



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO
SOCIAL

DEPARTAMENTO: Didáctica de las Ciencias
Experimentales, Sociales, y de la Matemática.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA

Presentada por Gemma Herrero Rodríguez para optar al Grado de
Educación Primaria por la Universidad de Valladolid

Tutelado por: M^a Fuencisla Vicente Rodado

Autorizo bajo la licencia Creative Commons del reconocimiento de la obra, bajo la no comercialización, ni plagio de dicha obra, así como a su uso parcial de la información a sustraer de dicho documento

Referencias bibliográficas: Herrero Rodríguez, G. (2015)

AGRADECIMIENTOS

Quisiera agradecer el presente trabajo a la tutora del colegio de mi *practicum* II Marisol Cascón, docente del colegio “Amor de Dios”, y a sus alumnos de 5º de educación primaria, sin los cuáles no habría sido posible la realización de las actividades.

A mi tutora del TFG, M^a Fuencisla Vicente Rodado, porque aunque llegó en una situación complicada de la universidad, ha sabido llevar a cabo su labor de docente con mucha diplomacia. También quería agradecerle sus correcciones realizadas, su paciencia, su cercanía y sus tutorías conmigo.

A mis padres por su apoyo moral y porque son los que me han apoyado económicamente, pues sin ellos no hubiera podido realizar mis estudios. A mi hermana María, porque seguí sus pasos en adentrarme en este maravilloso mundo de la docencia y no me arrepiento.

Quería agradecer también este trabajo a Miriam, mi compañera y amiga de la Escuela universitaria de Palencia, por seguir mis pasos de la docencia a pesar de la distancia.

A todas las personas que con sus libros, investigaciones y lecturas han contribuido a rellenar las páginas de este trabajo, y gracias a los cuáles mi inquietud y ganas de aprender sobre este tema son mucho mayores que cuando empecé. Esto sólo es el principio de un gran trabajo que pretendo continuar en un futuro.

Gracias también a todos los familiares y amigos que me han ayudado y apoyado a lo largo de estos años de carrera.

Y a Javi por demostrar esa Inteligencia emocional que a veces me falta a mí, por acompañarme y por apoyarme en los momentos menos buenos.

RESUMEN

En los últimos años la Inteligencia emocional ha ido cobrando importancia y relevancia en el ámbito escolar principalmente. Se puede definir la Inteligencia emocional como la capacidad para localizar, nombrar y controlar las emociones propias, así como las de otros, actuando de manera consciente sobre estas y siendo capaces de tomar un control sobre las mismas.

Como la Inteligencia emocional es algo que se debe trabajar progresivamente, para poder ver resultados se proponen en el presente documento trece actividades para llevar a cabo en el aula de educación primaria. Una actividad principal será el hilo conductor de todas las demás propuestas. La introducción a la Inteligencia emocional, la empatía, el positivismo y la canalización de la frustración y la ira principalmente, constituirán los contenidos de las demás actividades.

Gracias a la ayuda del colegio “Amor de Dios” de Valladolid y a sus alumnos de 5º de educación primaria se han podido implementar algunas de aquellas actividades. Una vez realizadas estas, se han analizado los resultados, y se han extraído una serie de conclusiones. Si los alumnos no están motivados y no tienen un buen guía que les dirija en las diferentes actividades, estas no cumplirán los objetivos propuestos. Por consiguiente, se han propuesto una serie de mejoras con el fin de que en futuras sesiones los objetivos se cumplan en su totalidad.

PALABRAS CLAVE

Inteligencia emocional, , actividades, emociones, sentimientos, canalización y empatía.

ABSTRACT

In recent years emotional intelligence has become more important and relevant, particularly in an educational environment. Emotional intelligence can be defined as the capacity to recognise, identify and control a person's own emotions as well as other's emotions, then acting upon them in an appropriate manner and being able to take control of them.

As emotional intelligence is something that we should work on progressively, to be able to see results the document included proposes thirteen activities to carry out in the primary classroom. One main activity will be the unifying factor of the other proposed. La introduction to emotional intelligence, empathy, positivity and challenging frustration and anger will constitute the content of the other activities.

Thanks to the help of the school 'Amor de Dios,' in Valladolid, and it's year 5 students, we have been able to implement some of these activities. Once they were carried out, the results were analysed and we have reached a series of conclusions. The students were not influenced in any way nor

guided in the different activities as this would not meet the objectives proposed. Finally we have proposed a series of improvements with the aim that they can be carried out in their full capacity in future sessions.

KEY WORDS

Emotional intelligence, activities, feelings, emotions, channels and empathy.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
2. OBJETIVOS GENERALES	8
3. JUSTIFICACIÓN	9
3.1. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.....	14
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES	15
4.1. LA INTELIGENCIA, CONCEPTO PREVIO A LA EMOCIÓN	15
4.2. LAS EMOCIONES, BREVE HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO	16
4.2.1. ¿Qué son las emociones?.....	19
4.3. FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES.....	22
4.4. EMOCIONES TRABAJADAS EN LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN EL AULA	23
4.5. CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	25
4.5.1. Competencia emocional	26
4.5.2. Inteligencia emocional en educación	28
4.5.3. Educación emocional en el aula	29
5. METODOLOGÍA	30
5.1 ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	30
5.2. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	33
5.2.1. Contexto	33
5.2.2. Diseño	34
5.2.3. Actividades propuestas y resultados.....	34
6. CONCLUSIONES	54
7. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO	55
8. CONSIDERACIONES FINALES	55
ANEXOS.....	57
REFERENCIAS DIGITALES	87

*Todos somos genios.
Pero si juzgas a un pez
por su habilidad de trepar árboles
pensará toda su vida que es un inútil
(Albert Einstein)*

1. INTRODUCCIÓN

Muchos son los autores que han definido la Inteligencia emocional, y muchas son sus definiciones. Algunos investigadores y escritores como Roca (2003) la definen como la habilidad para hacer frente a diferentes situaciones, otros como Stamateas (2009) la explican como la aptitud para poder manejar y hacer frente a distintas circunstancias. Desde Aristóteles en su *Ética a Nicómaco* (s. IV a.C), pasando por Salovey y Mayer (1990), hasta llegar a uno de los autores más conocidos y actuales como es Daniel Goleman (2006) a nivel internacional y Bisquerra (2013) a nivel nacional, se ha ido estudiando e investigando sobre este complejo e interesante tema, como es la Inteligencia emocional (IE).

Para poder comprender todo lo que se va a exponer en este documento y que el lector se ponga en situación, se hace necesario comenzar por dar una definición de Inteligencia emocional. Reuven Bar-On (1997) define a la perfección la esencia de la Inteligencia emocional: “La esencia de la inteligencia emocional es tener tus emociones trabajando para ti y no en tu contra” (Vivas, J. Gallego, González, 2007, p.30). A partir de las diferentes definiciones encontradas en distintos artículos de investigación y libros, la autora del presente trabajo ha elaborado la siguiente definición:

Inteligencia emocional es la capacidad para localizar, nombrar y controlar las emociones propias, así como las de otros, actuando de manera consciente sobre estas y siendo capaces de tomar un control sobre las mismas.

A continuación, a lo largo de este documento se explicará la importancia de la Inteligencia emocional, cómo surgen las emociones, qué diferencia hay entre emoción, sentimiento, estado de ánimo y sus posibles aplicaciones en el aula.

Una vez definido el concepto de Inteligencia emocional, se expondrá por qué es necesario trabajar este tema en general y en especial en el aula. Además, para poder entender el concepto de Inteligencia emocional es necesario estudiar los términos inteligencia y emoción por separado, así como su evolución y cuándo se unieron por primera vez.

Finalmente, para poder aplicar en el aula estos conceptos y trabajar con el alumnado este tema, se propone una secuencia de actividades. A través de estas actividades se podrá trabajar la canalización y reconocimiento de diferentes emociones y sentimientos de los participantes.

Este proyecto está pensado para realizarse a lo largo del primer trimestre de un curso escolar. El resto de trimestres se incluirían algunas actividades en las propias materias con el fin de continuar con la práctica, reconocimiento y canalización de las emociones.

Las actividades propuestas se han dividido en:

- Actividad principal
- Actividades introductorias
- Actividades para trabajar la positividad
- Actividades para trabajar la empatía
- Actividades para de canalización

Cada actividad tiene una introducción, unos objetivos, una descripción, una temporalización y unos materiales y recursos a utilizar. A medida que el curso se vaya desarrollando las actividades se irán realizando con el fin de que los objetivos se vayan cumpliendo progresivamente.

Se comenzará con la actividad principal llamada el cofre del tesoro, esta tarea principal será el hilo conductor del resto de actividades, ya que progresivamente y semana a semana se irán trabajando el resto de actividades, las cuales son para trabajar la empatía, el positivismo y la canalización. Una vez se van realizando paulatinamente las diferentes actividades se irán recopilando y analizando los diferentes resultados, creando a partir de dichos resultados una serie de conclusiones, así como una serie de mejoras de las tareas.

2. OBJETIVOS GENERALES

- Ayudar a identificar y a describir los diferentes sentimientos, pensamientos y estados de ánimo del niño
- Tener conciencia de cómo influyen las emociones en las decisiones
- Aprender a ser personas empáticas
- Trabajar la tolerancia a la frustración así como a las emociones negativas
- Aprender a canalizar las emociones a través de diferentes actividades
- Adoptar una actitud positiva en las diferentes situaciones cotidianas
- Aceptar y respetar otros puntos de vista
- Aprender a tomar decisiones emocionalmente inteligentes

3. JUSTIFICACIÓN

Cuando me propusieron realizar el trabajo de fin de grado, en un principio no tenía nada claro qué tema escoger. Oía a mis compañeros divagar sobre unos temas y sobre otros, desde la lingüística, pasando por la biología celular, hasta llegar a la educación de la salud. Este último tema fue por el que finalmente me decidí.

Desde el instituto he sido “de ciencias”, puesto que cursé el bachillerato de ciencias de la salud. Tras pensar mucho sobre qué tema quería investigar, llegué a la conclusión de que la Inteligencia emocional era un tema que me gustaba bastante y que sabía poco de él puesto que en los cuatro años de carrera, contadas han sido las ocasiones en las que nos han hablado de esta materia e ínfimas las que nos han hecho investigar sobre la misma.

Al comenzar a realizar esta investigación, empecé a recordar mis propias experiencias... A partir de bachillerato es cuando emocionalmente empecé a estar “descontrolada”. Tras pasar por varias dificultades familiares, sentir rabia, ira y frustración principalmente, me revelé contra todo, primero fueron mis profesores y luego mis padres. Tenía tal lucha interna conmigo misma y con el resto que el segundo curso de bachillerato lo fui arrastrando, y tanto lo arrastré que tuve que cursarlo una segunda vez. Afortunadamente los años de universidad han sido mejores. Tras analizar en mi interior, y verlo desde una perspectiva distinta, he llegado a la conclusión de que si hubiera sabido nombrar, localizar y canalizar esas emociones negativas todo hubiera sido distinto y no habría llegado incluso, a repercutir en mi salud.

Desde la infancia se sienten numerosas emociones, que en la mayoría de los casos, no somos capaces de nombrar, afrontar o incluso, aprender a vivir con ellas. Si desde niños nos educaran emocionalmente, creceríamos mentalmente equilibrados, y nos sería mucho más fácil afrontar los problemas que se presentan día a día, sin sentir frustración, tristeza, desidia, y un largo etcétera de emociones negativas en la mayoría de los casos. “Hay evidencia de que las competencias emocionales constituyen un factor importante de prevención” (Bisquerra, 2003, p. 10). En mi opinión, si las personas que consumen drogas, o son violentas, o incluso se suicidan, hubieran tenido una educación emocional, probablemente no hubieran llegado a esos estados extremos. Del mismo modo, si se empleara algo más de tiempo de forma directa en el currículo para trabajar la Inteligencia emocional estaríamos ahorrando a las personas sufrimiento, a la sociedad problemas (como son la violencia o la droga) y al Estado dinero.

Tras buscar en las tres últimas leyes de educación y el Real Decreto (126/2014 28 Febrero): Ley Orgánica General del sistema educativo (LOGSE, 1990), Ley Orgánica de Educación (LOE, 2006) y Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE, 2013) y en el Real

Decreto del Currículo de Educación Primaria (2014), se ha elaborado una tabla donde se registra el número de veces que aparece el término “emoción” y sus derivados “emociones”, “emocional” y “emocionales” (ver Tabla I).

Tabla I. Resumen de las veces que aparecen términos relacionados con la “emoción”, en la legislación vigente sobre educación.

LEYES	LOGSE (1990)	LOE (2006)	LOMCE (2013)	REAL DECRETO (2014)
Nº DE VECES QUE APARECE EL TÉRMINO “emoción”	Ninguna referencia	Dos ocasiones	Una ocasión	Trece ocasiones
CITA	Ninguna referencia	<p>“(…) Conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades, individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales (…)” (Preámbulo p.17159).</p> <p>“(…) Dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional” (...). (Título II, equidad en la Educación. Capítulo I Alumnado con necesidad específica de apoyo educativo. Artículo 71. Principios. (p.17159).</p>	Se suprime en el preámbulo la Palabra emocional y se queda igual en el artículo 71 de la LOE.	<p><u>Ciencias de la Naturaleza</u>: bloque 2: El ser humano y la salud. Estándares de aprendizaje 3.8.</p> <p><u>Lengua Castellana y Literatura</u>: bloque 1: Comunicación oral: hablar y escuchar. Estándares de aprendizaje 1.1 y 1.3.</p> <p><u>Música</u>: bloque 3: La música, el movimiento y la danza. Estándares de aprendizaje 1.1.</p> <p><u>Educación Física</u>: bloque 1: La identidad y la dignidad de la persona. Estándares de aprendizaje 5.5.</p> <p><u>Valores sociales y cívicos</u>: bloque 2: La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales. Estándares de aprendizaje 1.1, 9.4. Bloque 3: La convivencia y los valores. Estándares de aprendizaje 5.4.</p>



Observando la tabla I, se podría decir que educar emocionalmente sería una asignatura pendiente de este sistema educativo que estamos viviendo, el cual se preocupa más por los números y los resultados, y no tanto por las personas, olvidando así trabajar la Inteligencia emocional con los alumnos.

Con la LOMCE (2013) no sólo no se ha modificado ni una sola coma en cuando a emociones se refiere, sino que se ha puesto de manifiesto que cada vez importa menos el interior del alumnado y más los números. Esta idea se plasma en el aumento de las pruebas estandarizadas, como son los exámenes de nivel en 3º y 6º de Educación Primaria.

Este olvido al que se ha hecho alusión antes trae consigo varias consecuencias, no sólo educativas, sino también sociales, como por ejemplo la violencia, la depresión o la marginación. Llegando incluso a situaciones más extremas, como por ejemplo la inclusión en centros de menores o en la cárcel. Tras cotejar varias publicaciones que hablan sobre los presos, el 68% de los reclusos no habían realizado, ni realizaban ningún tipo de estudios superiores antes de entrar en prisión, es decir, únicamente tenían estudios primarios sin llegar siquiera a los estudios de educación secundaria obligatoria (ESO); un 7% de los reclusos no acabó los estudios primarios y un 1% eran analfabetos. Por lo que bajo mi punto de vista, si estas personas hubieran recibido una educación académica, y con ésta, una educación emocional, probablemente no hubieran tenido que recurrir a la delincuencia, a las drogas o la violencia para poder salir adelante; si hubieran tenido una educación efectiva, aunque hubiera sido básica, probablemente sus vidas serían de otra manera. Y no sufrirían este rechazo social, en el que están sumidos. (Asociación Pro Derechos Humanos, 1999,).

Bisquerra (2003), afirma que en 2001 en España se produjeron 1234 asesinatos, que en 2000 59527 mujeres denunciaron los malos tratos y que 65 fueron asesinadas por sus ex-parejas. También se ha multiplicado por diez el consumo de antidepresivos, y se estima que en unos años más del 25% de la población sufrirá un estado depresivo. Por lo que con estos datos se puede llegar a una conclusión muy evidente, “las investigaciones sugieren una correlación entre depresión, déficit en habilidades sociales, desesperanza, falta de asertividad y baja autoestima” (Bisquerra, 2003, p. 9).

Por otro lado, uno de los principales objetivos de la educación es formar personas íntegras y completas, capaces de ser autónomas y que cumplan todos sus objetivos de vida tal y como se indica en las primeras líneas del Preámbulo de la LOMCE (2013) Boletín Oficial del Estado N°

295. Dentro de esta integridad se consideran que sean personas equilibradas y que sepan cómo actuar ante diversas situaciones. Si son emocionalmente equilibradas y saben gestionar y canalizar esas emociones que muchas veces aparecen sin que seamos conscientes de ellas y sin saber gestionarlas serán personas plenas, completas y probablemente felices. Si enfocamos desde el punto de vista médico este tema, estaríamos regalando a nuestro alumnado salud, puesto que los estados de ánimo influyen mucho en la persona, en las relaciones sociales y laborales e incluso en las relaciones de familia, por eso para evitar posibles descompensaciones, enfermedades o incluso adicciones es necesario trabajar con el alumnado desde edades tempranas la canalización, localización y descripción de las emociones. “Por eso, la prevención de los efectos nocivos de las emociones en el marco de la educación emocional se puede entender como un aspecto de la educación para la salud.” (Bisquerra, 2003, p.13). Este mismo autor afirma en el mismo artículo que: “La ignorancia emocional puede ser destructiva” (Bisquerra, 2003, p. 16). Como docentes debemos impedir que nuestro alumnado sea un ignorante en este ámbito, no solo a nivel curricular, sino a nivel emocional.

Es importante que el alumnado aprenda de manera individual a trabajar las emociones. También a trabajar la empatía y el desarrollo de diferentes emociones y sentimientos entre compañeros de manera que, podamos ayudarnos los unos a los otros. Al justificar por qué se debe trabajar la Inteligencia emocional, no se debe olvidar la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1983), las cuáles son: lingüístico-verbal, lógico-matemática, visual-espacial, intrapersonal, interpersonal, naturalista, musical, corporal-cinestésica. Dicho autor rebate en su obra las pruebas estandarizadas como por ejemplo la prueba que mide el Cociente Intelectual. Según Gardner (1983), esta prueba es un mero test y únicamente mide una serie de aptitudes bajo unos parámetros muy cerrados y en un contexto determinado, por lo que el resultado no puede considerarse efectivo. Si se observan los 8 tipos de inteligencia que propone, se puede observar que la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal, ambas engloban a la Inteligencia emocional. Estas consideran que el conocimiento e identificación de los sentimientos individuales o compartidos es fundamental para el pleno desarrollo de los alumnos.

Para poder llevar a cabo el desarrollo de la Inteligencia emocional y así conseguir esa canalización, reconocer las diferentes emociones y sentimientos y poder evitar cualquier adicción, problema de personalidad, frustración, y un largo etc., se propone, a lo largo de este documento, una secuencia de actividades a realizar en el aula. En estas actividades se trabajarán emociones y sentimientos a través de cuentos, cortometrajes, dinámicas de grupo, talleres (como

por ejemplo de risoterapia o yoga entre otros), para así poder estudiar las diferentes emociones y sentimientos. Dichas actividades se enfocarán a la identificación, la canalización y el trabajo de diferentes emociones.

3.1. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

En relación con las competencias del Título de Grado de Maestro en Educación Primaria, establecidas en el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias, las competencias que deben adquirirse en relación con el tema propuesto en el presente trabajo son:

-“Aprendizaje y desarrollo de la personalidad: (...) conocer las características de estos estudiantes, así como las características de sus contextos motivacionales y sociales. Dominar los conocimientos necesarios para comprender el desarrollo de la personalidad de estos estudiantes e identificar disfunciones”.

-“Sociedad, familia y escuela: mostrar habilidades sociales para entender a las familias y hacerse entender por ellas. Conocer y saber ejercer las funciones de tutor y orientador en relación con la educación familiar en el periodo 6-12. Relacionar la educación con el medio, y cooperar con las familias y la comunidad. (...) Cambios en las relaciones de género e intergeneracionales; multiculturalidad e interculturalidad; discriminación e inclusión social y desarrollo sostenible (...)”.

Además, las materias en las que se ha tratado la Inteligencia emocional durante el desarrollo del Grado de Maestro en Educación Primaria han sido cuatro:

-Psicología del desarrollo para docentes (1^{er} Curso)

-Educación para la paz (1^{er} Curso)

-Orientación y tutoría (1^{er} Curso)

-Psicología de la educación para docentes (2^o Curso)

Siendo en la asignatura de Psicología de la Educación para docentes en la que se habla específicamente de la Inteligencia emocional. El resto de las materias hablan de las emociones o de la inteligencia por separado y de manera muy indirecta y superficial.

A partir de todas estas ideas, se considera importante realizar una investigación sobre este tema y así surge el presente trabajo.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

4.1. LA INTELIGENCIA, CONCEPTO PREVIO A LA EMOCIÓN

Diferentes fueron los investigadores que durante años trabajaron en intentar entender el cerebro humano, sus características y con él su inteligencia. Broca (1824-1880), fue pionero en estudiar la inteligencia y descubridor de la localización del lenguaje en el cerebro. Binet (1857-1911) clasifica al alumnado en función de su capacidad en alumnado ordinario y alumnado con necesidades especiales. No se puede tampoco olvidar a Stern (1912) quien introdujo los test de Cociente Intelectual, teniendo incluso en la actualidad una gran aceptación y difusión. En 1920 hubo un psicólogo americano Edward Thorndike el cual definió inteligencia social como “la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas” (Rodríguez, 2009, p.2). Se puede afirmar que Thorndike (1920), sin que él mismo lo supiera introdujo a otros autores a estudiar e investigar sobre la Inteligencia emocional, ya que definió inteligencia social. Junto a estos autores y sus respectivas investigaciones no podemos olvidar al precursor de las inteligencias múltiples Howard Gardner (1983), quien revolucionó la definición de inteligencia. Gardner llegó a la conclusión de que había 8 tipos de inteligencias:

-Lingüística

-Lógica matemática

-Espacial

-Musical

-Corporal

-Interpersonal

-Intrapersonal

-Naturalista

A partir de sus estudios varios autores redefinieron la inteligencia y añadieron nuevos tipos de inteligencias como lo había hecho Gardner, como por ejemplo Sternberg (1988), basándose en la teoría triárquica: lo analítico, lo creativo y lo práctico.

Así, para cerrar esta primera parte sobre inteligencia, a continuación se define inteligencia según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española: del latín, *intellegentia*, es la capacidad de entender o comprender, capacidad para resolver problemas; conocimiento, comprensión, acto de entender (...)

Muchos fueron los investigadores que trabajaron sobre inteligencia (separando este concepto del concepto de emoción), tratando de averiguar e investigar diferentes maneras de cómo poder entenderlo. Lamentablemente, la mayoría de estos investigadores cayeron en el olvido y con ellos sus trabajos y teorías.

4.2. LAS EMOCIONES, BREVE HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO

Otros investigadores centraron sus estudios e investigaciones en las emociones, ya que apenas se sabía sobre ellas y carecían de importancia. Aunque a día de hoy no hay ningún autor que coincida en la clasificación y definición de dicho término.

Los filósofos griegos fueron los primeros en hablar sobre las emociones. Platón fue el primero en desarrollar una teoría sobre las emociones, enfrentando el placer y el dolor, y fundamentando que el alma humana (ellos pensaban que el alma y la mente era lo mismo), se dividía en tres partes: racional o cognitivo, irascible o afectivo y apetitivo. Así su discípulo Aristóteles, afirmaba en su famosa obra la Retórica (una de las teorías más completa sobre las emociones)

(IV a.C.), que la presencia de un objeto y de un motivo sirve para diferenciar la emoción de algunas sensaciones físicas, como el hambre o el dolor; considerando así a las emociones como reacciones inmediatas de los seres vivos ante diferentes situaciones o acontecimientos que les son favorables o desfavorables.

Darwin, no solo escribió la selección natural de las especies, sino que también investigó y estudió sobre cómo se producen las emociones; escribió *La expresión de las emociones en los animales y los hombres* (1872), aunque esta obra estuvo muchos años olvidada, a mediados del siglo XX, se recuperó y pasó a formar parte en los estudios de la psicología de la emoción. Darwin desarrolló el concepto de emoción (poco sometido a su teoría de la selección natural) de la siguiente forma:

-Hábitos útiles asociados, siendo estos hábitos los que se utilizan para satisfacer deseos y eliminar sensaciones, etc. Cuando se sienten diferentes emociones, se expresan una serie de gestos y movimientos (a veces innecesarios).

-Antítesis, si el hábito está consolidado, cuando se produzca un estado de ánimo diferente al habitual, la respuesta motora será contraria a la normal.

-Acción directa del sistema nervioso, es lo que sucede cuando hay una situación de gran excitación, pudiendo estar representada en movimientos expresivos; siendo estos movimientos expresivos canalizados por los movimientos fisiológicos.

Para Darwin, las tres acciones más importantes son los reflejos, los hábitos y los instintos. Siendo estas acciones heredadas de nuestros antepasados y habiendo una continuidad y una evolución biológica. Así la manifestación de las emociones tanto propias de cada individuo como las de los demás, se realizan de forma involuntaria e innata. Utilizando y asumiendo algunas teorías lamarkistas, Darwin afirma que una vez se han heredado instintos o expresiones emocionales (en animales no racionales), pasan directamente a ser acciones instintivas.

Avanzando un poco más en el tiempo llegamos a William James y Carl Lange (1884), los cuales realizaron por separado una teorización sobre el estudio de las emociones. Ambos llegaron a la misma conclusión que dice que las respuestas fisiológicas y de conducta están provocadas por las diferentes situaciones, siendo las emociones y los sentimientos interpretaciones de los individuos. Teniendo cada emoción una respuesta fisiológica diferente. Así James (1890) afirma

que: “nos ponemos tristes porque lloramos”, “nos enfadamos porque golpeamos” (Díaz, 2010, p. 5).

James (1884), también diferencia dos tipos de emociones:

-Rudas, cuyas manifestaciones corporales son más intensas (ira, amor, miedo...).

-Sutiles, siendo por el contrario las manifestaciones corporales menos intensas.

Una vez realizada y publicada esta teoría, las objeciones no tardaron en ser publicadas, como por ejemplo: que no hay ninguna percepción particular que pruebe que se deban producir algún tipo de efecto emocional en la persona. Algunos autores como Wundt y Worcester en el s. XIX y posteriormente Hearst en el s. XX discreparon y rebatieron las teorías tanto de James, como de Lange. Finalmente se llegó a la conclusión de que las emociones no surgen directamente de la percepción, si no que están involucradas acciones cerebrales.

Autores como Cannon en sus múltiples estudios, introdujeron el corte cerebral y las amígdalas en sus investigaciones, afirmando que cuando una situación estimula a los receptores, éstos envían mensajes a la corteza cerebral que a su vez estimula al tálamo; reaccionando y produciendo diferentes emociones.

Avanzando un poco más en el tiempo, encontramos a Schachter-Singer (1962), quien defiende que las emociones son referidas a evaluaciones cognitivas sobre algún suceso que ha ocurrido alrededor de una persona, notando esta los cambios y siendo consciente de lo que ocurre a su alrededor.

En la década de los 80, hubo un autor llamado Zajonc (1980-1984) que realizó un estudio llamado *Teoría de la Primacía Afectiva*. En esta teoría se habla de dos puntos muy debatidas en el mundo de la psicología:

-Si puede existir emoción sin necesidad de la existencia de la conciencia.

-Cómo interacciona la emoción con el resto de los procesos cognitivos.

A través de una serie de experimentos sencillos (reacciones emocionales sin estímulos), Zajonc afirmaba que la emoción antecede a la cognición, pudiendo existir respuestas emocionales antes

que cognitivas. Esta teoría ha sido muy debatida y lo que no está claro es que la emoción y la cognición sean independientes entre sí. Para rebatir esta teoría de Zajonc, podemos observar el estudio de Richard Lazarus (1981), este psicólogo, estudió cómo los individuos reaccionan y afrontan situaciones perturbadoras. Tras llevar a cabo un experimento con diferentes grupos de individuos, Lazarus llegó a la conclusión de que las emociones se pueden iniciar automáticamente, pero los pensamientos superiores y la consciencia tienen mucho que ver a la hora de hacer frente a las reacciones. Según este autor la cognición es condición necesaria y suficiente para que se produzca la emoción.

Autores como Maslow (1943 pirámide de Maslow), Albert Ellis (1977) y Aaron Beck (1976) con su terapia cognitiva, también estudiaron e investigaron diferentes teorías sobre las emociones o la cognición.

4.2.1. ¿Qué son las emociones?

Una vez hecha esta pequeña investigación sobre las emociones, vamos a ver realmente qué son las emociones, dónde y por qué se producen, así como algunas clasificaciones que hacen algunos autores.

Navarro et al. (2009) afirman que las emociones se localizan físicamente en una zona del cerebro denominada sistema límbico, donde se originan diferentes emociones como deleite, asco, miedo e ira. Dentro del sistema límbico se puede encontrar: el tálamo, el hipotálamo, el hipocampo y la amígdala cerebral. La función de la amígdala cerebral, es que se encarga del procesamiento y almacenamiento en nuestro cuerpo de las emociones y es la responsable de detectar las amenazas que se puedan encontrar en el entorno, iniciando así la respuesta de estrés. La amígdala envía información al hipotálamo y este es el que genera las emociones como la ira o el placer. El tálamo también participa junto con el hipocampo y el sistema endocrino en funciones emocionales.

Para que esta explicación resulte más visual, se ha adjuntado una imagen del cerebro señalando los lóbulos y la localización del sistema límbico dentro de él (ver fig. 1).

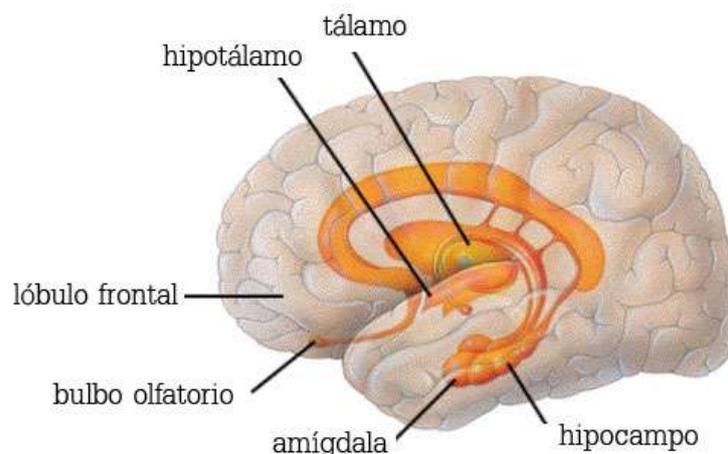


Figura 1.- Localización del sistema límbico dentro del cerebro (imagen tomada de REAPRENDE).

Se podría decir que emociones como la alegría o la tristeza, son reacciones subjetivas ya que son provocadas por distintos estímulos, que alteran o cohiben la manera de expresar las emociones, siendo estas breves e intensas. Las emociones se pueden considerar como respuestas a un estímulo próximo y conocido. Pueden ser respuestas positivas o negativas en función del contexto. La clasificación que Bisquerra (2009) en su libro *Psicopedagogía de las emociones* basándose en autores como TenHouten (2007) son:

- Emociones primarias: este tipo de emociones vienen acompañadas por la expresión de la cara y una forma característica de afrontarse a ellas.
- Emociones secundarias (complejas o derivadas): este tipo de emociones son la derivación de emociones primarias o mezcla entre dos emociones. En cambio no presentan ni rasgos faciales característicos, ni predisposición.

Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001), clasifican las emociones en:

- Primarias: tienen una alta carga genética, a medida que el sujeto va aprendiendo y experimentando estas emociones se van modificando. Estas emociones se pueden encontrar en todas las personas y culturas.
- Secundarias: provienen de las primarias, sus respuestas emocionales dependen de las personas y de la madurez cognitiva que éstas tengan.

- Positivas: traen consigo sentimientos agradables, estas emociones son muy cortas en el tiempo. Alguna emoción positiva es la felicidad.
- Negativas: traen consigo sentimientos negativos, siendo necesarias muchas estrategias para afrontarlas. Algunas emociones negativas son: Miedo, ira, asco, tristeza, etc.
- Neutras: no producen ningún tipo de reacción en el sujeto. Un ejemplo de emoción neutra es la sorpresa.

En cambio otros autores (Mestre, Guil, 2012) que diferencian las emociones en:

- Básicas: basándose en el trabajo de Descartes, Pasiones del alma y Meditaciones metafísicas (1649). Algunas de estas emociones básicas son consideradas por autores como Ekman (1992), emociones universales, es decir, conocidas por todos. Se propone la existencia de seis emociones básicas:

- Felicidad
- Tristeza
- Amor
- Odio
- Deseo
- Admiración

- Sociales: este tipo de emociones no tienen un carácter universal; pero estas emociones sí dependen del contexto en el que esté la persona, de manera que podemos clasificar las emociones sociales en:

- Culpa
- Vergüenza
- Orgullo
- Envidia
- Celos

Según la teoría culturalista de la emoción, las emociones son conductas que se van aprendiendo a lo largo de los años y las experiencias y que se van transmitiendo culturalmente.

Paul Ekman, un psicólogo norteamericano, no estaba de acuerdo con esta teoría por lo que realizó el siguiente experimento:

Viajó hasta una remota tribu de Nueva Guinea, la cual estaba alejada de la civilización moderna, por lo que nunca habían tenido contacto con otras personas, tecnología, etc. Tras contarles varias historias, debían elegir tres fotografías de norteamericanos que expresaban diferentes emociones. La foto debía encajar con la historia contada. La tribu señalaba sin dudar las mismas expresiones que los occidentales narraban en los relatos. Al regresar a San Francisco, realizó el experimento contrario, es decir, pidió a los norteamericanos que buscaran correspondencias entre los rostros de la tribu y los relatos, una vez más los resultados eran iguales.

Gracias a los estudios de Ekman se puede afirmar que: “Las emociones básicas son universales e innatas. Se inician con rapidez y duran unos segundos cada vez” (Evans, 2002, p.22). Algunas emociones básicas son:

- Aflicción
- Ira
- Miedo
- Sorpresa
- Repugnancia

4.3. FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES

Una de las principales funciones de las emociones es dar respuesta al entorno en el que el sujeto se encuentra. Como ya se ha visto en el apartado de ¿Qué son las emociones?, hay mucha discrepancia sobre su clasificación. Según Bisquerra (2009), autores como Ekman, James y Carl Lange o TenHouten entre otros, consideran que una de las funciones de las emociones es adaptativa al medio, así como de supervivencia (el miedo es una emoción de la supervivencia).

Bisquerra et al (2015), afirman que las funciones de las emociones son:

-Función de información: informar sobre la situación emocional de otras personas y de nosotros mismos, pudiéndose observar en caras de enfado o alegría.

-Función social: para comunicar a los demás cómo nos sentimos y cómo podemos influir en los demás.

Así las emociones pueden tener varias funciones, como por ejemplo, motivadora, adaptativa, social, personal, de bienestar etc.

4.4. EMOCIONES TRABAJADAS EN LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN EL AULA

A continuación se pasarán a definir de manera clara y breve las emociones que principalmente se trabajan en las diferentes actividades propuestas en las páginas posteriores de este documento.

-Alegría: la alegría está considerada una emoción básica, la alegría hace que el sujeto que experimenta esta emoción se sienta bien emocionalmente y por lo tanto con su entorno. La alegría provoca efectos positivos sobre nuestro sistema inmunológico, aumentando los niveles de endorfinas, serotonina y dopamina (hormonas de la felicidad y el amor). La expresión de la alegría es la risa o la sonrisa.

-Asertividad: “Parte esencial de las habilidades sociales, (...) Actitud de autoafirmación y defensa de nuestros derechos personales, que incluye la expresión de nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones, en forma adecuada; respetando al mismo tiempo, los de los demás” (Roca, 2003, p. 10).

-Empatía: ponerse en el lugar del otro e intentar saber cómo se siente. Es una habilidad muy importante a desarrollar debido a que según Jackson (1991), con su teoría del discurso en el aula, define que el aula es un lugar muy masificado, es decir, el alumnado está muy junto y debe trabajar e interactuar, de ahí que se tenga que desarrollar una empatía para mejorar las relaciones sociales y evitar posibles conflictos.

-Frustración: sentimiento desagradable que aparece cuando el sujeto no puede conseguir su objetivo. La frustración provoca en el sujeto malestar e insatisfacción, pudiendo generar la aparición de algún problema de carácter psicológico.

-Tristeza: emociones negativas, es uno de los síntomas de los trastornos depresivos. Esta emoción puede variar en el tiempo, ya que podemos sentir tristeza en un momento determinado como por ejemplo la muerte de un familiar, el problema es cuando esta emoción se alarga en el tiempo. Esta emoción tiene connotaciones sociales y personales, haciendo que el sujeto que vive esta emoción se observe desde otra perspectiva y se analice.

A continuación, en la siguiente tabla se expone la diferencia entre, emoción, estado de ánimo y sentimientos, de tal manera que se pueda conseguir clarificar los contenidos explicados anteriormente (ver Tabla II).

Tabla II. Diferencia entre emoción, estados de ánimo y sentimientos.

EMOCIÓN	ESTADOS DE ÁNIMO	SENTIMIENTOS
“Sentimiento, pensamiento, estado biológico y psicológico, así como los tipos de tendencias que lo caracterizan.” (Goleman, 2006, p. 181)	“Son de menos intensidad y de más duración que las emociones (...) los estados de ánimo no reclaman una respuesta urgente. Los estados de ánimo tienen que ver con las experiencias de la vida pasada que hacen que uno se sienta perturbado, triste, con una actitud positiva, etc.” (Bisquerra, 2009, p. 23)	“Es la experiencia subjetiva de la emoción, se refiere a la evaluación, momento a momento, que un sujeto realiza cada vez que se enfrenta a un evento.” (Mestre, Guil, 2012, p. 51)

En la Figura 2 se puede encontrar un esquema de Bisquerra (2012) que explica el espectro de los fenómenos afectivos.

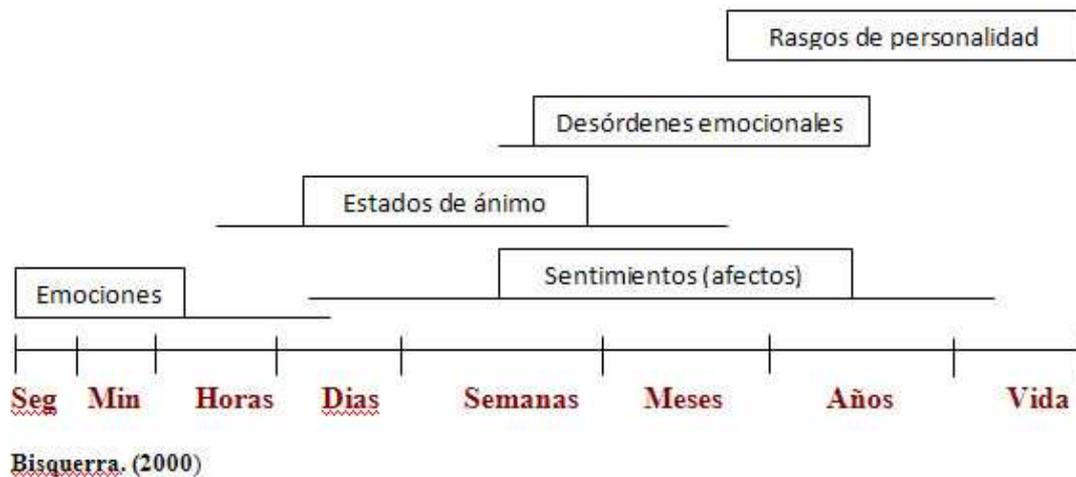


Figura 2.- Espectro de los fenómenos afectivos. Tomado de Bisquerra (2000). EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR,

Una vez expuestos los conceptos de inteligencia, emociones y cómo se producen estas últimas, se pasará a explicar el concepto de Inteligencia emocional.

4.5. CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Una vez entendido el término inteligencia y el término emoción por separado, es necesario saber en qué momento estas dos palabras se unieron formando un gran avance tanto en educación como en psicología.

Fue a partir del s. XX, cuando se empezó a utilizar el término conjunto de “Inteligencia emocional”. Los primeros autores en introducir este término fueron Peter Salovey y John Mayer en el año 1990. Salovey era el rector de la universidad de Yale y Mayer profesor de la universidad de New Hampshire. Fernández (2009), recupera la definición sobre Inteligencia emocional realizada por Mayer y Salovey en 1990:

La habilidad de las personas para percibir (en uno mismo y en los demás) y expresar las emociones de forma apropiada, la capacidad de usar dicha información emocional para facilitar el pensamiento, de comprender y razonar sobre las emociones y de regular las emociones en uno mismo y en los demás. (Fernández, 2009)

Para ellos “las emociones ayudan a resolver problemas y facilitan la adaptación al medio” (Fernández, Berrocal, 2009, p. 91).

Daniel Goleman revolucionó este término. Este psicólogo estadounidense en 1995 escribió el libro “Inteligencia Emocional”, el cual se convirtió en un *bestseller*, conocido a nivel mundial, haciendo famoso este término. Según Goleman, Inteligencia emocional es “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.” (Navarro et al. 2009).

4.5.1. Competencia emocional

Antes de realizar cualquier indagación sobre el tema es necesario definir, competencia: “(...) La capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (Bisquerra y Pérez, 2007; González et al 2014, p. 32).

Las competencias o competencia se caracteriza por González et al 2014. p.32):

-Se aplica a personas

-Contiene habilidades, conocimientos, actitudes y conductas integrados entre sí

-Se va desarrollando a lo largo de la vida

A lo largo de este apartado se ha podido leer la definición de competencia, pero ¿Qué es la competencia emocional?

Fue Saarni (2000), quien definió competencia emocional por primera vez: “(...) Amplia construcción que abarca la comprensión y la regulación de las emociones, la capacidad para la empatía, y la capacidad para hacer frente de forma adaptativa a las emociones perturbadoras (...)” (González y Lidón et al, 2014, p. 32).

Según Saarni, dentro de la competencia emocional se pueden encontrar ocho habilidades interrelacionadas:

-Conciencia del propio estado emocional, ser consciente de lo que se está sintiendo

-Habilidad para distinguir las emociones de los demás

-Habilidad para utilizar un vocabulario emocional adecuado

-Habilidad para empatizar con los demás

-Habilidad para entender que el estado emocional que tiene uno mismo puede repercutir en los demás

-Habilidad para afrontar emociones negativas mediante diferentes estrategias de autocontrol y canalización

-Habilidad para comprender de que la estructura y la naturaleza de las relaciones vienen determinadas por: la sinceridad y la reciprocidad en la relación

-Capacidad e autoeficacia emocional, es decir, aceptar la experiencia personal de cada uno y que el individuo se sienta como se quiere sentir. Por otro lado, en el famoso libro de Goleman (1996), se puede encontrar cómo Salovey (1990) a partir de la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1983), realiza un acotamiento de las competencias principales de la Inteligencia emocional, basándose en las inteligencias personales. Siendo cinco estas competencias emocionales:

-Conocimiento de las propias emociones o autoconciencia.

Capacidad de reconocer un sentimiento o emoción cuando aparece.

-Capacidad de controlar las propias emociones o autocontrol.

Capacidad de control que se tiene sobre un sentimiento o emoción, así como la forma de regularlo que se tiene.

-Capacidad de motivarse a uno mismo o automotivación.

Capacidad para controlar la vida emocional, así como de conseguir una meta propuesta, siendo la propia persona quien regule las propias emociones.

-Reconocimiento de las emociones ajenas o empatía.

Habilidad para reconocer las emociones y sentimientos de otros.

-El control de las relaciones o competencia social.

Habilidad para relacionarnos con los demás.

4.5.2. Inteligencia emocional en educación

Daniel Goleman (2008), defiende que si el alumnado aprende a manejar su interior y sus emociones, así como las relaciones con los demás, contribuirá a estimular su aprendizaje.

Matthews, Zeidner y Roberts (2012) estudiaron, investigaron y observaron los beneficios de la Inteligencia emocional. A continuación en la Figura 3 se observan los beneficios señalados por ellos.

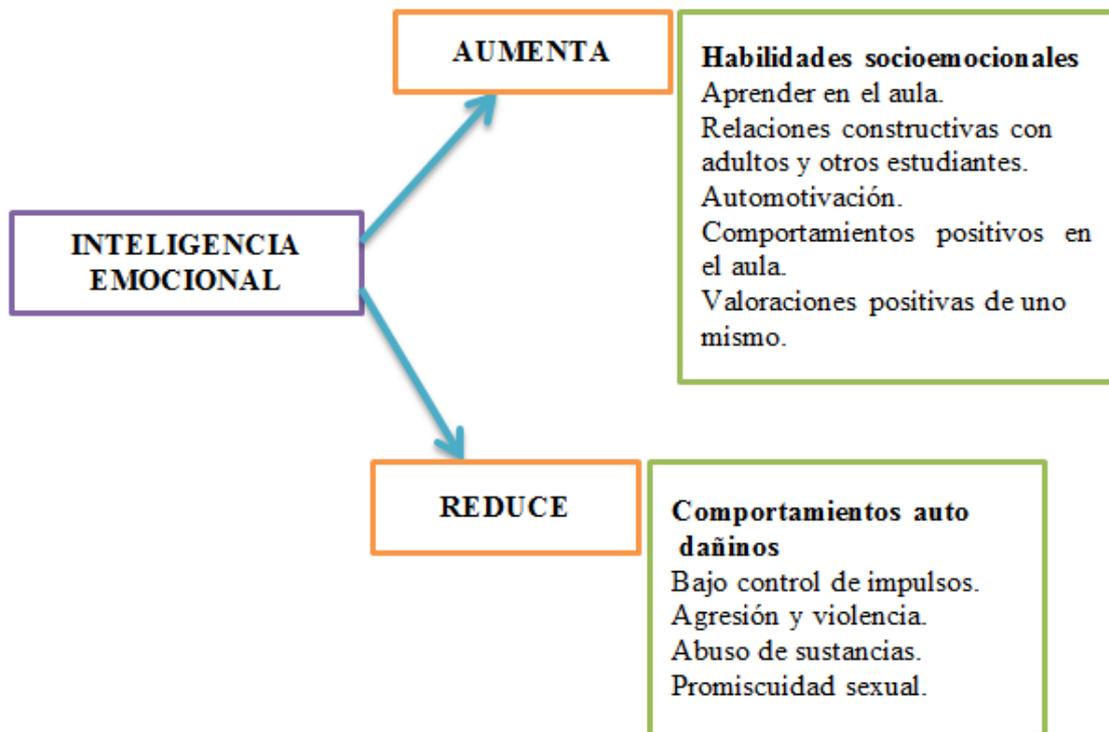


Figura 3.- Potenciales efectos beneficiosos de la Inteligencia emocional para los estudiantes.

Modificado de Bisquerra (2015).

Según Bisquerra et al. (2015) la Inteligencia emocional facilita el éxito académico basándose en una serie de principios:

- Todo aprendizaje tiene una base emocional, ya que resulta mucho más fácil aprender algo que gusta y que interesa. También aquellos conocimientos que produzcan emociones positivas a las personas que lo estudian, será más probable que se recuerden que los que nos producen emociones negativas o desagradables; ya que las emociones positivas favorecen las interconexiones neuronales y la flexibilidad cognitiva. Haciendo que la comprensión y memorización sea mucho más óptima. Por eso es necesario tener en el aula una metodología activa, dinámica y lúdica, para que el proceso de enseñanza - aprendizaje sea mucho más efectivo.
- Los estímulos sociales son componentes muy importantes en la educación y adquisición de conocimientos, debido a esta afirmación es muy importante tener buenas habilidades sociales, para poder no sólo relacionarnos es no aprender. “Nuestras principales fuentes de aprendizaje son los demás” (Bisquerra et al. 2015, p. 195).

En este apartado el rol del docente es fundamental, por lo que su buena formación en este campo es imprescindible. El estado de ánimo del profesor será el estado de ánimo que tenga su alumnado en el aula.

4.5.3. Educación emocional en el aula

Para poder entender qué es educación emocional, es necesario definirla: “La educación emocional (...), responde a las necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en las materias académicas ordinarias. Su objetivo es el desarrollo de competencias emocionales, consideradas competencias básicas para la vida. Es, por tanto, una educación para la vida” (Bisquerra, Pérez y García 2012, p. 157).

Bisquerra et al (2012), hablan de que la educación emocional es una educación preventiva, y se puede aplicar a múltiples situaciones como por ejemplo prevención del estrés, prevención de la violencia, drogas y un largo etc., de actos nocivos y negativos para la salud de la persona principalmente. No debemos olvidar que tanto la Inteligencia emocional como la educación emocional es salud mental, por lo que cuanto más se empiece a trabajar desde edades más tempranas, mayor tolerancia y control hacia las emociones propias y ajenas tendrán.

Para realizar una adecuada educación emocional es necesario trabajar una serie de aspectos en el alumnado de manera que esta educación sea lo más eficaz posible:

-Habilidades sociales: “hábitos, en nuestras conductas pero también en nuestros pensamientos y emociones, que nos permiten comunicarnos con los demás en forma eficaz (...)” (Roca, 2003, p.7)

-Autonomía: capacidad para realizar diferentes actividades y resolver posibles problemas que se puedan presentar de manera individual.

También es necesario tener en cuenta otros aspectos como pueden ser: rutina, comunicación tanto oral como escrita, motivación (principalmente por parte del docente) y ser consciente tanto de las actividades propuestas a realizar como de los objetivos planteados en los mismos.

Según Buj, (2014), “una adecuada educación emocional debería capacitar para percibir, sentir, entender, controlar (dirigirlos y equilibrarlos) y modificar, entre otros, estados emocionales en nosotros mismos y en los demás.” Buj, (2014, p.7).

A continuación se procederá a explicar la metodología utilizada para la realización de las diferentes actividades propuestas para trabajar la educación emocional y con ella conseguir una buena Inteligencia emocional en el alumnado.

5. METODOLOGÍA

5.1 ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Para desarrollar este proyecto sobre Inteligencia emocional y sus aplicaciones en el aula, es necesario e imprescindible llevar a cabo una metodología muy activa, dinámica y experimental, de manera que los alumnos no tomen una actitud pasiva a la hora de aprender y aprehender nuevos conceptos y conocimientos.

Las diferentes actividades están basadas en diversos modelos metodológicos como son:

-Las inteligencias múltiples (Gardner 1983), estas ya se han explicado y comentado en el epígrafe XXX de este documento.

-La metodología de María Montessori (1939), quien afirmaba en su *Manual práctico del método*, que el problema de la educación radica en el respeto a la personalidad del niño y a dejar libre su actividad espontánea, en vez de contenerla y dominarla. La solución a este

problema según esta metodología está en una construcción positiva. “Para dejar libertad de acción al niño, es necesario preparar antes un medio ambiente adaptado a su desarrollo.” (Montessori, 1939, p. 25). Por tanto, esta metodología se basa en el respeto hacia el niño, así como en el respeto hacia su aprendizaje.

-Los métodos de aprender a pensar, para promover en el alumnado un aprendizaje significativo a través del pensamiento.

Las actividades se centrarán también, en nuevos modelos metodológicos como son las escuelas de pensamientos o los trabajos cooperativos, pretendiendo fomentar el trabajo cooperativo propuesto por autores como Ritchhart, R. (2002), De bono (1996), Perkins (1972), Senge (1990) y Swartz (2013), quienes han desarrollado varias corrientes metodológicas relacionadas con las diferentes escuelas de pensamiento. Esta metodología de la que se ha hablado en las líneas anteriores, está basada en el trabajo cooperativo, por lo que algunas actividades están fundamentadas en las Técnicas de enseñanza para la cooperación, propuestas por de la Herrán y Paredes (2013), dentro de estas técnicas se pueden encontrar:

- Seminario didáctico
- Resolución de problemas entre todos
- Aprendizaje en grupo para el dominio
- Métodos de proyectos o proyectos didácticos
- Proyectos de investigación o pequeñas investigaciones
- Escenificaciones, representaciones o *role playing*

Con las actividades se trabaja la resolución de problemas entre todos y las escenificaciones, representaciones o *role playing*.

Se realizan distintas rutinas de pensamiento como por ejemplo: VEO, PIENSO, ME PREGUNTO, de manera que los alumnos y alumnas sean conscientes de lo que se va a aprender y de lo que sus diferentes sentidos van a percibir.

-Diferentes principios metodológicos de la educación contemporánea, propuestos por el profesor, pedagogo, antropólogo y tecnólogo de la Educación, educador, escritor y dibujante Enrique Martínez-Salanova Sánchez que los describe en su página web (UHU) <http://www.uhu.es> y que a continuación se relacionan:

-Principio de individualización: cada alumno tiene un ritmo diferente de aprendizaje por lo que hay que tener en cuenta sus necesidades, carencias y aptitudes. Aunque la mayoría de los

trabajos sean grupales, dentro de esa unidad de grupo hay que buscar un equilibrio para personalizar e individualizar el proceso educativo de enseñanza-aprendizaje.

-Principio de socialización: es necesario que dentro de los grupos de trabajo haya una comunicación y un diálogo, respetando y escuchando todas las opiniones y puntos de vista. De manera que, gracias a los diferentes grupos de trabajo, todos los alumnos se enriquecerán con las ideas de sus compañeros, favoreciendo la convivencia y comunicación entre la clase.

-Principio de actividad: es fundamental que el alumno experimente y trabaje de forma activa en las diferentes actividades propuestas. El papel pasivo del alumno no es productivo ya que se le debe aportar conocimientos a través del debate dialógico, como defendía Freire (1970) en algunas de sus obras. Dentro de la clase tiene que haber un *feedback* continuo, por lo que la comunicación alumnado-docente, alumno-alumno debe ser continua y fluida.

-Principio de la intuición: todos los conocimientos que el alumnado procesa tienen que pasar por los sentidos, siendo la experiencia personal la base del aprendizaje. Por ello este principio puede ser de manera directa o indirecta, en función de cómo se aprecien los aprendizajes.

-Principio del juego: se aprenden mejor los conceptos en los que hemos disfrutado, durante el proceso enseñanza aprendizaje, por lo que si las actividades propuestas son muy lúdicas y dinámicas el proceso enseñanza-aprendizaje será mucho más efectivo.

-Principio de creatividad: a través de este principio, se pretende estimular a los alumnos en la realización de las diferentes actividades propuestas. La única regla de este principio en base al proyecto expuesto es que no hay que coartar la capacidad creativa del alumnado.

-Principio de autonomía: implica trabajo personal e iniciativa, así como el fomento de responsabilidad de sus actos y deberes. Además con este principio se ayuda a trabajar el pilar de la educación “aprender a aprender”.

Con estos principios metodológicos se pretende que el alumnado pueda adquirir una serie de conceptos emocionales básicos, que les sirvan a lo largo de toda su vida escolar, profesional (en el futuro) y personal. No se debe olvidar, la implicación del cuerpo en el aprendizaje, por lo que en las diferentes sesiones no se inhibirá el movimiento del alumnado. También se deben realizar ejemplos que sean transportables a la vida real, es decir, que no sean supuestos prácticos irreales. Por último, el alumnado podrá tocar y experimentar con todos los materiales utilizados en el aula.

5.2. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

A continuación, se expone la secuenciación de las 13 actividades sobre Inteligencia emocional, el contexto en el que se han llevado a cabo las diferentes actividades, así como la exposición de resultados y las observaciones.

5.2.1. Contexto

El contexto en el que se han trabajado las diferentes actividades de este proyecto es una escuela concertada de carácter religioso, situada en un barrio obrero de Valladolid. Se trata de un aula de quinto curso de educación primaria, con un nivel educativo medio. Es una clase multicultural y muy heterogénea puesto que conviven varias nacionalidades juntas, predominando la latinoamericana y española principalmente. También hay una niña de etnia gitana.

En total hay 24 alumnos, de los cuáles tres están diagnosticados como trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) todos medicados. Otros tres con TDA, (trastorno de déficit de atención), dos medicados y uno no; una niña con retraso escolar de dos años y otra con problemas de lectoescritura (estas dos últimas tienen apoyo fuera del aula y una adaptación curricular en lengua y matemáticas). Hay otra niña que no está diagnosticada pero tiene algún tipo de problema de comprensión y de aprendizaje.

De todos ellos, las únicas alumnas que tienen adaptación curricular son la que tiene un retraso escolar (es repetidora) y la que tiene dificultad de lectoescritura. El resto de niños no tienen ningún tipo de adaptación y realizan las mismas actividades y ejercicios que el resto de sus compañeros. Al ser una clase tan numerosa y heterogénea, es muy difícil, personalizar el trabajo para cada alumno.

Es un grupo que vive algunas situaciones en casa un poco difíciles, ya que hay algún caso de alumno que hace años que no ve a su padre y no tiene ningún tipo de relación con él, vive sólo con la madre y otros familiares, padres separados (la mitad de la semana el niño vive con uno de los progenitores y la otra mitad con el otro), alumnos que pasan muchas horas solos, etc.

5.2.2. Diseño

Para comenzar a trabajar con la Inteligencia emocional, se ha realizado una actividad principal: se trata de un libro, este libro lo irán rellenando los alumnos a lo largo de las semanas. El objetivo de rellenar el libro es que reflexionen y sepan nombrar las emociones y sentimientos que sienten.

Hay cuatro grandes grupos de actividades que son:

- Las actividades introductorias, son las que se han llevado a cabo en el aula, bajo el contexto del epígrafe 5.2.1. Aunque los resultados no han sido los esperados sí que se han podido sacar varias conclusiones y reflexiones para que en sesiones futuras, sea mucho más fácil realizarlo. El resto de actividades propuestas ha sido imposible llevarlas a cabo por falta de tiempo en el colegio por lo que todos los resultados son suposiciones o resultados esperados.
- Actividades sobre la empatía, ya que el saber ponerse en el lugar del otro es muy importante, a la hora de realizar el resto de actividades si la empatía se ha reforzado y trabajado serán mucho más fáciles. Se concretan en el apartado 5.2.3.
- Se continuará con actividades para trabajar el positivismo. Se pretende reforzar la autoestima del alumnado, así como el autoconcepto que se tiene sobre uno mismo y las habilidades sociales. Se especifican en el apartado 5.2.3.
- Y por último las actividades de canalización, para que los alumnos aprendan a gestionar todas sus emociones y sentimientos. Descritas en el mismo apartado anterior.

5.2.3. Actividades propuestas y resultados

La propuesta de intervención comienza con una actividad principal que se especifica más abajo y a continuación se concretan las actividades propuestas (ver Tabla III).

Las actividades llamadas introductorias como ya se ha explicado anteriormente son las que se han llevado a cabo en el aula. Estas actividades consisten en introducir e identificar las diferentes emociones y sentimientos, a través de diferentes sentidos como el oído y la vista. Los resultados obtenidos se han analizado e interpretado y se han elaborado una serie de mejoras a las actividades así como unas conclusiones.

Después de la tabla se muestran todas las actividades. Dichas actividades están desarrolladas bajo unos ítems comunes como son: los objetivos, la descripción y el desarrollo de cada actividad, la temporalización, los materiales necesarios, una evaluación, y la exposición de resultados o los resultados esperados.

En aquellas actividades que se han llevado a cabo en el aula (bajo el contexto del epígrafe 5.2.1.) se muestran los resultados reales obtenidos, mientras que en aquellas que no se han podido realizar no se muestran resultados. Tan solo se exponen los resultados esperados en la actividad principal.

Descripción de las actividades:

Actividad principal

Actividad 0: El cofre del tesoro

Objetivos:

Reconocer diferentes emociones

- Identificar por qué el alumno se siente de una forma o de otra
- Animar la lectura al alumnado
- Fomentar la creatividad del alumnado

Descripción y desarrollo de la actividad

Esta actividad durará tantas semanas como alumnos haya, es decir, si hay 24 alumnos durará 24 semanas. Se basa en la idea original del cuento viajero. Cada semana un alumno se llevará el libro a casa (ver anexo1), deberá rellenarlo y devolverlo a la clase al cabo de una semana para que otro compañero pueda continuar escribiendo sus sensaciones en él.

El libro comienza con una historia (de elaboración propia):

“Barbín estaba triste, porque había perdido a su inseparable loro y no sabía dónde había ido..., se pasaba los días mirando al horizonte...Intentando ver si en la inmensidad del mar estaba su compañero con plumas.

Una mañana, en alta mar, vio a su loro.

Tan contento estaba , que decidió atraparlo para así, meterlo en una jaula y poder verle siempre que quisiera.

Pasaban los días y el loro cada vez estaba más y más triste , tanto que sus plumas estaban cambiando de color. ¡¡Se estaban poniendo grises!!

Al ver esto, Barbín entristeció y también se dio cuenta que para que su inseparable amigo fuera feliz tenía que vivir en libertad , aunque esto significara no volver a verle.

Tras mucho pensarlo Barbín decidió soltar a su pequeño amigo...

Así cada vez que Barbín miraba al cielo , sonreía porque sabía que su loro , vivía feliz en libertad”.

Después, el protagonista de la historia debe rellenar una ficha (ver anexo 1). Esta ficha servirá para que los alumnos tengan un guión y les resulte más fácil su cumplimentación.

Esta actividad está pensada para los primeros cursos de educación primaria (hasta 3º de educación primaria). Para los últimos cursos de educación primaria, los propios alumnos crearían el inicio de la historia entre todos y posteriormente deberían ir la completando cada semana (o cada varios días) un niño diferente. Las condiciones para elaborar la historia serían:

- incluir emociones y sentimientos
- incluir estrategias de canalización (previamente explicadas en la clase) de dichas emociones y sentimientos.

Temporalización

Esta actividad tendrá una duración variable en función del número de alumnos de la clase pues cada semana (o cada tres días, por ejemplo) un niño de la clase se llevará el libro a casa y una vez lo rellene lo devolverá a la clase para que otro compañero continúe con la historia.

Materiales

-Libro elaborado con la historia

Evaluación

La evaluación será continua y formativa y en ella se tendrá en cuenta el total del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El maestro irá resolviendo las dudas de los alumnos que completen la historia en cada momento, revisará semanalmente si los conceptos se van entendiendo, así como la puesta en práctica de esos conceptos.

Al finalizar la historia habrá un coloquio, en el que todos los alumnos hablen de su experiencia con respecto al libro, expliquen lo que han aprendido y por qué, así como lo que más y menos les ha gustado, de manera que hagan una reflexión crítica con respecto a la actividad propuesta.

Resultados esperados

Se espera, con esta actividad, que el alumnado sea consciente de lo que siente, y por qué lo siente. Además, se pretende que los alumnos sean capaces de poder plasmar sus sentimientos por escrito, lo cual requiere haber adquirido un cierto vocabulario.

Tabla III. Actividades propuestas para trabajar la Inteligencia emocional

Tema para trabajar en el aula	Título de la actividad	Temporalización
INTRODUCTORIAS		
Introducción a las emociones	¿Y tú qué harías?	45 minutos
Identificación de las emociones	El pintor	45 minutos
Identificación de las emociones mediante fotografías	¡Menuda cara!	25 minutos
EMPATÍA		
Ponerse en el lugar del otro	¿Y si te lo hicieran a ti?	20 minutos
Resolución de conflictos por grupos y respeto hacia las	¿Qué debo hacer?	50 minutos

opiniones de los demás		
Trabajar la empatía a través de dramatizaciones	La pecera	45 minutos
POSITIVIDAD		
Trabajar la positividad con el alumnado	¡Qué risa tía Felisa!	2 sesiones de 40 minutos cada una
Trabajar el optimismo	El círculo que me hace feliz	20 minutos
Trabajar el autoconcepto de uno mismo y la autoestima	“Yo soy...”	40 minutos
CANALIZACIÓN (Ira, frustración)		
Canalizar emociones y relajación	Saludo al sol	45-50 minutos
Canalización de la ira y el estrés a través de los masajes de manos y el contacto entre compañeros	A través de mis manos	50 minutos
Trabajo cooperativo, empatía y canalización de la frustración	Pollitos	20 minutos

Actividades introductorias del concepto de Inteligencia emocional

Estas actividades han sido llevadas a cabo en un aula de 5º curso de educación primaria, por lo que la evaluación y la exposición de resultados corresponden a datos reales (epígrafe 5.2.1. donde se especifica el contexto del aula).

Actividad 1: ¿Y tú qué harías?

Objetivos:

- Reflexionar sobre las diferentes cuestiones que se plantean en la actividad
- Nombrar diferentes emociones que aparecen en el vídeo
- Tener conciencia de las emociones del vídeo
- Trabajar la empatía
- Intentar aprender a canalizar las emociones negativas a partir de la reflexión
- Comunicar de manera clara y ordenada sus pensamientos sobre el tema propuesto

Descripción y desarrollo de la actividad:

Para la introducción a este tema se visualizó este cortometraje “*The Chicken or The Egg*” (Kim y Wu, 2013)

Antes de pasar a la realización de las preguntas por grupos se llevó a cabo un “*Brainstorming*”, con la pregunta: ¿qué son las emociones? Y, una vez todos participaron en la lluvia de ideas, escribieron su particular definición (individualmente) sobre lo que es la emoción para ellos.

Después, por grupos contestaron a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sentía el protagonista de la historia ANTES de conocer a la gallina?
- ¿Cómo se sentía el protagonista de la historia DESPUÉS de conocer a la gallina?
- Nombra alguna de los sentimientos que tuvo el protagonista durante el video
- Qué le pasaba cuando llevaba mucho tiempo sin comer huevos
- ¿Qué hubierais hecho vosotros en su lugar?

Una vez contestadas estas preguntas, se expusieron de forma conjunta y para toda la clase las diferentes respuestas.

Temporalización:

Esta actividad dura unos 45 minutos.

Materiales

- Ordenador
- Proyector
- Cartulinas con las preguntas
- Folios de colores

Evaluación

En esta actividad, la evaluación la lleva a cabo el maestro, no solo con la observación de la realización de actividades sino con las respuestas recogidas en las cartulinas (ver anexo 2). También, se valora la creatividad para responder y resolver las cuestiones, observando y evaluando la capacidad de reflexionar que tiene el alumnado sobre el tema planteado y su capacidad de empatizar con otras personas.

Por otro lado se evalúa la forma de trabajar en grupo, de respetar y aceptar las opiniones de los demás y de ser capaces de llegar a un acuerdo o consenso con los compañeros de grupo.

Resultados de la experiencia y análisis de los mismos

La lluvia de ideas, al principio, fue muy costosa, puesto que los alumnos no se mostraban nada participativos, ni entusiasmados con la actividad, por lo que comenzar esta actividad fue algo complicado. La realización de su propia definición de emoción, no fue la esperada, puesto que muchos alumnos no entendieron lo que tenían que hacer y simplemente se limitaron a poner palabras sueltas que hacían referencia a algunas emociones.

En mi opinión, evitar ponerles una definición para que no se ciñeran a esa definición y fomentar su creatividad no ayudó al desarrollo correcto de la actividad.

A la hora de responder en grupo a las preguntas planteadas (ver anexo 3), el alumnado lo hizo con monosílabos.

Propuestas de mejora

Con el fin de mejorar esta actividad se proponen las siguientes soluciones:

- Definir previamente algunas emociones.
- Realizar preguntas más cortas
- Intentar una intervención más activa del maestro o docente para fomentar la participación
- Fomentar la cooperación y trabajo en grupo

Actividad 2: El pintor

Objetivos:

- Fomentar la creatividad en el alumnado
- Identificar a través de la pintura las emociones que la música les transmite

- Aprender a expresarse a través del arte
- Dar a conocer al alumnado estilos alternativos de la música
- Unir los diferentes estilos de música con las distintas emociones
- Ser conscientes de las emociones que se transmiten con la música

Descripción y desarrollo de la actividad:

De manera individual se le dará a cada alumno/a un folio o cartulina dividido en cuatro partes en blanco. Con el material que ellos consideren oportuno pintarán las primeras imágenes que se les venga a la cabeza, en función de la música que escuchen cada niño se expresará pintando escribirá la emoción que él considere que la música le ha transmitido.

Las los fragmentos de audio serán:

- BSO Requiem por un sueño
- BSO Amelie
- Moonlight* sonata Beethoven
- BSO de Frozen
- Happy Pharrel Williams*

(El audio dura 5.50 minutos y está realizado con el programa Audacity, en el que puedes, editar fragmentos de canciones, y unirlos con otras.

Temporalización:

Esta actividad durará unos 40 minutos.

Materiales

- Ordenador y proyector
- Cartulinas
- Folios de colores
- Bolígrafo para escribir

Evaluación

En esta actividad se evaluará la capacidad que tiene el alumnado de sentir y expresarse artísticamente a través de la música, así como la capacidad de discriminar los diferentes sonidos. Se calificará también la capacidad de nombrar las diferentes emociones sentidas y cómo han sido capaces de nombrarlas y plasmarlas en el papel (Ver anexo 3).

Resultados de la experiencia

Los resultados de la experiencia no son los esperados en algunos casos, puesto que esta actividad se hizo en dos días diferentes, en un corto periodo de tiempo en ambos casos. También varios alumnos no realizaron el dibujo y simplemente se limitaron a poner la emoción o incluso a poner pensamientos despectivos, con respecto a las músicas. Se puede observar también que una de las canciones elegidas la de Frozen, es muy conocida por ellos por lo que su dibujo está totalmente condicionado a los personajes de dicha película.

Propuestas de mejora

- Ponerles tanta músicas como folios haya (que los alumnos no tengan que elegir las músicas).
- No limitar el tiempo
- Limitar que los alumnos dibujen, no que nombren las emociones sentidas
- Elegir canciones que no hayan escuchado o que no sean BSO de películas

Actividad 3: ¡Menuda cara!

Objetivos:

- Identificar mediante diferentes fotografías la emoción o sentimientos que éstos quieren transmitir a través de sus gestos
- Saber nombrar los gestos de las fotografías
- Reflexionar el porqué de esas caras

Descripción y desarrollo de la actividad:

Se les mostrará a los alumnos diferentes fotografías de caras, esas caras tendrán un gesto, los alumnos a través de la rutina de pensamiento de VEO, PIENSO, ME PREGUNTO; deberán reflexionar sobre la emociones.



Imagen 1

Tomada de



Imagen 2

Tomada de



Imagen 3

Tomada de Bebé feliz



Imagen 4
Tomada de Guardería Salamanca



Imagen 5
Tomada de Imagui

Temporalización:

Esta actividad durará unos 25 minutos.

Materiales

- Cartulinas de colores
- Fotos impresas
- Folios de colores

Evaluación

La evaluación de esta actividad serán los resultados de la rutina de pensamiento veo, pienso me pregunto, a cual se recogerá por escrito. La puesta en común de las diferentes respuestas servirá como método calificador.

Resultados de la experiencia

En esta actividad la falta de tiempo fue un condicionante decisivo para la realización de los ejercicios..

A excepción de la falta de tiempo la actividad no salió mal del todo debido a que la rutina de pensamiento es algo que estos alumnos tienen muy trabajada, por lo que las reflexiones fueron coherentes. (Ver anexo 4).

Propuestas de mejora

- No limitar el tiempo
- Hacer la actividad enseñando una por una la fotografía

Actividades para trabajar la empatía

Actividad 4: ¿Y si te lo hicieran a ti?

Objetivos:

- Trabajar la empatía.
- Ser conscientes de lo que se siente.
- Nombrar esos sentimientos.

Descripción y desarrollo de la actividad:

La clase se pondrá en círculo para que todos se vean las caras, se pedirán dos voluntarios o voluntarias y se les pedirá que salgan fuera.

Al resto de la clase que se queda dentro, les dirán las pautas a seguir, las cuales consisten en que deben “despreciar”, “insultar”, “ignorar”, etc. (En esta actividad es necesario marcar límites), a las personas que han salido; a continuación las personas que están fuera se les hará pasar, y “sufrir” lo que sus compañeros le han estado diciendo.

Tras unos minutos, a los voluntarios se les explicará la actividad y deberán analizar cómo se han sentido, cuando el resto de la clase les trataba así.

Temporalización:

Esta actividad durará 20 minutos.

Materiales

-Ninguno

Evaluación

En esta actividad la evaluación la realizarán los propios alumnos, es decir, serán ellos mismos quienes reflexionen sobre el ejercicio que han realizado y los que se den cuenta a través de la reflexión y el diálogo, de la importancia que tiene empatizar con las personas. También se pretenden que sean conscientes de que a veces, se realiza un comentario que ellos consideran sin importancia pero que a otra persona le puede afectar mucho.

Actividad 5: ¿Qué debo hacer?

Objetivos

- Aprender técnicas de resolución de conflictos, de manera no violenta

- Buscar opciones y respuestas satisfactorias a los problemas propuestos
- Reflexionar sobre las actuaciones de las personas así como de las propias y poder predecir las consecuencias
- Trabajar en grupo para resolver un conflicto
- Respetar las opiniones de los demás

Descripción y desarrollo de la actividad

Se les expondrá la siguiente situación: “En el colegio se están cometiendo una serie continuada de robos. Los afectados son estudiantes de 5º de Primaria, que han sido amenazados con daños mayores si hacen o dicen algo a los profesores.

Los padres y madres y profesorado están muy enfadados por lo que ocurre, pero nadie dice nada sobre los/as ladrones y por tanto las medidas para tomar son variadas. Han amenazado con castigar a todo el colegio sin excursión de fin de curso y el instituto y a todo el alumnado, si no sale el/la culpable. María, alumna de 3º de Primaria, conoce a los ladrones. Son estudiantes de 1º de ESO y de 6º de primaria. María conocer a niño de 6º que roba ya que son vecino. Ha comentado a su amigo que está muy mal que les roben y, sobre todo, que les amenacen; Mario, su vecino no le hizo caso a María y le ha dicho que se meta en sus asuntos.

María se está planteando si debe decir lo que sabe para que termine de una vez esta situación desagradable para todos. Pero si los delata, su vecino, que está considerado como un buen alumno, será expulsado dada la gravedad de los hechos; si calla el daño puede ser aún mayor”.

Una vez leído el supuesto práctico por, el alumnado se colocará por grupos de 4 personas, y deberán ponerse en el lugar de María decidir entre todos una solución al problema.

¿Qué harían? Y ¿Por qué? Una vez decidido se pondrán en común para toda la clase las diferentes respuestas.

Temporalización

Esta actividad durará unos 50 minutos aproximadamente.

Materiales

- Fotocopias de la historia
- Folios
- Bolígrafo

Evaluación

En esta actividad se evaluará la capacidad de reflexión, ordenar ideas y la capacidad de empatizar con la historia leída. También se calificará la forma de argumentar y defender sus ideas, así como el vocabulario que utilice el alumnado. Como es una actividad que se realiza de forma oral, la evaluación la realizará el docente en el mismo momento en que se están exponiendo las diferentes respuestas.

*Adaptación de esta actividad encontrada en el blog de Fernando Navarro

Actividad 6: La pecera

Objetivos

- Trabajar la empatía a través de las dramatizaciones
- Expresar emociones, sentimientos y estados de ánimos a través de la mímica

Descripción y desarrollo de la actividad

Se introducirá en una pecera o bolsa, varios papeles en los cuales estarán escritas diferentes emociones, sentimientos o estados de ánimo. Por ejemplo “Estás muy contento porque has encontrado a tu perro que había desaparecido”.

El alumno/a deberá coger un papel y representarlo. El resto de la clase deberá descubrir de qué emoción, sentimiento o estado de ánimo se trata.

Temporalización

Esta actividad durará unos 45 minutos.

Materiales

- Pecera o bolsa
- Papeles

Evaluación

En esta actividad se evaluará la expresión corporal y la comunicación no verbal, así como la capacidad de integrar en los movimientos las diferentes emociones.

Actividades para trabajar el positivismo

Actividad 7: ¡Qué risa tía Felisa!

Objetivos

- Introducción a la risoterapia.
- Trabajar en grupo la desinhibición de las emociones positivas.
- Aprender a reír de los pequeños detalles.
- Focalizar las emociones positivas.

Descripción y desarrollo de la actividad

Esta actividad consiste en realizar un taller de risoterapia, con el fin de que nuestro alumnado pase un buen rato, aprenda a reírse de una manera sana y canalice a través de la risa las emociones negativas. Antes de comenzar el taller se explicará que va a ir la actividad propuesta, y no se obligará a nadie a hacerlo, por lo que si alguien no quiere participar en este taller no lo hará.

El taller constará de varias partes:

-Juego de presentación (si el grupo que realiza el taller ya se conoce este juego se puede omitir):

Se comenzará por ponerse todo el grupo en círculo, de tal manera que todos los participantes se vean; se entregará una madeja de lana a uno de los alumnos (el contexto es el aula); la persona que tiene la madeja deberá decir su nombre y lanzar la madeja a otra persona sujetando un trozo de lana o hilo, así con todos los participantes. Una vez todos tienen un trozo de lana o hilo en su mano y han dicho su nombre deberán deshacer la “tela de araña” formada, pero deberán de repetir el nombre de la persona que les ha lanzado la madeja, hasta que ésta quede recogido.

-Juego de distensión y bloqueo:

Otra vez en círculo, uno de los participantes harán una mueca y el que está a su lado deberá repetirla pasándosela a su compañero de la derecha.

Una vez desinhibidos, pasaremos a realizar un juego de autoafirmación, los cuales se prioriza al alumnado como personas y como un grupo. Para ello se realizará la actividad siguiente: todos deberán realizar un dibujo de un árbol, con raíces, tronco, ramas, hojas y frutos. Una vez dibujado el árbol se deberá poner en las raíces las cualidades y capacidades de cada uno, en las ramas las cosas positivas que tienen, y en las hojas sus éxitos, una vez hecho esto deberán ponerlo en común.

-Juegos de confianza: por parejas, un miembro de la pareja debe taparse los ojos, previamente a esto cada pareja debe acordar un sonido para identificarse (*pio pio, cuak cuak, guau guau*, etc.). El que va con los ojos vendados debe guiarse por los sonidos que haga su pareja y el que realiza los sonidos debe evitar que se choque o tropiece con cualquier cosa. Cuando pase un tiempo deberán cambiar los roles.

Por último y para finalizar realizaremos una actividad que consistirá en transportar una pelota por parejas con diferentes partes del cuerpo, si ésta se cae, deberán volver a empezar.

Temporalización

Este taller durará entre 60-80 minutos.

En este taller se podrá o no introducir música en las diferentes actividades a realizar.

Resultados esperados

Materiales

- Cd de música
- Reproductor de música
- Gimnasio o un espacio abierto
- Calcetín gordo
- Ovillo de lana
- Cartulina
- Rotuladores
- Trozos de tela
- Pelotas

Evaluación

En esta actividad se evaluará la desinhibición del alumnado, así como su capacidad de participación en los diferentes juegos propuestos.

Actividad 8: el círculo que me hace feliz.

Objetivos

- Trabajar el hábito del optimismo
- Asociar colores a sentimientos

Descripción y desarrollo de la actividad

Esta actividad consiste en trabajar y potenciar el hábito de ser optimista; para ello la actividad consiste en hacer una lista con tres columnas, en la primera columna se coloca un recuerdo que nos guste mucho, una persona a la que queramos y por último en la última columna hay que colocar un deseo para el futuro que queramos conseguir. Para cada elemento de la lista hay que elegir una cartulina de color que lo represente, de manera que se asocie el color a esos sentimientos que nos hacen sentir bien. Una vez escogidos las cartulinas y los colores; hay que escribir dentro de cada círculo el recuerdo, la persona y el deseo.

Estos círculos se colocarán donde se puedan ver, de manera que cada vez que se vean, debemos recordar todas las emociones y sentimientos que nos produjeron.

Temporalización

Esta actividad durará unos 20 minutos.

Materiales

- Folios
- Cartulina
- Rotuladores
- Tijeras
- Pegamento
- Celo

Actividad sacada del programa de redes Elsa Punset

Evaluación

En esta actividad se evaluará la capacidad que tienen de síntesis, así como de asociación color-emoción, de manera que los alumnos acerquen a su vida aquello que les hace sentir bien y aparten lo que no les hace sentir bien.

Actividad 9: “Yo soy...”

Objetivos

- Desarrollar la autoestima en el alumnado
- Aprender a tener un buen concepto de uno mismo

- Valorar de manera positiva la imagen de uno mismo y la de sus compañeros y compañeras
- Aceptar la imagen de uno mismo así como la de los demás, observando también que no hay dos personas iguales y que todos somos especiales y únicos

Descripción y desarrollo de la actividad

Se hará una fotografía a cada niño, posteriormente estas fotos se revelarán y se colocarán en una cartulina. Sentados en círculo y con la cartulina en medio de este, se irán comentando las fotografías una a una y se irán escribiendo las características personales, así como las cualidades de cada alumno/a. Una vez todas las fotografías estén comentadas, la cartulina se colocará en un lugar visible de la clase para que todos puedan mirarla y observar las buenas cualidades que tienen.

Temporalización

Esta actividad durará 40 minutos.

Materiales

- Cámara de fotos
- Cartulina
- Pegamento
- Rotulador
- Celo

(*Actividad extraída del libro: La educación emocional en el aula. Propuestas didácticas para niños y niñas de 6 a 12 años)

Evaluación

En esta actividad se evaluará la capacidad de empatía y respeto que el alumnado tenga hacia sí mismo y hacia el resto de compañeros. Es muy importante que los alumnos acepten sus diferencias y sus virtudes, potenciando más las virtudes.

Actividades de canalización

Actividad 10: Saludo al sol

Objetivos:

- Aprender a canalizar emociones a través de la meditación y el yoga.
- Utilizar la respiración como medida de relajación.
- Transformar las emociones negativas en positivas.
- Relajar el cuerpo y la mente para poder realizar otras actividades o continuar con las que se estaban haciendo de forma tranquila y efectiva.
- Centrar la mente en la actividad que se está realizando

Descripción y desarrollo de la actividad:

En el gimnasio del colegio y con ropa cómoda se realizará esta actividad.

Para explicar en qué consiste esta actividad se les colocará a los alumnos en círculo de manera que todos puedan verse las caras. Para comenzar es necesario que cierren los ojos y pongan la mano en su barriga. Una vez he hecho esto se les darán las pautas de inspirar-expirar (haciendo que el aire llene sus pulmones y su barriga). Después se dispersarán por el gimnasio y se colocarán de manera que no se toquen unos con otros.

Se comenzará con la postura de yoga “montaña”. (Relajando y contrayendo los músculos, así durante unos 15 segundos). Después se realizará la posturas de: “el perro” (así durante unas 10 veces), “el saludo al sol” (10 veces), “el árbol” (mantener la posición 10 segundos con cada pierna), “el gato” (10 veces de repetición), “el puente” (10 repeticiones), “el ratón dormido” (15 segundos). Por último se realizará la postura del “loto” durante un minuto.

Para finalizar esta sesión el alumnado se tumbará en el suelo con los ojos cerrados y en voz baja se les darán las siguientes instrucciones para realizar la relajación:

“Imaginad que estáis en una playa, en esa playa no hay nadie. Estáis tumbados en la arena que está suave y calentita, ¿Lo notáis? También oís el agua, que va y viene.

¿Notáis como si os hundís en esa arena tan suave y calentita, primero los pies se hunden, las piernas, la barriga, los brazos, el cuello, la cabeza, estáis tan relajados que no podéis moveros, lo intentáis y no podéis. Seguí oyendo el agua del mar, y la brisa os da en la cara...

Ahora parece que flotáis sobre la arena. Os volvéis a posar sobre la arena, y notáis los pies, las piernas, la barriga, el pecho, los brazos y manos, el cuello y la cabeza. Ahora poco a poco vais a abrir los ojos, y os vais a estirar”.

Para la realización de esta sesión se usarán las siguientes imágenes de yoga:
<http://www.imageneseducativas.com/wp-content/uploads/2014/12/Posturas-yoga-para-ni%C3%B1os.jpg>.

Para realizar esta actividad se les pondrá la siguiente música:

Música para controlar la ansiedad: <https://www.youtube.com/watch?v=itHUygeXKrk>

Temporalización:

Esta actividad está planteada para realizarla en 45 minutos.

Materiales

- Ropa cómoda
- Esterilla
- Ordenador
- Altavoces
- Gimnasio o aula grande y despejada

Evaluación

En esta dinámica de relajación se evaluará la capacidad de los alumnos de relajarse, así como su predisposición a la tarea propuesta.

Actividad 11: a través de mis manos
--

Objetivos

- Tolerar la frustración y la ira a través de diferentes técnicas de relajación
- Tener contacto físico entre compañeros
- Aprender una técnica de relajación nueva, para evitar los nervios

Descripción y desarrollo de la actividad

Se trata de realizar un masaje (con contacto) de manos por parejas, por lo que todos recibirán y realizarán el masaje, esta técnica es sorprendentemente relajante y favorece el contacto físico entre compañeros, así como llegar a un estado de relajación muy óptima y positiva.

Para realizar el masaje se darán unas pautas:

- Estiramos los dedos
- Coger las falanges y moverlas de forma lateral
- Buscar y apretar un punto de la palma de la mano
- Realizar un roce superficial (alrededor de los puntos sensitivos)

- Tocar la mano

Para favorecer la relajación se pondrá música relajante extraída de youtube:

(Música relajante: <https://www.youtube.com/watch?v=2ABlQXmbcp8>).

Temporalización

Esta actividad durará unos 50 minutos (25 minutos por cada masaje).

Materiales

-Reproductor de música.

Evaluación

En esta actividad se valorará la disposición y participación de los alumnos así como la capacidad para tener contacto físico con el resto de compañeros.

Actividad 12: Pollitos

Objetivos

- Desarrollar la confianza entre el alumnado
- Empatía hacia las personas invidentes
- Canalizar la frustración tomando como base la confianza
- Controlar emociones como la inseguridad y el miedo
- Desarrollar otros sentidos como son el auditiva

Descripción y desarrollo de la actividad

En este juego todos los jugadores serán pollitos invidentes que se desplazarán por el aula buscando a su madre, la gallina. La gallina es el único personaje que podrá ver y permanecerá inmóvil en un lugar del aula. Antes de empezar el juego todos deberán tener los ojos vendados (incluido la gallina), el responsable del juego se acercará a un alumno/a al azar y le dirá al oído tu eres la gallina, por lo que nadie sabrá quién es la gallina hasta que el juego no finalice.

Una vez los roles están marcados, los participantes se irán desplazando sobre el aula y cuando encuentre a otra persona dirá:-Pío, si el otro responde lo mismo se darán la mano e irán juntos buscando a su madre. Se trata que entre todos formen una cadena humana para buscar a la madre. Cuando un jugador no recibe respuesta a su llamada (pío) significa que ha encontrado a la madre. Si se encuentra a la madre, se quitarán la venda de los ojos y permanecerán a su lado.

Temporalización

Esta sesión dura unos 20 minutos.

Materiales

- Un aula grande y despejada
- Ropa cómoda

Evaluación

En esta actividad se evaluará la capacidad de desenvolverse ante una situación diferente como la de jugar con los ojos vendados. Canalizando esa impotencia que puede surgir cuando te falta un sentido y empatizando con las personas discapacitadas.

6. CONCLUSIONES

Las conclusiones a las que se ha llegado una vez realizado este trabajo y gracias a la puesta en práctica de las diferentes actividades son varias:

- El primer paso sería enseñar a trabajar al alumnado de manera cooperativa y después ponerlo en práctica en el aula. Cambiando progresivamente la disposición de las mesas.
- Uno de los principales problemas de la educación actual es la temporalidad, ya que el agobio por acabar los temas y los libros es constante, por lo que a la hora de realizar las actividades el problema que me he encontrado ha sido el tiempo (y que no podía preparar una sesión en la que disponiera de tiempo ilimitado y siempre tenía que adaptarme y amoldarme al tiempo y a las circunstancias, para poder realizar las actividades del presente trabajo).
- La motivación del alumnado es imprescindible para que las actividades salgan bien, puesto que un alumnado desmotivado y sin ganas de trabajar es demoledor.
- Fomentar la participación y colaboración del alumnado en las diferentes actividades, para conseguir los resultados esperados.
- La intervención docente es fundamental a la hora de realizar las diferentes actividades, así como para dirigir y guiar al alumnado en el proceso de enseñanza–aprendizaje. Tiene que haber un *feedback* constante, entre el profesor y el alumno,

7. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO

El futuro del tema expuesto en el presente trabajo es muy extenso puesto que es un término bastante nuevo y no está implantado de manera directa en los centros educativos. También se puede extrapolar a cualquier parte del sistema educativo, es decir, se puede trabajar tanto en Educación Infantil, Primaria, Secundaria Obligatoria, Bachillerato o incluso en la universidad.

Cualquier persona puede realizar las diferentes actividades propuestas, por lo que el futuro del presente trabajo es versátil y adaptable a cualquier situación y circunstancia. Además, se pueden añadir actividades, alargar las que hay propuestas o acortarlas en función de los destinatarios.

También se puede trabajar la Inteligencia emocional desde las habilidades sociales o desde una emoción en concreto, por lo que la línea de investigación permanece abierta.

8. CONSIDERACIONES FINALES

Cuando comencé a realizar este trabajo no le veía fin, me perdía entre autores, libros y artículos, ahora que estoy escribiendo estas líneas, estoy segura de que el tema elegido fue el correcto, puesto que es un tema que me interesa mucho. Desde mi punto de vista es muy versátil puesto que cualquiera puede ser el destinatario y las actividades a realizar pueden ser muchas y muy variadas.

En estos meses de investigación e indagación sobre este apasionante tema considero que como docentes que somos deberíamos tener una mayor formación sobre este campo.

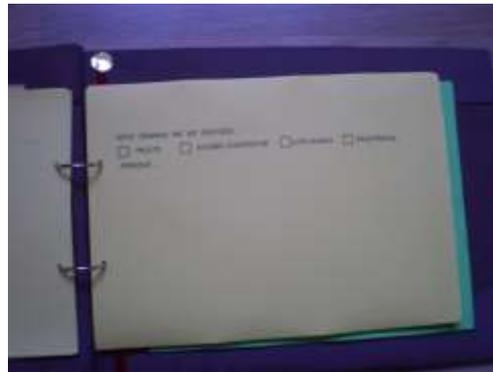
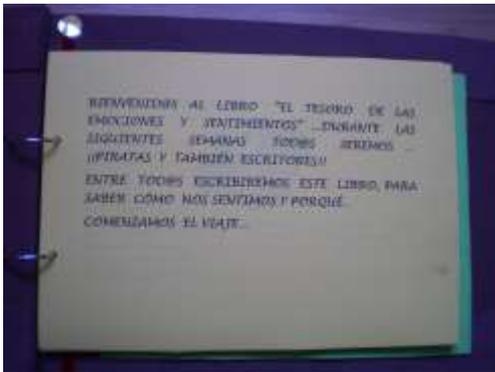
Trabajamos con personas que están formando su personalidad y no sólo los educamos curricularmente. Pasamos cinco horas al día, cinco días a la semana, durante nueve meses al año, y así a lo largo de seis años con nuestros alumnos. Tenemos la gran suerte de educar y formar personas y la satisfacción personal que da el saber que has hecho bien tu trabajo, esto es impagable. Los conocimientos emocionales, servirán a nuestros alumnos (y a nosotros mismos) para vivir, para vivir de tal manera que sepan canalizar la rabia y la ira, que enfadarse no forme parte de su vida y si lo hacen, sea en el mismo momento, sin darle vueltas a los problemas o pensar la solución.

Nuestros pensamientos pueden ser nuestros mejores aliados si se saben utilizar bien, en cambio si no los usamos como es debido serán nuestros peores enemigos, machacándonos y dilapidándonos.

Con la Inteligencia emocional, se enseñan conocimientos básicos para la vida, conocimientos más valiosos que cualquier otro contenido curricular. Se podría decir que vivir con Inteligencia emocional es un estilo de vida, es la persona propia quien decide cómo llevar sus emociones y sentimientos. Porque educar es enseñar a ser personas libres.

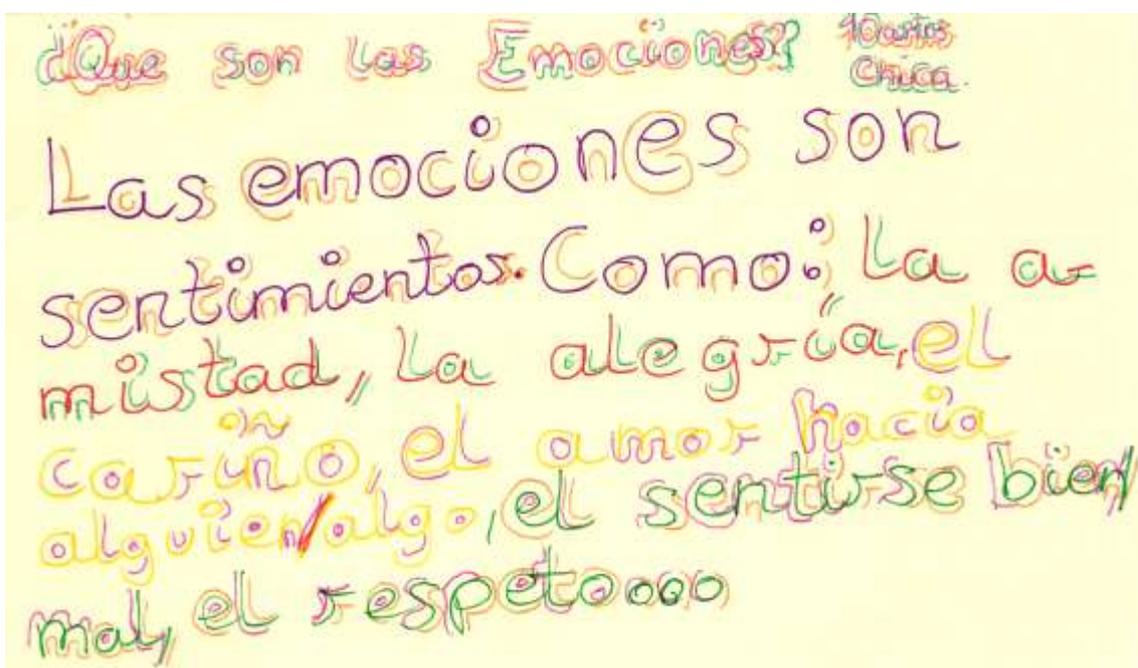
ANEXOS

ANEXO 1: Libro el cofre del tesoro (Actividad principal)



ANEXO 2: actividad 1 ¿Y tú qu harías?

Definición de emoción después de la lluvia de ideas.



¡Chico! ¿Qué son las emociones?
Son sentimientos incontrolados hacia alguien que hacen sentirse bien/mal.

A blue background with several hand-drawn white stars of various sizes and orientations scattered across the page.

Edad: 10 años ¿Qué son las emociones? Chica
Las emociones son: los sentimientos, ~~sentimientos~~, es la paz, las cosquillas, la expresión, la libertad, el amor, el cariño.
Los sentimientos son libertad, paz... y amor.

A light green background with several hand-drawn symbols: a red heart, a red star, a black star, and a black heart.

¿Qué son las Emociones?
Sentir Bien/Mal
Paz
Cariño
Amistad
Alegria
libertad

Daños
chica

¿Qué son las emociones?

Sentimientos ■ quererse sentirse bien/mal @
 amor libertad amor
 Cariño paz respeto

¿Qué SON las emociones?

11 años
chico

gestos
caras
sentimientos

¿QUÉ SON LAS ~~EMOCIONES~~ EMOCIONES?

Las emociones son es aquello que te hace
 REÍR, LLORAR ETC...

11 años
Chica ¿Qué son las emociones?

expresión	Cariño	Sentirse bien y mal
Respeto	paz	amistad
quererse	Sentimientos	libertad

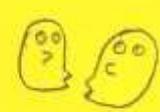
¿Qué son las emociones?
Años: 11 Chica.

Cariño amor amistad paz expresion
sentirse bien / mal. expresion.

El cariño, el amor, amistad, paz,
y la expresion hace sentirse bien o
mal.

11 años chico **¿QUE SON LAS EMOCIONES?**

Son sentimientos hacia el respeto la expresion la paz el amor la amistad y todas las demas cosas de las emociones



Maños. CHICO
¿QUE SON LAS EMOCIONES?
 SENTIMIENTOS SENTIRSE BIEN/
 CURSILADAS RESPETO MAL
 AMOR SINCERIDAD
 LIBERTAD PAZ
 AMISTAD
 EXPRESIÓN



Años: 11
 Cltica.

¿Que son las emociones? Pueden ser.

Carño
 Amor
 Amistad
 Libertad
 Paz
 Caras
 Sentimientos.
 Respeto
 Caras

10 años
Chica

¿Que son las Emociones?

Son sentimientos hacia alguien/algo quererse y tener amistad con alguien tener libertad paz y amor, respeto y expresión hacia alguien. Ahora es hoy a poner unas cuantas emociones

acalorado
feliz
loco
triste
enamorado

10 años
Chica

¿QUÉ SON Las Emociones?

Son emociones que pueden ser buenas o malas y el respeto hacia alguien, tener libertad, Expresión; amor, Paz.



edad 11 años . ¿Que son las emociones? Soy chica
Las emociones son sentimientos encontrados se hacia alguien, es libertad y
cosquillas en la barriga. tambien es el amor, la libertad, la paz y el
carino, se puede sentir bien o mal



Sentimientos  emociones

10. Chica ¿Que son las emociones?
Las emociones son sentimientos (buenos o malos) que se
sienten por una persona, animal, objeto, lugar o momento. Como
los que hay a continuación:
Respeto, amor, libertad, paz, cariño, amistad...



11 años
chica ¿Que son los sentimientos?
Queerz como algunos te aman
Respetar a la gente que te respeta
Paz darle paz a las personas
Libertad dar libertad a todos

Respuestas por grupos a las preguntas

1. Se sentía solitario y desamparado al no tener a nadie a su lado.
2. El cerdo se sentía feliz al estar con la gallina.
3. Tenía curiosidad y alegría.
4. Le pasaba que se sentía raro por no comer huevos.
5. Había esperado un día a comer huevos.

- 1) Señ hambre porque estaba con la gallina.
- 2) Con hambre de huevos porque estaba con la gallina.
- 3) Amor, cariño, respeto, amistad, se sentía acompañado.
- 4) El cerdo tenía ganas de comer huevos.
- 5) Contenerse de comer huevos por la gallina o cambiar.



1. Se sentía solo. Porque no tenía pareja
2. Lleno de amor. Porque quería a la gallina.
3. Soledad, amor y libertad, felicidad y alegría
4. Que tenía una angustia por dentro
5. Afrontar la realidad, y decirle que comía huevos

- 1-El protagonista de la historia se sentía adicto a comer huevos
- 2-El protagonista de la historia se sentía feliz por haber conocido a la gallina y a la vez triste por no comer huevos
- 3-Alegria, tristeza, amor, adicción, y felicidad
- 4-Que se imaginaba que todo eran huevos
- 5-Dejar a la gallina y seguir comiendo huevos.



- ① Se sentía feliz porque podía comer huevos todos los que él quería y cuando estaba la gallina no los podía comer.
- ② ~~Estaba~~ Se sentía triste porque tenía hambre, pero triste porque no podía comer huevos con la gallina.
- ③ Con amor, felicidad, contento, se sentía agusto con la gallina y sentía cariño por la gallina.
- ④ Estaba nervioso y veía a todos las personas como en forma de huevo.
- ⑤ Seguir comiendo huevos porque si le gustan porque venga una persona no tengo que cambiar una es como es.



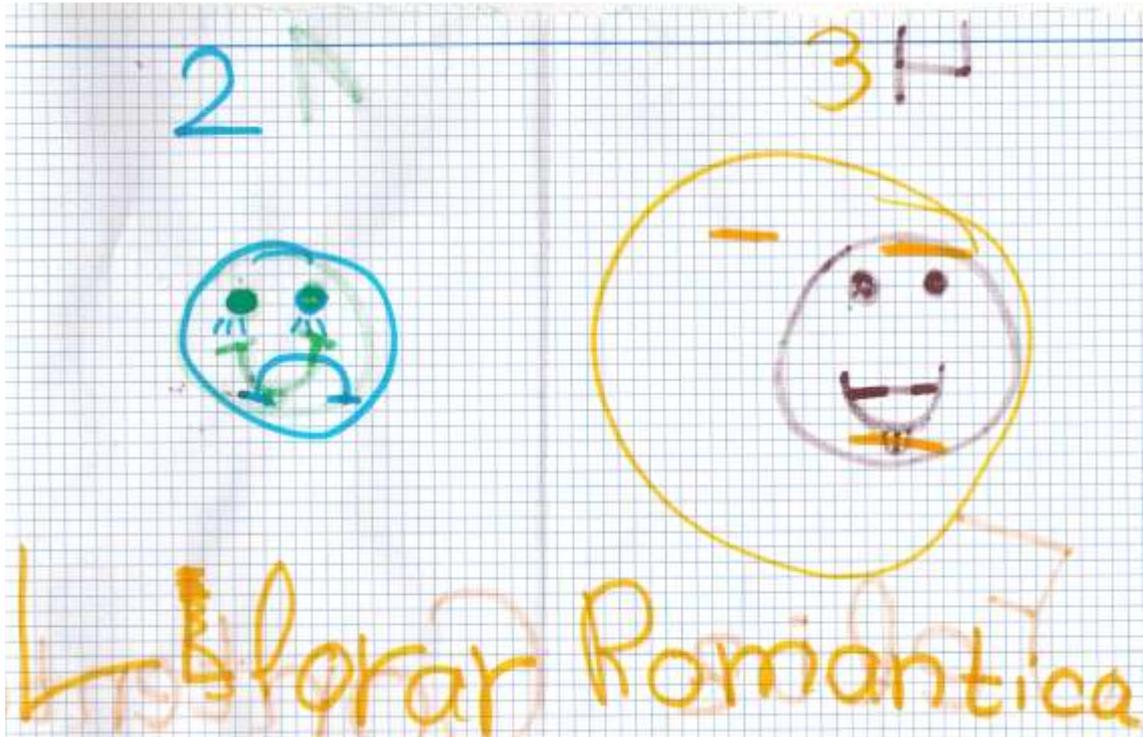
ANEXO 3: actividad 2: El pintor

Alumno 1



Alumno 2



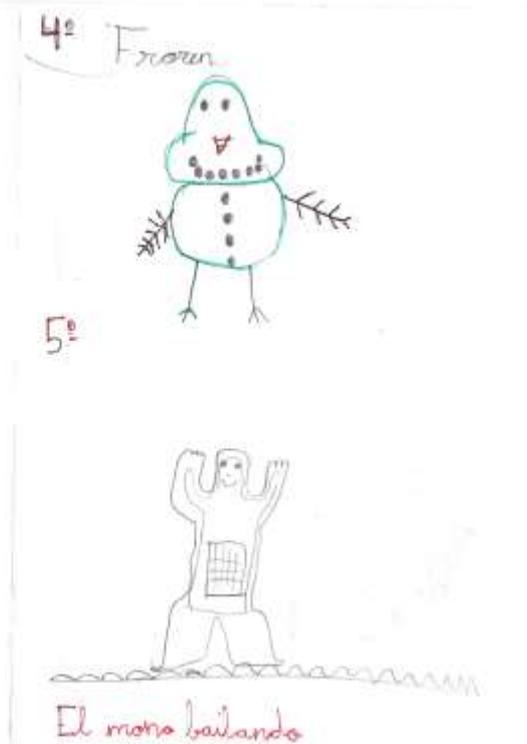
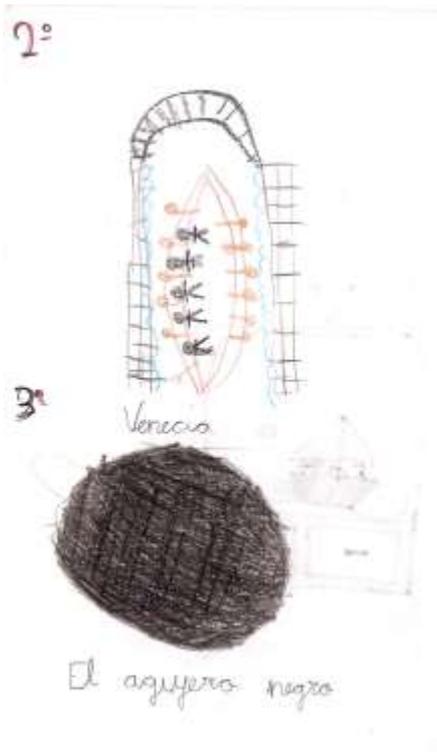


Alumno 3





Alumno 4





Alumno 6



EL Frances
Feliz

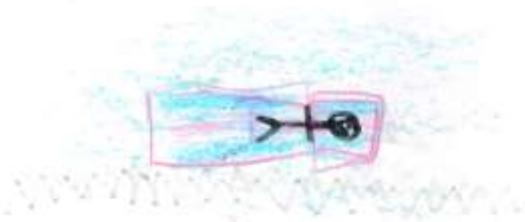


EL HOMBRE
SIN CORAZON



Alumno 7

RELACION. CADA



LIBERTAD DE EXPRESION

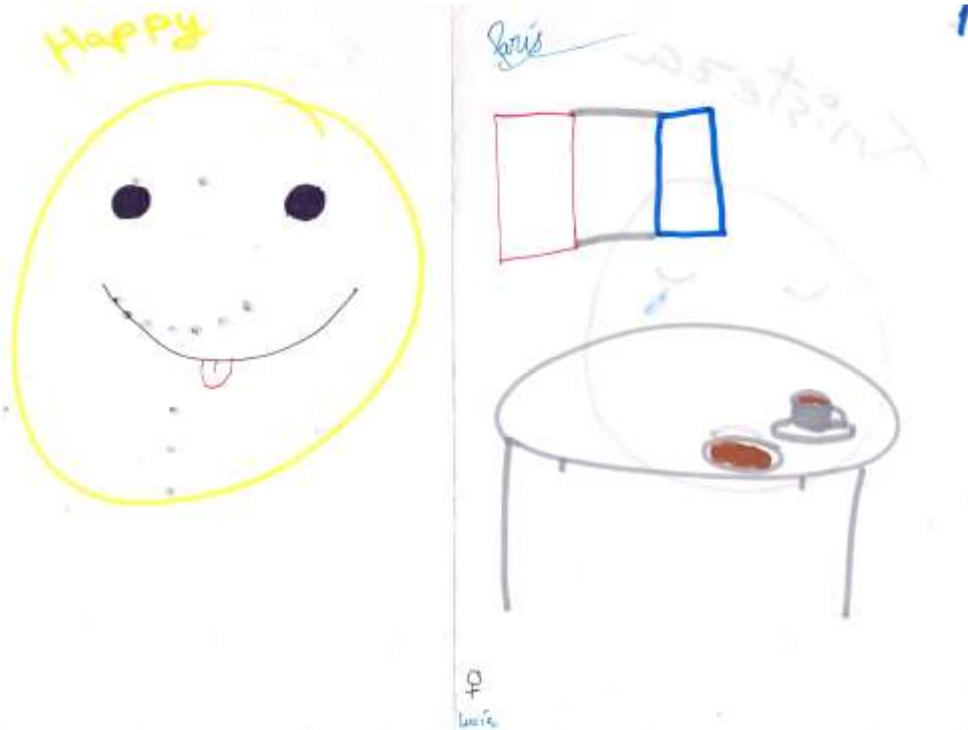




Alumno 8



4



Alumno 9

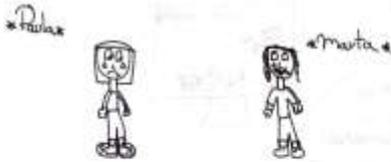




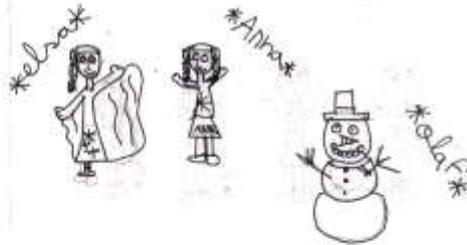
Alumno10



3. Tristeza

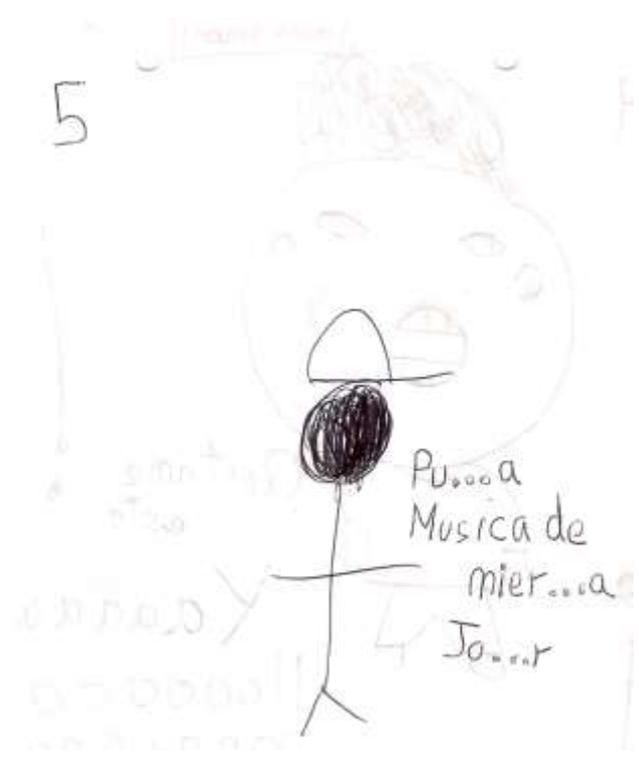
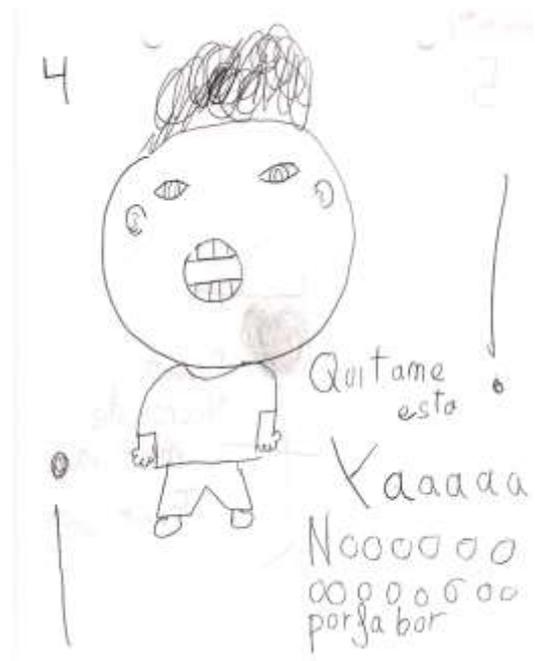


4. Nieve



Alumno 11





La clase consta de 24 alumnos pero el día que se realizó esta actividad faltaban algunos, y el resto de imágenes que faltan es porque la calidad de escaneo es muy baja, y no se aprecian bien los dibujos al estar realizados a lapicero.

ANEXO 4: actividad 3: ¡Menuda cara!

Veo: Unos bebés.
Pienso: que si estaran con ellos su mamá.
Pregunto: Que si tendran el año.

La 1 porque esta alegre y es muy mono.

Veo ha muchos ~~bebés~~ bebés miriam
Me pregunto porque estan con esa cara.
pienso que hacen aqui.

Elijo la 1 porque esta contento alegre

- 1.- Veo un niño riendo, pienso que donde estará y me pregunto que porque se ríe
- 2.- Veo un niño normal, pienso que que le ocurre y me pregunto que piensa
- 3.- Veo un niño riendo, pienso que como se sentirá y me pregunto si está feliz
- 4.- Veo un niño asustado, pienso que porque se asusta y me pregunto si ha visto una película de miedo
- 5.- Veo un niño durmiendo, pienso que que le ocurre y me pregunto como se llama

Elijo la 1 porque es un niño feliz



- 1: Veo un bebé riéndose pienso que cuántos años tendrá y me pregunto que donde estará
- 2: Veo un bebé enojado pienso porque estará enojado y me pregunto que donde estará
- 3: Veo un niño llorando pienso que que le pasará y me pregunto y estará en una cama
- 4: Veo a un niño asustado pienso que porque estará enojado y me pregunto que si habrá visto algo feo
- 5: Veo a un niño dormido me pregunto que si estará soñando con alguien pienso que si está soñando con los angelitos

VEO: 5 bebés asustados

PIENSO: Por qué estarán asustados

ME PREGUNTO: ¿Por qué hay tristes y contentos

El 4. Por qué le habrán dado un susto

- 1 - Vea un bebé sonriendo. Piensa que es muy guapa. Me pregunta donde estará.
- 2 - Vea un niño enfadado. Piensa que esta MUY enfadado.
- 3 - Vea un bebé llorando. Piensa que esta muy triste. Me pregunta porque llora.
- 4 - Vea un niño asustado. Piensa que es muy gracioso. Me pregunta porque se habrá asustado.

UN NIÑO PEQUEÑO QUE ESTÁ
asustado

② PORQUE tiene el mismo color
E -elegido esta porque mala
Se siente bien



✓ Veo: muchos bebés los números 1 y 5 muy
menos y los 2, 3 y 4 dan mucho miedo.

Pienso que porque están así

Me pregunto ~~que porque~~ que si son de verdad

El 5. Porque es muy guapo. Porque está muy cansado.

Veo bebés ~~pero~~ con caras raras

Pienso que porque están así

Me pregunto que cuantos años tendrán

1. Está muy feliz porque estará jugando o ~~alg~~ viendo
algo gracioso

1. Veo 1

Veo un bebé

Pienso que es muy maja

Me pregunto que si estará contento



① Veo un bebe sonriendo, pienso que porque se esta riendo

Escogo e⑤ porque me encanta dormir >.<

Veo a 5 bebes porque hay 5

Me pregunto que cuantos años tienen por si saben hablar

Pienso que si saben andar por saber si saben andar

La 4 tiene miedo

Veo = unos bebés

Pienso = que son emociones

Me pregunto = ¿quien les habrá hecho la foto?

1 = yo pienso que esté feliz porque está muy contento y sonriendo.



1 Un niño, Porque sería, Que estaría haciendo
La 1 Porque las demás dan miedo

1 Veo un Bebe muy bonito una triste
una dormidito una enfadada
Pienso que que trajo
Me Pregunto que Si son reales
El 1 esto muy feliz

Veo: Un bebé con cara de asustado
Pienso: Que le habrá pasado
Pregunto: Por que hacemos esto



1 = Veo a un bebé sonriendo, me pongo contento de que se está riendo, pienso que
 cuánto más se ríe más feliz.
 2 = Veo a un bebé, pienso que si me lo veo me pregunto de que está feliz.
 3 = Veo a un niño sin dientes, me pregunto que dentro de
 cuánto tiempo que cuánto años tiene.
 Casi todos de mucho miedo

Veo: bebés
 Pienso: que harán aquí
 Me pregunto: que porque dan
 miedo
 ① Feliz Porque
 está riendose

1 Veo bebé	2 Pienso Esta contento	3 Me pregunto Por que este contento
---------------	---------------------------	--

Veo: bebés
 pienso: si me van a matar
 me pregunto: que piensan

REFERENCIAS DIGITALES

Alcalde, A. I., Buitago, M., Castanys, M., Fálces, M. P., Flecha, R., González, P., Jaussí, M^a. L., Lavado, J., Odina, M., Ortega, S., Palenzuela A. I., Planes, LL., Puigdemívol, I., Ramis, M., Rubio, A., Wells, G. (2006). *Transformando la escuela: comunidades de aprendizaje*. (36 edición). Barcelona: Graoó. Editorial Laboratorio educativo.

Asociación Pro derechos humanos. (1999). *Informe sobre la situación de las prisiones en España*. Madrid: Fundamentos.

Binet, A., (1857-1911) *Las ideas modernas acerca de los niños / Alfredo Binet*; versión española de Félix González Llana. Alicante : Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 1999

Publicación original: Madrid, Librería Gutemberg de José Ruíz, 1913

Bisquerra, R. (2002). *Educación emocional y bienestar*, Barcelona: Praxis

Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de investigación educativa*, Vol. 21, n^o1, págs. 7-43.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis S.A.

Bisquerra, R., Pérez, J. C., García, E. (2015). *La inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassá. E., Pérez-González, J. C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. Espluges de Lobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, Vol. 10, Págs. 61-82.

Blog, Juan Gambero Muniz: recuperado de:

<http://blogdelprofejuan.blogspot.com.es/p/llevo-un-tiempo-queriendo-ordenar-mis.html>

Blog Navarro: recuperado de:

<http://orientafer.blogspot.com.es/2011/09/126-dinamicas-de-educacion-emocional.html>

Blog Tiching:

<http://blog.tiching.com/15-geniales-recursos-para-trabajar-la-educacion-emocional/>

Buj, M. J. (2014). *La educación emocional en el aula. Propuestas didácticas para niños y niñas de 6 a 12 años*. Barcelona: Hosori Editorial.

Castellvi, E. (2010). *Taller de la risa. Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. Barcelona: Alba.

Chóliz, M. (1995). La expresión de las emociones en la obra de Darwin. En F. Tortosa, C. Civera y C. Calatayud (Comps): *Prácticas de Historia de la Psicología*. Valencia: Promolibro.

Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Departamento de Psicología Básica Universidad de Valencia. recuperado de: www.uv.es/=cholz

Darwin, Charles , *La expresion de las emociones en el hombre y en los animales* / Carlos R. Darwin ; traduccion de Eusebio Heras (1950), Valencia : Prometeo.

De la Herrán, A., Paredes, J. (2013). *Técnicas de enseñanza*. Madrid: Síntesis.

Díaz, A. (2010). Teoría de las emociones. *Innovación y experiencias educativas*, n^o29, ISSN 1988-6047, págs. 1-9.

Dris, M. (2010). Actividades para desarrollar la inteligencia emocional en educación infantil. *Innovación y experiencias educativas*, nº 33, ISSN: 1988-6047, págs. 1-10.

Drive actividades inteligencia emocional: recuperado de:

<https://onedrive.live.com/?cid=69C1594C8A6D221D&id=69C1594C8A6D221D!1847&sc=documents>

Enrique Martínez Salanova Sánchez: recuperado de:

<http://www.uhu.es/cine.educacion/cineyeducacion/salanova.htm>

Evans, D. (2002). *Emoción. La esencia del sentimiento*. Madrid: Taurus D.L

Fernandez, P., Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad

Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, nº 66, ISSN: 0213-8646, págs. 73-84.

Forte, M. A. Metodologías didácticas para la enseñanza/aprendizaje de competencias. Unitat Suport Educatiu (USE). Universitat Jaume I.

Frazzetto, G. (2014). *Cómo sentimos. Sobre lo que la neurociencia puede y no puede decirnos acerca de nuestras emociones*. Barcelona: Anagrama.

Garaigordobil, M. (2010). *Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 6 a 8 años*. Madrid: Pirámide.

Garnet, S. (2009). *Cómo usar el cerebro en las aulas: Para mejorar la calidad y acelerar el aprendizaje*. Madrid: Narcea S.A

Goleman, D. (1999). *Inteligencia emocional*. Madrid: Kairoós.

Goleman, D. (2006) *Inteligencia social: la nueva ciencia de las relaciones humanas*.

Barcelona: Kairós, D.L.

González, R., Villanueva, L., Busó, P., Costa, M., Cuervo, K., Garagordobil, M., Gómez, O., González, R., Bórriz, A. B., Llorca, A., Malonda, E., Mestre, V., Montoya-Castilla, I., Ordóñez, A., Prado-Gascó, V. J., Rieffe, C., Samper, P., Tur-Porcar, A., Villanueva, L. (2014). *Recursos para educar en emociones. De la teoría a la acción*. Madrid: Pirámide.

Herrán, A., Paredes, J. (2013). *Técnicas de enseñanza*. Madrid: Síntesis.

Ibarrola, B. (2003). *Cuentos para sentir 2. Educar los sentimientos*. Madrid: SM

Ibarrola, B. (2003). *Cuentos para sentir. Educar las emociones*. Madrid: SM

Jares, X. R. (2011). *El placer de jugar juntos. Técnicas y juegos cooperativos (6ª ed.)*. Madrid: CCS.

Kim C. y Wu E., (2013) “The Chicken or The Egg”, *escuela de arte y Diseño Ringling college*
<https://www.youtube.com/watch?v=nfYPktsd9bs&spfreload=10>

La inteligencia emocional: recuperado de:

http://www.inteligencia-emocional.org/ie_en_la_educacion/elorigendelainteligenciaemocional.htm

León, D., (2014) Emociones en la Vejez: Diferencias asociadas a la Edad. *departamento de psicología biológica y de la salud facultad de psicología universidad autonoma de madrid*

Tesis Doctoral. Madrid.

Ley Orgánica 2/2006, 3 Mayo, de Educación.

Ley Orgánica 8/2013, 10 Diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.

LOGSE, (1990).Ley Orgánica 1/1990, 3 de Octubre, General del Sistema Educativo.

Mercaba.org Balot, J. (2003). La injusticia entre rejas. Barcelona. recuperado de:

http://www.mercaba.org/FICHAS/Presos/la_injusticia_entre_rejas.htm

Mestre, J. M., Guil, R. (2012). *La regulación de las emociones. Una vía a la adaptación personal y social*. Madrid: Pirámide.

Montessori, M. (1939). *Manual práctico del método*. Barcelona: Araluce.

Música relajante recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=2ABIQXmbcp8>

Nadeau, M. (2007). *Juegos de relajación. De 5 a 12 años. Método Rejouve*. Barcelona: Octaedro.

Navarro, J., I., Martín, C., Acosta, M., Aguilar, M., Alcalde, C., Álvarez, L., Martín, L., J., Arias, V., Carreras, R. M^a., de Caso A. M^a., Crespo, M^a. T., Nicasio, J., Marbán, J. M., Marugán, M., Menacho., M. (2010). *Psicología de la educación para docentes*. Madrid: Pirámide.

Navarro, J., I., Martín, C., Acosta, M., Aguilar, M., Calleja, M. A. I., Carreras, R., de Caso A. M^a., Crespo, M^a. T., Díez, C., Flores, V., Nicasio, J., Lorenzo, J., R., Marbán, J. M., Menacho., M., Pacheco, D. I., Robledo, P., Rodríguez, C. (2009). *Psicología del desarrollo para docentes*. Madrid: Pirámide.

Plummer, D. M. (2013). *Cómo ayudar a los niños a superar el estrés y la ansiedad*. Madrid: Narcea S.A. Ediciones.

RAE: Real Academia de la Lengua Española: recuperado de: <http://www.rae.es/>

Real Decreto 126/2014, de 28 febrero, currículo básico de la Educación Primaria. B.O.E. nº 52, Sábado 1 marzo 2014.

Real Decreto 126/2014, de 28 febrero, currículo básico de la Educación Primaria. B.O.E. nº 52, Sábado 1 marzo 2014.

Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, competencias del Título de Grado de Maestro en Educación Primaria, BOE 312, Sábado 29 de diciembre 2007.

Redes, Elsa Punset: recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=t90xcluixsM>

Roca, E. (2003). *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Valencia: Ediciones ACDE.

Rodríguez, I. (2009). La inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje: concepto y componentes. *Innovación y experiencias educativas*. ISSN 1988-6047, págs. 1-12.

Salovey, çp., y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality.

Sánchez, O. (2001). Implicaciones educativas de la inteligencia emocional. *Psicología educativa, Vol. 7*, págs. 5-27.

Stamateas, B. (2012). *Emociones tóxicas. Cómo sanar el daño emocional y ser libres para tener paz interior*. Barcelona: Ediciones B.

Stern, W. (1912). "The Psychological Methods of Intelligence Testing" (G. Whipple, Trans.). Baltimore: Warwick and York.

UHU: recuperado de: <http://www.uhu.es>

Vaca, M., Fuente, S., Santamaría, N. (2013). *Cuñas motrices en la escuela infantil y primaria*. Gráficas Quintana.

Vivas, M., Gallego, D. J, González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Madrid: Dykinson.

Weisinger, H. (2002). La inteligencia emocional en el trabajo. *Revista Facultad de Ciencias*

Económicas: Investigación y Reflexión, vol. X, núm. 2, págs. 101-104. Universidad Militar Nueva Granada Bogotá, Colombia

REFERENCIAS DE IMÁGENES Y MÚSICAS

Imagen bebe asustado (Imagen 3): recuperado de:

<http://bebefeliz.com/de-llanto/>

Imagen del cerebro (Fig. 2):recuperado de:

<http://reaprende.es/sistema-limbico-y-corteza-cerebral/>

Bebe durmiendo (Imagen 5): recuperado de:

<http://www.imagui.com/a/imagen-de-bebe-durmiendo-idKbgRooy>

Imagen de bebe enfadado (Imagen 4): recuperado de:

<http://www.guarderiasalamanca.com/blogs/ninos-que-se-enfadan/>

Imagen bebe llorando (Imagen 2): recuperado de:

<http://imagenesdebebes.blogspot.com.es/2012/05/imagenes-de-bebes-llorando.html>

Imagen del bebe riéndose (Imagen 1): recuperado de:

<http://mundoimagenes.org/imagenes/caricaturas-de-bebe-para-baby-shower/>

Imágenes de yoga: recuperado de:

<http://www.imageneseducativas.com/wp-content/uploads/2014/12/Posturas-yoga-para-ni%C3%B1os.jpg>.