiere conseguir formar a alumnos emocionalmente inteligentes, hay que empezar por ellos o, mejor dicho, por nosotros. Por ello, quisiera exponer, como maestra al término de sus estudios, la necesidad que he sentido a lo largo de mi formación la presencia de contenidos didácticos dedicados a manejar mis emociones y sentimientos de cara a la tarea de formar íntegramente a mis futuros alumnos. Difícilmente podremos formar a alumnos emocionalmente competentes si nosotros, los maestros, uno de sus pilares principales y modelo de referencia, no lo somos. Formar a formadores emocionalmente inteligentes tiene diversos beneficios, tanto personales como de cara a los alumnos, familias, compañeros, comunidad educativa, etc.

Por último, pero no por ello menos importante, hemos de hacer referencia al papel de las familias en la educación emocional de sus hijos. La familia, como ya hemos argumentado, es la base desde la que formar emocionalmente a los niños; el lugar, donde concurren diversas situaciones, vivencias, conductas y reacciones de los distintos miembros

de la familia ante las múltiples circunstancias, y que el niño tomará como modelo de conducta.

Para poner punto y final al presente trabajo, resumiremos los objetivos principales del mismo. Tales objetivos apuntan en dos sentidos: por un lado, el de reflexionar sobre la importancia de llevar a cabo con nuestros alumnos propuestas de intervención como la expuesta, en las que se forme en las emociones, al igual que en las distintas áreas académicas. Por otro lado, el de que esta apuesta sirva para lograr un desarrollo integral de nuestros niños y niñas.

Nos gustaría concluir señalando que es nuestro deseo haber contribuido al análisis y la aportación de herramientas válidas en torno a la educación y la expresión de emociones en el aula. Como no podía ser menos, esperamos que el presente trabajo sea implementado y mejorado con futuras aportaciones tanto teóricas como prácticas, las cuales continúen enriqueciendo el proceso investigador y didáctico.

7. LISTA DE REFERENCIAS

- Bisquerra Alzina, R. (2014). *Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP)*. Rafael Bisquerra Alzina. Disponible en: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/>. Recuperado el 12 de Junio de 2014.
- (2003). Educación Emocional y Competencias Básicas para la Vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., López Cassà, É., Pérez-González, J. C., Lantieri, L., . . . Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia Emocional en la infancia y la adolescencia (Vol. 6)*. Barcelona, Espulgues de Llobregat: Hospital Sant Joan de Déu.: Cuadernos Faros.
- Cabello, R., Ruiz-Aranda, D., & Fernández-Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13(1), 41-49.
- Cassany, D., Luna, M., & Sanz, G. (1994). *Enseñar lengua*. Barcelona: Graó.
- D´Allance, M. (2000). *Vaya Rabieta*. Corimbo.
- Diccionario de la Lengua Española, D. d. (2001). *Real Academia Española*. Disponible en: <http://www.rae.es/>. Recuperado el 05 de junio de 2014.

- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). La Importancia de Desarrollar la Inteligencia Emocional en el Profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 8(33), 1-9.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera-Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
- Fulquez Castro, S. C. (s.f.). *Tesis Doctorales en Red (TDR)*. Universitat Ramon Llull. Disponible en: <http://www.tdx.cat/handle/10803/9284>. Recuperado el 09 de Junio de 2014.
- García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La Inteligencia Emocional y sus Principales Modelos: Propuesta de un Modelo Integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52.
- Garned, H. (1998). *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- (2005). Inteligencias Múltiples. *Revista de Psicología y Educación*, 17-26.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Madrid: Kairós.
- Jarque, J. (s.f.). *Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales*. Mi investigación. Actividades y cuentos. *El conejo Bermejo*. Disponible en: <http://inteligenciaemocionalyhabilidadessociales.wordpress.com/mi-investigacion/actividades-y-cuentos/cuentos/>. Recuperado el 15 de Junio de 2014.
- Pablo Sacristán, P. (s.f.). *Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales*. Mi investigación. Actividades y cuentos. *El día del silencio*. Disponible en: <http://inteligenciaemocionalyhabilidadessociales.wordpress.com/mi-investigacion/actividades-y-cuentos/cuentos/>. Recuperado el 16 de Junio de 2014.

8. ANEXOS

ANEXO I. HABLANDO DE EMOCIONES

Actividad de grupo/clase. Para iniciar la actividad, con el fin de demostrar a los niños que nadie se avergüenza de sus sentimientos, aprovecharemos algún suceso que haya ocurrido recientemente, bien dentro del centro o fuera y que pueda crear un sentimiento en los niños. Hablaremos abiertamente del tema que nos ocupa y realizaremos a los alumnos preguntas de diferente tipo, eso sí, relacionadas con la identificación de emociones, como por ejemplo:

- ¿Cómo crees que se siente?
- ¿Qué crees que ha podido ocurrir?
- ¿Crees que se sentiría mejor si alguien le ayudara?
- ¿Le ayudarías? ¿Cómo?

Actividad individual. Una vez analizado el suceso y habiendo cortado el hielo, pediremos a los niños que nos expliquen una situación en la que hayan sentido una emoción bien positiva o negativa, y una vez descrita, deberán otorgarle un nombre. La profesora las irá apuntando en la pizarra.

Actividad de grupo/clase. Una vez que los niños terminen de expresar sus vivencias, se hará un repaso de todas las emociones que hayan aparecido, preguntando a los niños cuáles consideran que son emociones y cuáles no, eliminando estas últimas. Por último, con las emociones y sentimientos que nos queden, la profesora preguntará a los alumnos de forma grupal si han sentido alguna vez esas emociones, deberán describir que es lo que se siente cuando sienten las diferentes emociones, refiriéndose al estado de ánimo, estado físico...

ANEXO II. ENTIENDO COMO TE SIENTES

Actividad de grupo/clase. Todos los alumnos estarán sentados en el suelo formando un círculo, en el centro podremos encontrar fichas en las que estén escritas las emociones principales que podemos sentir: alegría, tristeza, miedo, amor, sorpresa, ira y vergüenza (habrá tantas fichas de cada emoción, como alumnos). La profesora dispondrá de un radiocasete y un CD en el que estarán grabados pequeñas historias y sonidos, en las que sus personajes cuenten una situación en la que hayan sentido las diferentes emociones, sin decir de qué emoción se trata. Todos los alumnos deberán estar con los ojos cerrados, y las fichas del revés de tal forma que no se vea lo que hay escrito. La profesora reproducirá las historias de una en una, cuando acabe cada una de las historias los alumnos deberán coger la ficha que crean que se corresponde con el estado de ánimo del personaje de la historia. Después les preguntaremos:

- ¿Cómo crees que se siente? ¿Por qué? ¿Qué le ha podido ocurrir?
- ¿Has sentido tú alguna vez lo mismo? ¿Cuándo?
- ¿Cómo le ayudarías tú? ¿Cómo te gustaría que te ayudaran?

ANEXO III. LA EMOCIÓN ES UN POEMA

Actividad en grupos de 3. A cada grupo de niños se les entregará un poema, una fábula, un cuento, cualquier texto literario (adecuado a su edad) que haga surgir en los niños una emoción. Por grupos, deberán leer con atención el relato y elaborar dos listas de sentimientos y emociones. Una primera deberá hacer referencia a qué es lo que ha podido llevar al autor a escribir ese texto, haciendo especulaciones basadas en su argumento (palabras, expresiones...). Por otro lado, deberán elaborar una lista con cuáles son los sentimientos que les produce el texto a ellos mismos y justificar qué es lo que les hace sentirse así. Aparecerán sentimientos diferentes entre los miembros de un mismo grupo, con lo que aprenderán que no todos reaccionan y responden igual a los mismos estímulos.

ANEXO IV. EL SACO DE LAS EMOCIONES

Actividad individual. La profesora tendrá preparada una bolsa en la que haya unas tarjetas en las que estarán dibujadas con caras, las emociones principales (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, amor, sorpresa, ira y vergüenza), se llamará 'El saco de las emociones'. Cada uno de los niños deberá coger una tarjeta e identificar de qué emoción se trata para poder continuar con la actividad. Una vez identificada se lo comunicarán a la profesora para comprobar que la emoción que han identificado es la correcta. Posteriormente cada uno de los niños tendrá que escribir un pequeño relato en el que ellos mismos hayan sentido esa emoción, esta historia bien puede ser real o ficticia.

Actividad de grupo/clase. Por último, se pondrán en común los relatos de todos los niños para que los demás identifiquen la emoción que les ha tocado a sus compañeros y que así se hagan conscientes de que un mismo sentimiento se puede sentir de maneras diferentes.

ANEXO V. ME CONOZCO

Actividad individual. En primer lugar pediremos a los alumnos que individualmente piensen y reflexionen durante 10 minutos, sobre una situación negativa que les haya ocurrido y en la cual su reacción no fuera la debida y también sobre una situación en la que aun habiendo sido difícil reaccionaron bien y fueron felicitados por ello. También deberán hacer una reflexión sobre qué les llevó a comportarse de esa manera y cuáles fueron las consecuencias de sus actos.

La profesora hará en la pizarra un cuadro con cuatro columnas, en la primera de ellas escribirá las diferentes situaciones que vayan surgiendo, en la segunda de ellas el comportamiento que ocasionaron esas situaciones, que emoción les embargó y a qué nivel, para comportarse así y en tercer lugar sus consecuencias. Según vayan apareciendo las preguntaremos a los niños si las respuestas a esas situaciones fueron la forma correcta de reaccionar.

Actividad de grupo/clase. En segundo lugar ambientaremos a nuestros alumnos con una música que inspire relajación durante unos 10 minutos. Entonces les invitaremos a cerrar los ojos y durante este tiempo deberán pensar y reflexionar sobre que comportamiento hubiera sido el adecuado en cada ocasión. Lo que buscamos con esta puesta en común es que todos los niños aporten ideas de cómo reaccionar ante impulsos de diferente tipo y elaborar una conclusión final que les ayude a todos a pensar con claridad.

Una vez que nos comuniquen como se hubieran comportado ellos en cada situación elaboraremos una lista de pasos a seguir y herramientas que podemos utilizar para calmarnos y enfrentarnos al problema correctamente. Esta lista la elaboraremos en forma de póster para dejarla en clase. En esta lista incluiremos actitudes como:

- Espero unos minutos hasta calmarme y reflexiono sobre la situación.
- Cuento hasta diez.
- Me pongo a hacer otras cosas, para desconectar.
- Escucho música y trato de relajarme.
- Me doy un baño.
- Trato de encontrar la mejor solución posible.
- Dejo de hacer lo que me provoca esa sensación y después de un rato cuando me haya calmado vuelvo.

ANEXO VI. EL TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

Actividad de grupo/clase. Para esta actividad, la profesora va a proponer a los alumnos diferentes situaciones de la vida cotidiana. Las situaciones de la vida cotidiana que les propondrá la profesora serán las siguientes. Cómo te sientes cuando:

- Estas jugando en el patio y un niño te dice que no puedes jugar con él.
- Tu abuelo te regala un juguete que no te gusta nada.
- Suspendes un examen para el que habías estudiado mucho.

- Tu mamá te da un beso y te acaricia.
- Tu papá te lleva al parque de atracciones.
- Se te acerca un insecto.
- Se olvidan de ir a recogerte al cole.
- Has sido el primero en terminar los deberes y te dan un premio.
- Has hecho algo que crees que va a tener consecuencias negativas.
- Has sido el único niño que no ha ido a la excursión.
- Un amigo te invita a su fiesta de cumpleaños.
- Tú eres el único que no puedes ir al cine porque estas castigado.
- Tú eres el único que no puedes ir al parque porque todavía no has hecho los deberes.
- Tú mejor amigo está jugando con otro niño en el patio.
- Eres el ayudante del profe de Educación Física.
- No haces los deberes y te quedas castigado en el recreo.
- Tu mejor amigo te pega una patada.
- Te caes en el patio del colegio y te haces daño.
- Te dicen que no puedes hacer lo que tú quieres.
- Tu mejor amigo te ha engañado.

Los niños dispondrán de unas pizarras en las que anotarán la emoción con la que se identifican al escuchar las diferentes situaciones y deberán asignarles un grado de intensidad que ira del 1 al 10, siendo el 1 el de menor grado de intensidad, y el 10 el de mayor grado de intensidad. Las emociones que se trabajan son amor, tristeza, ira, alegría, miedo y vergüenza. Posteriormente iremos preguntando a los niños como creen que reaccionarían si esa situación les ocurriera a ellos y las posibles consecuencias de esos actos. Esto dependerá de la emoción que han sentido y del grado cómo les haya afectado la situación, felicitando y animando a los alumnos que fueran capaces de regular sus emociones y su capacidad de tener en cuenta a los demás y ayudando y enseñando a los niños más impulsivos a responder adecuadamente a diversas situaciones, mediante las respuestas del resto de sus compañeros.

ANEXO VII. ¡VAYA RABIETA!

Actividad grupo/ clase. Para llevar a cabo esta actividad usaremos el libro de lectura *Vaya rabieta* de Mireille D' Allance (2000). Cada alumno tendrá un ejemplar del libro de forma que todos puedan seguir la lectura.

El objetivo que queremos conseguir es que los niños reflexionen sobre cuáles son las consecuencias de no controlar adecuadamente sus impulsos y sobre la forma en cómo una rabieta puede hacerse más pequeña. Además de hacerlos conscientes y conocer como ellos mismos reaccionarían ante el mismo sentimiento que el personaje del cuento.

La lectura será programada, según vayamos leyendo el cuento haremos paradas en los puntos que más nos interese trabajar. Este es el cuento de ¡Vaya rabieta!, los puntos en los que más nos interesa detenernos y las preguntas que lanzaremos a nuestros alumnos para que reflexionen:

- Roberto ha pasado un día muy malo.
 - ¿Qué creéis que le ha podido pasar a Roberto? ¿Por qué ha pasado tan mal día?
- « Quítate las zapatillas de tenis », dice su padre.
 - ¿Creéis que Roberto hará caso a su padre? ¿Se quitará las zapatillas y las recogerá?
- « ¡Ahí van! », dice Roberto.
 - ¿Esta es la mejor forma de actuar? ¿A su padre le gusta que Roberto actúe así? ¿Por qué Roberto actúa así? ¿Harías tú lo mismo?
- Hoy para cenar hay espinacas. « ¿Estás de broma? », dice Roberto.
 - ¿Por qué crees que Roberto habla así? ¿Qué crees que pasará ahora? ¿Qué harías tú?
- « Sube a tu habitación », dice su padre.
 - « Bajarás cuando te hayas calmado. »

« No creo », responde Roberto.

- ¿Por qué su padre lo manda a la habitación? ¿Qué crees que ocurrirá allí? ¿Qué harías tú?
- Y arriba en su habitación, Roberto siente una Cosa terrible que sube...
... sube, sube, hasta que...
rrrrhaa, sale de golpe.
- ¿Qué crees que es lo que le ha ocurrido a Roberto? ¿Cómo se siente Roberto ahora? ¿Te ha ocurrido eso alguna vez?
- « Hola », le dice la Cosa. « ¿Qué quieres hacer? »
« Tt... todo lo que quieras », dice Roberto.
- ¿Crees que de verdad ha salido algo del interior de Roberto? ¿Qué crees que ocurrirá ahora? ¿Cómo reaccionas tú cuando te ocurre algo parecido?
- « Vale », dice la Cosa. « Empezaremos por aquí ».
¡Y hop! La colcha sale volando con todos los almohadones.
¡Crac!... la mesita de noche.
¡Pum! La lámpara.
El estante con todos los libros salta: ¡Wauh!
- ¿Quién está haciendo todo esto? ¿Por qué? ¿Cómo se siente?
- « ¡Tonto! ¡Mi camión preferido! »
- ¿Qué ha ocurrido con su camión? ¿Cómo crees que se siente ahora? ¿Cómo te sentirías tú? ¿Cuáles han sido las consecuencias de su enfado, rabia, ira...? ¿Qué crees que pasará a partir de ahora?

- « ¡Qué te ha hecho este bruto. No te preocupes, ahora te arreglo. Y tú, vete, animal!
»
« Ohh... mi lamparita. Espera, que te pongo bien.
Y mi almohada toda liada.
¡Y mi libro preferido! Te ha arrugado todo, pobrecito.
Bueno, ahora está mejor. »
- ¿Qué ha pasado? ¿Cómo se siente ahora Roberto? ¿Por qué crees que Roberto recoge todo lo que había desordenado y destrozado? ¿Te ha pasado alguna vez algo parecido?
- « Ah, estas aquí!
¡Ven que te atrape! »
« Ala, a la caja.
¡y quietecita! »
« Papá, ¿queda postre? »
- ¿Cómo se siente ahora Roberto? ¿Crees que Roberto se ha comportado bien y ha respondido bien a su enfado? ¿Qué crees que le ha hecho reaccionar?

ANEXO VIII. ME PONGO A REFLEXIONAR

Actividad por parejas. Durante un día entero dos compañeros de clase serán inseparables, se sentarán juntos en clase, jugarán juntos en el recreo... Las parejas se formarán como ellos quieran. Lo que queremos es que entre ellos se conozcan bien. Cada uno de los miembros de la pareja tendrá una hoja de registro que le deberá acompañar durante todo el día y a final de este tendrán que ayudar a su compañero a mejorar el comportamiento y actitud que ha tenido ante la situación que haya decidido evaluar.

En la hoja de registro, aparecerán los siguientes ítems: situación vivida, emoción, grado de intensidad, reacción, consecuencias, posibles alternativas y recomendaciones. La labor de los niños consistirá en identificar en su compañero una situación problemática que ese haya vivido a lo largo del día y apuntar en la hoja de registro los diferentes aspectos que en ella se recogen. Al final del día se repasarán las diferentes situaciones problemáticas que los niños hayan querido valorar y además deberán aportar a sus compañeros en el apartado

posibles alternativas, nuevas propuestas de comportamiento, así como técnicas para calmarse. Por último la profesora les entregará libros de lectura, relacionados con el control de impulsos; lo que los niños tendrán que hacer con este material es identificar y recomendar al compañero al que han evaluado el material que a este le vendría bien para aprender y así, cambiar su comportamiento y actitud.

La hoja de registro que tendrán que rellenar cada uno de los alumnos sobre uno de sus compañeros es la siguiente:

¿Quién evalúa?: ¿Quién es evaluado?:	Recomendaciones:
Situación que ha provocado la emoción: -	
Emoción:	Grado de intensidad (1-10):
Reacción provocada: -	
Posibles alternativas: -	

ANEXO IX. ESTE SOY YO

Actividad por parejas. Los alumnos se colocarán en parejas según como las saque a suertes la profesora. Todos los alumnos estarán en parejas y se colocarán de pie uno frente al otro. Tendrán 2 minutos cada uno que la profesora marcará con el silbato. Durante los dos primeros minutos uno de los miembros de la pareja deberá hablarle a su compañero sobre el mismo contestando a las preguntas que escribiéremos en la pizarra, y el otro miembro de la pareja deberá escucharle con atención. Una vez terminados los dos minutos los papeles se intercambiarán.

Las preguntas en las que se tendrán que basar para hacer la descripción de sí mismos serán las siguientes: ¿cómo soy?, ¿qué me gusta de mí?, ¿qué crees que te hace diferente de los demás?, ¿de qué soy capaz? y por último ¿en qué crees que podrías mejorar?

Actividad de grupo/clase. Y por último cada uno de los niños de la clase tendrá que recordar cómo se ha descrito su pareja y contárselo al resto de sus compañeros.

Ésta actividad se realizará con el fin de que los alumnos se valoren ellos mismos diciendo sobre ellos mismos palabras positivas y se sientan valorados por el resto de sus compañeros, sintiéndose escuchados. Y que así sean conscientes de los sentimientos,

gustos y necesidades del resto de sus compañeros para que vean que no todos son iguales, pero todos son valorados.

ANEXO X. ME GUSTA LO QUE OIGO

Actividad individual. Todos los niños deberán sentarse en el suelo haciendo un círculo, y les dejaremos reflexionar durante unos diez minutos, con los ojos cerrados y en silencio. Deberán reflexionar y recordar alguna situación que les haya ocurrido a ellos mismos, en la que se hayan sentido especialmente tristes o poco valorados y que no han conseguido o ha sido difícil superar, y en el caso de haberla superado nos tendrán que contar como la superaron. Puede estar relacionado con alguna situación que haya ocurrido en el colegio, con sus amigos, en el parque, en casa...

Actividad de grupo/clase. Pasados los diez minutos de reflexión, la profesora pedirá voluntarios para salir a contar su problema. Una vez que lo haya contado, todos los niños que quieran le darán motivos por los que debería estar orgulloso de sí mismo, diciéndole cualidades positivas de él, y recordarle momentos en lo que ha demostrado sus mejores cualidades.

Esto les ayudará a pensar, cuando se sientan tristes o agobiados, en las cosas buenas que le han pasado y a pensar en que si uno confía en sí mismo puede conseguir todo aquello que se proponga.

Esperamos que poco a poco, todos los niños se animen y quieran salir a contar sus problemas al resto de sus compañeros, porque verán que no son los únicos que los tienen.

ANEXO XI. BUSCANDO POSITIVIDAD

Actividad individual. En esta actividad la profesora les dará una recopilación de cuentos, letras de canciones, poemas, revistas, periódicos, libros... Y los niños tendrán que hacer una búsqueda mediante la lectura de estos materiales de cinco frases positivas que les ayudan a ellos mismos y que podrían ayudar también a sus compañeros cuando están tristes o poco animados a pensar en positivo sobre ellos mismos. Si quieren también pueden crear ellos mismos estas frases cargadas de positividad.

Actividad grupo/clase. Los niños darán las frases que han encontrado o creado, cada una en un papel a su profesora. Ella las guardará. Luego la profesora dará una frase a cada uno de los alumnos y tendrá que pensar y reflexionar sobre cuál puede ser el significado de esa frase. Por último, en un gran póster pegarán las frases que más les hayan gustado y no

tendrán más que leerlas para saber que tienen que confiar en sí mismos para que todo vaya bien.

ANEXO XII. MI BAÚL SECRETO

Actividad de grupo/clase. En primer lugar los niños elaborarán una lista en la que aparezcan el mayor número de palabras positivas que definen a las personas. Esta puede ser una posible lista: amable, cariñoso, cooperativo, participativo, piensa siempre en positivo, con sentido del humor, gracioso, alegre, atento, colaborador, confía en sí mismo, confía en los demás, sincero, responsable, justo, cuidadoso, amigo de sus amigos, creativo,... se apuntarán en la pizarra todas aquellas palabras positivas que sugieran los alumnos, contra más mejor.

Una vez hecha esta lista, cada uno de los alumnos deberán escribir ellos mismos una nueva lista en la que escriban con que características creen que los definirían sus compañeros. Esa lista la guardaremos y no será revelada.

Actividad individual. Finalmente cada niño tendrá en su mesa una cajita que hará las veces de baúl. Y todos los alumnos deberán elegir entre la lista de características positivas elaborada al principio, aquella característica que mejor defina a cada uno de sus compañeros. Escribirán la característica que han elegido para cada uno de sus compañeros en un papel y la depositarán en el 'baúl secreto' de cada uno de los niños. Todos los alumnos estarán de pie, para que ninguno vea con que característica le ha valorado cada compañero.

Actividad grupo/clase. Por último todos los niños leerán en voz alta las diferentes características y la profesora les ayudará a hacer un recuento para ver cuál es la característica más común con la que les definen los compañeros, sirviéndose de la pizarra.

De manera personal dejaremos a los alumnos unos minutos para que reflexionen acerca de las características con las que les han definido sus compañeros y las comparen con las que ellos mismos habían escrito previamente.

Así cada vez que estén tristes o en momentos de tensión, no tienen más que abrir su baúl secreto y leer las notas positivas que sus compañeros han dicho de él para conseguir animarse de nuevo.

ANEXO XIII. TE HABLO DE...

Actividad individual. Desde el principio ambientaremos la clase con sonidos y música que resulte a la vez agradable y relajante para los niños. Al principio de la actividad cada niño reflexionará y pensará, durante unos diez minutos sobre qué persona es con la que tiene una mejor relación, puede ser su mejor amigo, su hermano, su padre, su madre, el profesor, sus abuelos, elegirán a la que ellos quieran. Los aspectos sobre los que deberán meditar los tendrán apuntados en la pizarra y serán los siguientes:

- ¿Por qué crees que tienes una buena relación con esa persona?
- ¿Qué comportamientos tenéis el uno con el otro?
- ¿Qué hacéis para mantener vuestra amistad?
- ¿Con que cualidades definirías la amistad que tenéis?
- ¿Qué rasgos te gustan de ella?
- ¿Qué crees que le gusta a ella de ti?
- ¿Qué crees que piensa ella ti?
- ¿Qué crees que es la amistad? Define con tres palabras.

Actividad de grupo/clase. A continuación una vez que los niños hayan pensado sobre todos estos aspectos. Todos deberán exponerlo siguiendo el orden de las preguntas, al resto de la clase, sin decir la persona a la que se refieren.

La profesora hará dos cuadros en la pizarra el primero se llamara 'La amistad es...'. En este cuadro la profesora irá apuntando todas las palabras con las que los niños definen amistad y los actos que hacen para hacer amigos y mantenerlos.

Al final de la actividad se rellenará el segundo cuadro, llamado 'La amistad no es...', en el que todos tendrán que hacer aportaciones sobre cuales son malas acciones que nos llevan a tener menos amigos o a perderlos.

Por último, estos dos cuadros se plasmarán en forma de póster para colocarlos en la clase y que los niños sepan que es lo que tienen que hacer si quieren tener amigos, y lo que no tienen que hacer si no quieren perderlos.

ANEXO XIV. TE ESCUCHO

Actividad por parejas: La profesora para esta actividad tendrá preparada en una bolsa una serie de situaciones problemáticas que pueden hacer que los niños se sientan mal.

Estas son las situaciones problemáticas y conflictivas que contendrá la bolsa preparada por la profesora, y con las que los alumnos tendrán que identificarse.

- Estoy..... porque has ganado el juego y yo no.
- Estoy..... porque mi mamá me ha gritado esta mañana.
- Estoy..... porque no se han acordado de mi cumpleaños.
- Estoy..... porque soy el único al que no invitaron a su fiesta.
- Estoy..... porque he suspendido el examen y estudie mucho.
- Estoy..... porque siempre soy el último en las carreras.
- Estoy..... porque me has engañado.
- Estoy..... porque mis papás no me llevaron al cine.
- Estoy..... porque me has insultado sin motivo.
- Estoy..... porque me pegaste cuando yo gané.
- Estoy..... porque he perdido mi juguete favorito.
- Estoy..... porque nunca gano en este juego.
- Estoy..... porque tú eres mi mejor amigo y quiero jugar solo contigo.
- Estoy..... porque no has venido a mi fiesta de cumpleaños.
- Estoy..... porque estás jugando con otro niño y a mí no me dejas jugar.
- Estoy..... porque me has quitado el juego que yo tenía sin pedírmelo.
- Estoy..... porque siempre hay que jugar a lo que tú quieres.
- Estoy..... porque me has tirado del columpio.
- Estoy..... porque no quieres jugar conmigo.
- Estoy..... porque yo te he hecho daño sin querer y tú me has pegado.
- Estoy..... porque has roto mi juguete favorito.
- Estoy..... porque yo siempre te presto mis juguetes y tú nunca me prestas los tuyos.
- Estoy..... porque un niño se ha reído de mí cuando me he caído.

La actividad, aunque es en parejas, se llevará a cabo delante del resto de los compañeros, no lo harán todas las parejas a la vez, sino de una en una para que el resto de los compañeros lo vean, y sean ellos los que al final les digan los fallos que han tenido o si lo han hecho bien.

La actividad consistirá en lo siguiente: un miembro de la pareja será el afectado y el otro tendrá que ayudarlo a resolver el problema. Uno de ellos tendrá que coger de la bolsa un papel en el que habrá escrita una de las situaciones anteriores (será el afectado) y el otro tendrá que hacerle preguntas para averiguar qué le pasa. Unas posibles preguntas, podrían ser las siguientes: ¿Qué te ha pasado? ¿Cómo te sientes? ¿Cómo podría ayudarte? El

‘afectado’ entonces tendrá que exponer a su compañero la situación en la que se encuentra e identificar y poner nombre a la emoción y sentimiento que le envergaría si eso mismo le ocurriera. Es decir, tendrán que mantener un diálogo entre ellos en el que impere la escucha activa y atenta y el respeto. El que pregunta deberá ayudarle a resolver el problema de forma correcta, le tendrá que proponer distintas soluciones que podría tomar. Juntos deberán buscar y dar con la solución más acertada. Posteriormente, los compañeros que han estado viendo su actuación tendrán que comunicarles los fallos o lo que les ha gustado. Progresivamente irán saliendo todos las parejas a escena.

ANEXO XV. TODOS FELICES

Actividad de grupo/clase. Cada uno de los niños, con el fin de que todos puedan seguir la lectura, tendrán un ejemplar del cuento *El día del Silencio*.

La lectura será programada iremos deteniendo la lectura en los momentos que más nos interesen y haremos que los niños reflexionen sobre lo que va pasando a lo largo de la historia.

La lectura será programada, según vayamos leyendo el cuento haremos paradas en los puntos que más nos interese trabajar.

Este es el cuento de *El Día del Silencio*, los puntos en los que más nos interesa detenernos y las preguntas que lanzaremos a nuestros alumnos para que reflexionen:

Regal no podía oír nada. Era un niño normal en todo, pero había nacido sordo. Era muy famoso en el pueblo, y todos le trataban con mucho cariño, pero a la hora de la verdad, no le tenían muy en cuenta para muchas cosas. Los niños pensaban que podría hacerse daño, o que no reaccionaría rápido durante un juego sin oír la pelota, y los adultos actuaban como si no fuera capaz de entenderles, casi como si hablaran con un bebé.

- ¿Qué problema tiene Regal? ¿Cómo crees que se sentía el personaje de la historia? ¿Qué crees que pensaban los demás sobre él? ¿Crees que Regal tenía amigos aunque era sordo? Imagina que tú eres Regal ¿Cómo te sentirías? ¿Qué te gustaría que pasara? ¿Crees que este cuento es real o ficticio?

A Regal no le gustaba mucho esto, pero mucho menos aún a su amigo Manuel, que un día decidió que aquello tenía que cambiar.

- Manuel, era amigo de Regal ¿Crees que con su amistad se sentía mejor? ¿Cómo podía Regal demostrarle su amistad a Miguel si no podía hablar? ¿Ayudarías tú a Regal? ¿Cómo solucionarías tú el problema de Regal?

Y como Manuel era el hijo del alcalde, convenció a su padre para que aquel año, en honor de Regal, dedicaran un día de las fiestas a quienes no pueden oír, y durante 24 horas todos llevarán unos tapones en los oídos con los que no se pudiera oír nada.

- ¿Crees la idea que tuvo Manuel gusto a los habitantes del pueblo? ¿Por qué? ¿Cómo crees que será la fiesta si nadie puede oír? ¿Se sentirán igual que se siente Regal?

La idea fue muy bien recibida, porque todos querían mucho a Regal, que durante las semanas previas a las fiestas tuvo que aguantar bastantes miradas de lástima y sonrisas compasivas. Y el Día del Silencio, como así lo llamaron, todos fueron a ponerse sus tapones con gran fiesta y alegría. La mañana estuvo llena de chistes, bromas y risas, pero según fueron pasando las horas, todos comenzaron a ser conscientes de las dificultades que tenían al no poder oír. Pero todo lo que aprendieron sobre lo difícil que era vivir así, no fue nada comparado con el gran descubrimiento del día: ¡Regal era un fenómeno!

- ¿Qué crees que han descubierto de Regal? ¿Crees que ese día Regal se sentía mejor? ¿Cómo te sentirías tú si fueras él?

Como resultaba que ya nadie se fijaba en su sordera, aquel día Regal pudo jugar a todo como cualquier niño, y resultó que era buenísimo a casi todo. Y no sólo eso; Regal tenía una mente clara y ágil y aquel día como nadie tenía la prisa habitual todos pudieron atender a Regal, que era quien mejor se expresaba por gestos. Y todos quedaron sorprendidos de su inteligencia y creatividad, y su facilidad para inventar soluciones a casi cualquier problema. Y se dieron cuenta de que siempre había sido así, y que lo único que necesitaba Regal era un poco más de tiempo para expresarse bien.

Así que, el Día del Silencio, fue el del gran descubrimiento de Regal, y de que había que dar a todos la oportunidad de demostrar lo que valían. Y para que otros aprendieran la misma lección, desde aquel día, cada vez que alguien visitaba el pueblo le recibían con gran alegría, poniéndole un gran gorro con el que no se podía oír nada.

- ¿Qué crees que pasará a partir de ahora con Regal? ¿Qué pensarán ahora los habitantes del pueblo sobre Regal? ¿Cómo se sentirá él, su amigo Miguel y los habitantes del pueblo?

ANEXO XVI. TU AMIGO SE SIENTE MAL ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Actividad individual. Para hacer esta actividad cada uno de los niños deberá pensar en una situación de conflicto que haya vivido anteriormente o imaginarse una nueva situación en la que pudiera verse implicado, bien por ser ellos los afectados o los causantes del problema.

Deberán pensar en situaciones en las que no se hayan sentido aceptados y comprendidos por los demás por diferentes causas, o por el contrario, situaciones en las que han sido ellos los que no han entendido la postura de la otra persona, lo que ha causado un problema entre todos los niños; y se la comunicarán a la profesora individualmente.

Con base a la situación de conflicto elegida tendrán que inventar una pequeña historia, un pequeño relato, en el que el protagonista o los compañeros de este tuvieran un ‘problema’ que causa rechazo en los demás. Por ejemplo que no supiera jugar, tuviera un problema, fuera ‘violento’, egoísta, interesado, fuera diferente de los demás, fuera nuevo en el colegio... causas por las que el resto de los niños no quisieran jugar ni relacionarse con él. A esta situación deberán darle solución a través del relato que se inventen, y su final deberá ser positivo y en el que descubran que el motivo que les separaba de él ya no es un problema. El escritor bien se podrá identificar con el afectado o el causante del problema. Los relatos se los darán a la profesora.

Actividad grupo/clase. Después la profesora repartirá los relatos a los niños de forma aleatoria (ningún niño tendrá el relato que él ha escrito), lo leerá en voz alta para que lo escuchen el resto de sus compañeros y entre todos tratarán de sacar una conclusión al relato. La profesora irá apuntando en la pizarra las conclusiones que los niños saquen de los diferentes relatos y finalmente se elaborará un póster de buenas prácticas sociales que se colgará en la clase para que los niños lo tengan siempre presente y tengan un modelo de cómo actuar en diferentes ocasiones.

ANEXO XVII. DIGO LO QUE PIENSO

Actividad individual. Al principio de la actividad los niños deberán reflexionar durante unos diez minutos. Durante este tiempo deberán pensar y reflexionar sobre lo que les gusta y agrada de las relaciones con otras personas y también sobre lo que no les gusta que les hagan las diferentes personas de su entorno. Cuando ya hayan reflexionado sobre cómo son sus relaciones con el resto de las personas, cada uno deberá escribir en un papel diferente cada vez:

- Me siento bien, me gusta... cuando...
- Me siento mal, odio, me pongo furioso, no me gusta... cuando...

Posteriormente, una vez escritas ambas frases, las echarán una en cada caja que la profesora tendrá preparadas una tendrá el nombre de 'Me gusta' y otra 'No me gusta'. Lo que haya escrito cada uno de los niños será anónimo.

Actividad de grupo/clase. Cuando todos los alumnos hayan dejado sus frases en las cajas de 'Me gusta' y 'No me gusta', la profesora irá sacando frases al azar de una y otra caja e irá haciendo referencia a la importancia que tiene decir tanto las cosas buenas para afianzar nuestra amistad como las malas para intentar cambiarlas y así conseguir encontrarnos bien con nosotros mismos y con los demás.

Por último, estas frases serán pegadas en dos cartulinas, en una pegaremos las frases de 'Me gusta' y en otra pegaremos las frases de 'No me gusta'; de esta manera todos los alumnos serán conscientes de lo que al resto de sus compañeros les gusta y no les gusta que les hagan las personas que se relacionan con ellos.

ANEXO XVIII. ¡EN LA VIDA REAL!

Actividad de grupo/clase. Para llevar a cabo esta actividad la profesora iniciará la clase hablando a los alumnos sobre la importancia que tiene tener unos buenos comportamientos con los demás para que estos se comporten bien con nosotros. No importa si no los conocemos o no nos gusta su forma de actuar, quizá si cambiamos nuestra forma de referirnos a ellos, ellos se den cuenta y también cambien su actitud ante nosotros. Independientemente de si conocemos o no a las personas, si no llevamos bien o mal con ellas, siempre hay que mantener unas formas, y ser educado, así después si a nosotros nos hacen algo que no nos gusta no podremos decir que ha sido por nuestra culpa, nos sentiremos bien con nosotros mismos.

En esta actividad vamos a ponerles en distintas situaciones sociales, que pueden surgirles, y ellos tendrán que decir como actuarían a ellas si fueran ellos los que estuvieran esa situación. Finalmente apuntaremos en la pizarra las habilidades que usarían cada niño en cada ocasión y los demás tendrán que escucharlas atentamente con el fin de aprenderlas. Después las colgaremos en forma de póster en la clase.

Las situaciones sociales que les plantearemos a los alumnos y con las que se tendrán que identificar, serán las siguientes:

- ¿Qué haces cuando quieres hacer amigos? Queremos dirigirles para que contesten: compartir, ser paciente, esperar el turno, saludar, ser amable, ayudar, participar, hablar sobre lo que me gusta, y preguntar que le gusta a él, preguntar amablemente si puedo jugar con ellos, ofrecerle si quiere jugar conmigo, no enfadarme, no discutir,...
- ¿Qué haces cuando estas enfadado con alguien? Queremos dirigirles para que contesten: calmarme, distraerme, pensar tranquilamente en lo sucedido, hablar con la persona amablemente, buscar a alguien que pueda ayudarme, reconocer los errores intentar resolver el problema, ponerme en el lugar del otro, ser honesto, tomar decisiones,...
- ¿Qué haces cuando hablas con una persona? Queremos dirigirles para que contesten: escuchar, ofrecerle mi ayuda, hablar amablemente, dar las gracias, pedir favores, ofrecer favores, pedir ayuda, ofrecer ayuda...
- ¿Qué haces cuando estás en clase y quieres decir algo? Queremos dirigirles para que contesten: levantar la mano para hablar, esperar el turno de palabra, hablar con respeto, pedir las cosas por favor, dar las gracias, compartir...

ANEXO XIX. ¡QUIERO QUE ME ESCUCHEN!

Actividad de grupo/clase. Para llevar a cabo esta actividad haremos uso de un cuento que pretende enseñar a los alumnos que si queremos que escuchen nuestras opiniones, nuestras experiencias, queremos que nos respeten y sentirnos escuchados y comprendidos será muy importante demostrar lo mismo al resto de las personas. También con este cuento se enseña la importancia de pedir ayuda y de comprender lo que a los demás les molesta poniéndonos en su lugar.

El cuento se llama *El conejo Bermejo*.

La lectura será programada, según vayamos leyendo el cuento haremos paradas en los puntos que más nos interese trabajar.

Este es el cuento de *El Conejo Bermejo*, los puntos en los que más nos interesa detenernos y las preguntas que lanzaremos a nuestros alumnos para que reflexionen:

Había una vez una vez un conejo que tenía 5 años. Se llamaba Bermejo. El conejo Bermejo era muy simpático y tenía muchos amigos en su clase. Pero había una cosa que no hacía bien.

Cuando la señorita Doña Coneja explicaba cómo se hacía una ficha, el conejo Bermejo nunca la escuchaba; empezaba a mirar para todas partes y se ponía a hablar con otro conejito que tenía al lado. ¿Y sabéis lo que pasaba?

- ¿Por qué crees que el conejito no escuchaba? ¿Cómo creéis que se sentía la profe del conejito? ¿Creéis que escuchaba a sus compañeros cuando contaban sus historias? ¿Qué pensarían de él sus compañeros? ¿Qué diríais vosotros si fuerais sus compañeros de clase? ¿Creéis que en nuestra clase ocurre lo mismo?

Que ni Bermejo ni el otro compañero se enteraban de cómo se hacía y luego la ficha la tenían que repetir para hacerla bien, mientras los otros conejos ya podían ponerse a jugar. Eso también le pasaba cuando la “seño” contaba un cuento.

Tampoco escuchaba a sus compañeros cuando contaban sus aventuras en la asamblea. Los conejitos estaban hartos de que Bermejo no parase de molestar. Un día, Bermejo fue con sus papás al zoo: vio muchos animales y se lo pasó muy bien. Al día siguiente, Bermejo quería contar a la “seño” y a los demás conejitos su aventura en el zoo.

- ¿Qué creéis que pensaría el conejito cuando mientras él hacía las fichas sus amigos jugaban? ¿Qué le dirías tú a tu amigo si fuera él quien no deja de molestar y no escuchara lo que quieres decirle? ¿Si fuera al revés que crees que te dirían tus amigos y profesora? ¿Crees que le escucharán cuando quiera contar lo que ha visto en el zoo? ¿Por qué?

Todos en el borde de la alfombra, ya estaban colocados y Bermejo se puso a hablar... pero los demás conejitos no le hacían ni caso y Bermejo empezó a enfadarse y a decir:
-¡Eh! ¡Silencio! ¡Escuchadme!

Pero ni caso. Casi llorando le dijo a su señorita:

¡Señorita! No me escuchan y no puedo contar mi aventura en el zoo.

- ¿Por qué no escuchan a Bermejo? ¿Cuál es el problema? ¿Cómo crees que siente ahora? ¿Cómo te sentirías tú? ¿Qué crees que sienten ahora sus amigos? ¿Te ha ocurrido esto alguna vez? ¿Por qué crees que pasó? ¿Qué crees que hará ahora el conejito? ¿Qué harías tú en su lugar?

Entonces una conejita alzó la mano y dijo:

-Señorita, no queremos escucharle, porque cuando Usted explica, Bermejo no la escucha y charla, cuando nosotros queremos contar algo, tampoco nos escucha, así que ahora nosotros no queremos escucharle a él.

- ¿Qué crees que pasó entonces? ¿Comprendió el conejito lo que decía su amiga? ¿Su amiga tenía o no razón? ¿Qué pensaría el conejito de su compañera? ¿Cómo se sintió el conejito cuando escuchó esto? ¿Te gustaría que dijeran lo mismo de ti?

Bermejo se puso muy triste porque se dio cuenta que tenían razón: él nunca escuchaba y si alguien estaba hablando él se ponía a charlar. Ahora comprendía cómo se sentía los demás cuando él charlaba.

- ¿Crees que alguien se interesó por la tristeza del conejito? ¿Crees que alguien le va a ayudar? ¿Cómo? ¿Qué consejo crees que le darán? ¿Qué consejo le darías tú? ¿Qué consejo crees que te darían a ti?

Se fue a su casa muy triste y su mamá le dijo -¿Qué te pasa Bermejo?

Bermejo se lo contó todo a su mamá.

La mamá le dijo que si él no escucha y molesta, los demás ahora no querían escucharlo a él.

Su mamá le enseñó un truco:

-A partir de ahora, cuando alguien cuente una cosa, lo miras a los ojos y lo vas a escuchar, y no vas a charlar con nadie.

Si alguien te quiere hablar tu le haces (gesto del silencio) y sigues escuchando. ¿Entendido?

- ¿Crees que Bermejo puso en práctica el truco que le dio su mamá? ¿Qué paso entonces? ¿Cómo se sentía ahora el conejito? ¿Y la profe? ¿Y sus compañeros?

Al día siguiente, en la clase se puso a escuchar a su “seño”, también a sus compañeros. Si algún conejito hablaba él (hacía el gesto del silencio). Todos los días hacía el truco que le había enseñado su mamá. Así se enteraba de las fichas y todo lo que enseñaba su “seño”.

De esta manera Bermejo estaba contento.

ANEXO XX. ¡QUÉ ALIVIO!

Actividad individual. Cada alumno tendrá que pensar durante unos diez minutos en una persona que le resulte especialmente agradable o desagradable bien puede ser de la clase o no, a la que hace mucho tiempo que quiere decirle algo bien positivo o bien negativo, que no le haya dicho nunca antes por miedo, vergüenza... En esta actividad tendrán la oportunidad de practicar el diálogo con esa persona y así conseguirán quitarse el miedo a decirle a esa persona lo que sienten.

En primer lugar tendrán que escribir un diálogo, en el que ellos mismos y la persona a la que quieren decirle algo sean los protagonistas. En este diálogo tendrán que decirle a la otra persona, de modo adecuado, lo que tanto tiempo llevan queriendo decirle; también deberán reflejar en el diálogo por qué no se lo ha dicho antes. También tratarán de imaginar lo que la otra persona le diría, lo que también deberán reflejar en el diálogo. Una vez hecho el diálogo, los alumnos también de forma individual, deberán hacer dos listas: una de pros y otra de contras; en la de pros deberán hacer repaso de las cosas buenas que puede tener decir lo que sientes y en la de contras harán repaso de las cosas malas a las que puede llevar. Esta actividad no será expuesta al resto de compañeros, será personal.