



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID
FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA DE EDUCACIÓN PRIMARIA. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTORA: CARMEN GONZÁLEZ LÓPEZ

TUTORA: MARÍA ELENA RUIZ RUIZ

Palencia, 2023



“Uno recuerda con aprecio a sus maestros/as brillantes, pero con gratitud a aquellos/as que les tocaron sus sentimientos.”

Carl Gustav Jung

Resumen

En el Trabajo de Fin de Grado que se presenta a continuación, desarrolla una propuesta de intervención educativa de una situación de aprendizaje basada en la educación emocional. Esta está dirigida a un aula de 6.º de Educación Primaria y está compuesta por diferentes sesiones las cuales ofrecen al alumnado recursos para trabajar sus emociones, la inteligencia emocional, la empatía y las relaciones interpersonales sanas, entre otras capacidades emocionales.

Con el fin de realizar esta intervención de la forma más adecuada y eficaz, se realiza un estudio acerca de las teorías sobre la emoción, la inteligencia emocional y la educación emocional. A su vez, la realización de este trabajo se justifica al revisar las leyes que rigen el currículo de Educación Primaria en Castilla y León, observando que la educación emocional no tiene el papel necesario dentro del sistema educativo. Así mismo, se justifica en base a las competencias que debo adquirir al acabar el Grado en Maestra de Educación Primaria.

Palabras clave

Emoción, inteligencia emocional, educación emocional, Educación Primaria.

Abstract

In the following Final Degree Project, a proposal for educational intervention in a learning situation based on emotional education is developed. This is aimed at a 6th grade Primary Education classroom and is made up of different sessions which offer students resources to work on their emotions, emotional intelligence, empathy and healthy interpersonal relationships, among other emotional skills.

In order to carry out this intervention in the most appropriate and effective way, a study of the theories on emotion, emotional intelligence and emotional education is carried out. In turn, the realization of this work is justified by reviewing the laws governing the curriculum of Primary Education in Castilla y León, noting that emotional education does not have the necessary role within the education system. Likewise, it is justified on the

basis of the competencies that I should acquire at the end of the Primary Education Teacher Degree.

Key Words

Emotion, emotional intelligence, emotional education, Primary Education.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. JUSTIFICACIÓN	7
2.1. Justificación desde las necesidades educativas en Educación Primaria.....	7
2.2. Justificación desde las competencias del grado de Maestra en Educación Primaria	9
3. OBJETIVOS.....	10
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
4.1. Emociones humanas: conceptualización y tipología	11
4.2. Funciones de las emociones	14
4.3. Qué es inteligencia emocional.....	16
4.4. Inteligencia emocional: inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal..	18
4.5. La IE en el contexto escolar.....	21
4.6. Qué es la educación emocional.....	23
4.7. Justificación de la educación emocional.....	25
4.8. El profesorado emocionalmente competente	27
5. DISEÑO DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	30
5.1. Introducción.....	30
5.2. Objetivos	31
5.3. Competencias y descriptores operativos	32
5.4. Destinatarios	37
5.5. Temporalización	37
5.6. Metodología	39
5.6.1. Recursos	41
5.7. Atención a las diferencias individuales.....	42
5.8. Desarrollo de las sesiones vinculadas a la situación de aprendizaje	44
5.9. Proceso de evaluación de aprendizajes.....	75
5.10. Valoración de la situación de aprendizaje	76
6. CONCLUSIONES.....	77
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	79
8. ANEXOS.....	82

1. INTRODUCCIÓN

La educación tiene como objetivo formar a las personas a nivel académico y personal y lograr su desarrollo integral, para lo que es necesario el trabajo de las emociones tanto propias como de los demás. La educación emocional debe darse desde edades tempranas para lograr el desarrollo integral de las personas y evitar consecuencias perjudiciales para estas a corto y largo plazo.

Las personas somos seres emocionales y tal y como afirmó Vicent Van Gogh en 1889, “no olvidemos que las pequeñas emociones son los capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta”. Las emociones guían nuestra vida, nos permiten tomar decisiones, desarrollarnos y relacionarnos con los demás por lo que es necesario contar con una correcta conciencia y control emocional.

En el presente documento se procede a desarrollar el Trabajo de Fin de Grado de Maestra de Educación Primaria titulado *La importancia la educación emocional en el aula de Educación Primaria. Propuesta de intervención*. En él, en primer lugar, se establecen los objetivos que se pretenden lograr con el desarrollo de este.

Seguidamente, se justifica la necesidad de la educación emocional tanto a nivel educativo, desde mis propias experiencias como alumna y futura docente, como a nivel de las competencias que debo adquirir al terminar mis estudios del Grado de Maestra de Educación Primaria.

A su vez, se lleva a cabo un análisis y estudio de las teorías acerca de la educación emocional y la inteligencia emocional. Dentro de la fundamentación teórica se señalan las definiciones más relevantes de la emoción, así como su tipología y funciones. En esta también se describe qué es la inteligencia emocional, así como que está formada por la inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal, relacionadas estrechamente con la autoestima y las habilidades sociales respectivamente.

Así mismo, se desarrolla la importancia de la inteligencia emocional en el aula, así como qué es la educación emocional, sus objetivos y su justificación para demostrar la importancia de implementarla dentro del aula y la importancia de contar con docentes emocionalmente competentes.

Por último, se desarrolla una propuesta de intervención educativa concretada en una situación de aprendizaje¹, destinada a un aula de 6.º de Educación Primaria. Esta situación de aprendizaje está conformada por 11 sesiones en las cuales se proponen una serie de actividades que dotarán al alumnado de recursos para desarrollar una mayor inteligencia emocional que favorezca su desarrollo integral y su preparación para la vida adulta.

Estas sesiones tienen un carácter reflexivo por lo que el alumnado puede ir observando su progreso en cuanto a su inteligencia emocional, capacidad de relacionarse con los demás y conciencia emocional, lo cual servirá de autoevaluación para ellos/as mismos/as. Las actividades que se plantean están adaptadas a las diferencias individuales de cada alumno/a, a sus características, necesidades e intereses, lo que permite que todos/as accedan y se beneficien de ellas.

A partir de este trabajo se pretende visibilizar el valor de la educación emocional dentro del aula ya que no se le otorga la suficiente importancia y no tiene un espacio relevante dentro del sistema educativo.

Por último, se presentan las conclusiones extraídas con la realización de este trabajo comprobando el cumplimiento de los objetivos planteados y realizando una reflexión acerca de la importancia de la implantación de la educación emocional en el sistema educativo y en el aula.

¹ De acuerdo con el Real Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria se entiende por situación de aprendizaje el conjunto de momentos, circunstancias, disposiciones y escenarios alineados con las competencias clave y con las competencias específicas a ellas vinculadas, que requieren por parte del alumnado la resolución de actividades y tareas secuenciadas a través de la movilización de contenidos, y que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las competencias.

2. JUSTIFICACIÓN

2.1. Justificación desde las necesidades educativas en Educación Primaria

El trabajo de fin de grado que se desarrolla a continuación surge de la necesidad de abordar la educación emocional dentro de la jornada escolar. Tras analizar mi experiencia como alumna del sistema educativo español, considero que la educación emocional está olvidada dentro del marco educativo.

A su vez, después de revisar las leyes educativas que rigen el currículo de Educación Primaria en Castilla y León, se observa que la educación emocional es un aspecto poco valorado al que no se le presta la atención y no se le da la importancia necesaria al no tener en cuenta que es un aspecto fundamental para el desarrollo integral del alumnado.

El objetivo principal de este trabajo es analizar, investigar, estudiar y demostrar la importancia de la implementación de la educación emocional en el aprendizaje del alumnado de Educación Primaria para su completo desarrollo y preparación para la vida adulta. Considero que es de vital importancia crear personas emocionales que, al desarrollar y adquirir una serie de competencias relacionadas con la inteligencia emocional, creamos personas exitosas, capaces, con ambiciones y recursos para afrontar su vida con plenitud y eficacia.

Tal y como afirma Shapiro (1997, citado por Dueñas, 2002):

El término inteligencia emocional se identifica con las cualidades emocionales necesarias para el logro del éxito, entre las cuales se pueden incluir: la empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control del genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto. (p. 83)

Es por ello que, en la propuesta de intervención en el aula, se trabajarán algunas de estas cualidades emocionales de forma que el alumnado las trabaje y desarrolle con el objetivo de que obtengan un beneficio en su desarrollo.

Así mismo, podemos centrar la justificación de la necesidad de la educación emocional en el Informe Delors y más concretamente en los cuatro pilares que sustentan la educación: aprender a ser, aprender a conocer, aprender a vivir juntos y aprender a hacer.

Así como afirma Delors (1994) en su informe, podemos concluir que:

- Aprender a conocer podemos considerarlo como un medio y finalidad de la vida de las personas. Supone aprender a aprender a la vez que se ejercita el pensamiento. Conocer incrementa el saber y con este la curiosidad intelectual y el sentido crítico lo cual permite al alumnado comprender la realidad que les rodea, para lo que es necesario ser competente a nivel emocional.
- Aprender a hacer, enseñar al alumnado a poner en práctica sus conocimientos y prepararlos para la vida adulta. En este caso, sin educación emocional no estarán preparados de forma completa para la vida adulta.
- Aprender a vivir juntos, aprender a vivir con los demás, para lo cual es necesario tener una serie de cualidades y competencias emocionales como la empatía, el respeto, la resolución pacífica de conflictos o la capacidad de relacionarse con los demás. Atendiendo a este pilar, además, deberemos enseñar a vivir en la no-violencia, lo cual es una tarea difícil por lo que se propone fomentar el conocimiento del otro y el trabajo en equipo.
- Aprender a ser, el cual debe contribuir al desarrollo integral de cada persona, su cuerpo y mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual y espiritualidad, estando relacionado estrechamente con la inteligencia emocional.

En definitiva, debemos ser conscientes de que para que se produzca un desarrollo integral del alumnado no solo deben adquirir conocimientos de las diferentes áreas, sino que deben adquirir y desarrollar habilidades emocionales y sociales, comprender sus emociones y las de los demás y saber interpretarlas.

2.2. Justificación desde las competencias del grado de Maestra en Educación Primaria

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

- Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.
- Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.
- Ser capaz de integrar la información y los conocimientos necesarios para resolver problemas educativos, principalmente mediante procedimientos colaborativos.

De modo más específico, las competencias como estudiante del Grado que debo adquirir son:

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

Por todo ello, como futura docente, desarrollo este Trabajo de Fin de Grado demostrando la adquisición de todas las competencias citadas anteriormente y llevándolas a cabo mediante la propuesta didáctica que desarrollo más adelante.

3. OBJETIVOS

El Trabajo de fin de Grado que se desarrolla a continuación está elaborado a partir de los siguientes objetivos que se pretenden lograr:

- ✓ Buscar y sintetizar información sobre inteligencia emocional y educación emocional.
- ✓ Justificar la necesidad de implementar la educación emocional en el aula de Educación Primaria.
- ✓ Demostrar la adquisición de las competencias generales y específicas del Grado de Maestra de Educación Primaria y ponerlas en práctica mediante una propuesta de intervención educativa.
- ✓ Diseñar y desarrollar una situación de aprendizaje, basada en la educación emocional, dirigida a alumnado de 6º de Educación Primaria.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. Emociones humanas: conceptualización y tipología

Existen numerosos autores que definen la emoción. Recogemos, a continuación, algunas de las más relevantes.

La emoción, tal y como la define Bisquerra (2003), podemos definirla como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 12), es decir, un estímulo interno o externo que provoca en las personas una reacción a nivel del organismo.

En el Diccionario de Neurociencia de Mora y Sanguinetti (2004, citados por Mora, 2013) la emoción se entiende como:

Toda reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo que se acompaña de fenómenos neurovegetativos. El sistema límbico es parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de las conductas emocionales. (p. 2)

Delgado y Mora (1998, citados por Mora, 2013) definen la emoción de forma complementaria:

El concepto de emoción tiene dos acepciones. En primer lugar, se puede considerar como un fenómeno interno, personalizado y difícil de comunicar a otros miembros de la misma especie (subjetivo). (Este componente interior adquiere en la especie humana un aspecto adicional de carácter cognitivo con los sentimientos, el aspecto consciente de las emociones). En segundo lugar, la emoción se expresa como un fenómeno externo, conductual, que sirve de clave o señal a miembros de la misma especie o de aquellos con los que mantiene una relación. (p. 2)

Así mismo, Rolls (1999, citado por Mora, 2013) afirma que:

Las emociones son parte de un sistema (cerebral) que ayuda a distinguir cierta clase de estímulos, muy ampliamente identificados como estímulos recompensantes o de castigo y que sirven para actuar en el mundo. Este sistema

proporciona o sirve de interfase entre tales estímulos y las conductas correspondientes. (p. 3)

Coincidiendo con la idea de Rolls, Bisquerra (2003) explica cómo se produce una emoción en la persona:

- 1) Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.
- 2) Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.
- 3) El neocórtex interpreta la información (p. 12).

Como se puede observar, las definiciones de emoción, independientemente de los matices que realiza cada autor, todas ellas coinciden en que la emoción se produce a través de un estímulo interno o externo que provoca una reacción a nivel del organismo de la persona y son parte de su sistema cerebral.

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

A su vez, Izard (1991, citado por Chóliz, 2005) especifica los requisitos que debe cumplir una emoción para que se la considere básica:

- Tener un sustrato neural específico y distintivo.
- Tener una expresión o configuración facial específica y distintiva.
- Poseer sentimientos específicos y distintivos.
- Derivar de procesos biológicos evolutivos.
- Manifestar propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas (p. 7).

Ekman (1973, citado por Chóliz, 2005), considera que son seis las emociones que cumplen estos requisitos y estas son: “ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo” (p.7), siendo estas emociones en las que estará centrada la situación de aprendizaje desarrollada más adelante para trabajar con alumnado de 6.º de Educación Primaria.

Goleman (1995) en su libro *Inteligencia emocional* coincidió con Ekman en la existencia de las seis emociones básicas (ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo) también

denominadas emociones primarias, las cuales, según afirma, están integradas en el ADN de la persona. A su vez, Goleman clasificó las emociones en **primarias y secundarias**. Estas últimas son características de cada persona, están relacionadas con la dimensión social ya que son aprendidas de acuerdo con las experiencias vividas de forma individual. También, Goleman (1995) afirma en su libro *Inteligencia emocional* que las emociones secundarias están compuestas por la unión de dos o más emociones primarias (básicas).

Así mismo, todas las emociones independientemente que sean primarias o secundarias se pueden clasificar en **positivas o negativas**. Son muchas los autores que realizan esta clasificación y siguiendo la idea de la psicóloga Thomen (2019) tal y como afirma, estas se caracterizan por lo siguiente:

- Emociones positivas: se relacionan con sentimientos agradables y ayudan a aumentar la atención, la memoria, la retención de información y la memoria. Además, al experimentar estas emociones la situación se entiende como beneficiosa y son movilizadoras, es decir, promueven el movimiento, el hacer, el desempeño. Estas emociones tienden a mantenerse en un espacio de tiempo corto. Dentro de estas podríamos encontrar la alegría o la motivación, entre otras.
- Emociones negativas: se relacionan con sentimientos desagradables y nos ayudan a identificar las circunstancias que son una amenaza. Al experimentar estas emociones las situaciones se entienden como dañinas y hacen que el individuo active sus recursos de afrontamiento. Estas emociones también son movilizadoras y ayudan a la persona a focalizar la atención en el problema. Dentro de estas podríamos encontrar el miedo o la ira entre otras.

Ambos tipos de emociones son necesarias y experimentarlas durante la vida de una persona es normal y necesario, pero es cierto que debemos procurar que la experimentación de emociones positivas prevalezca en su vida para que adquieran un estado de bienestar emocional y personal. A su vez, es necesario que, a la hora de experimentar emociones negativas, la persona tenga una serie de competencias y recursos para que estas no invadan su vida y los lleven a un estado de estrés y agobio pudiendo producir consecuencias negativas o, incluso, un malestar emocional generalizado.

Cabe destacar una definición de cada emoción básica ya que como he citado anteriormente, serán estas las que conformen el eje central de la propuesta de intervención para el aula. Siguiendo varias definiciones y centrándome en aquellas dadas por la psicóloga Menéndez (2018), la cual se basa en la teoría de Ekman, podríamos definir las de la siguiente forma:

- ❖ **Alegría:** emoción que se experimenta cuando algo provoca felicidad o júbilo. Esta emoción se muestra a través de acciones, gestos o palabras. Está asociada de manera directa con el placer y la felicidad.
- ❖ **Tristeza:** se caracteriza por una disminución estado de ánimo y una reducción significativa en su nivel de actividad cognitiva y conductual. Esta emoción cumple funciones muy importantes y juega un papel de autoprotección.
- ❖ **Miedo:** estado emocional negativo o aversivo el cual implica una activación muy elevada que incita la evitación y el escape de situaciones peligrosas. Al experimentarlas, la actividad cardíaca y la respiración se aceleran.
- ❖ **Ira:** surge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración o que le resultan aversivas lo cual produce un aumento de la adrenalina en sangre y un aumento de la actividad cardíaca, el tono muscular y la frecuencia respiratoria.
- ❖ **Asco:** se caracteriza por una sensación de repulsión o evitación ante la posibilidad, real o imaginaria, de ingerir una sustancia nociva, que tenga propiedades contaminantes. Se produce un aumento general de la activación del cuerpo y la sensación de desagrado es subjetiva.
- ❖ **Sorpresa:** reacción causada por algo novedoso, imprevisto o extraño. Puede acompañarla una sensación de incertidumbre y se asocia una frecuencia cardíaca baja y el aumento del tono muscular.

4.2. Funciones de las emociones

Todas las emociones tienen una serie de funciones y utilidades las cuales permiten a la persona relacionarse y comportarse de forma adecuada. Según Reeve (1994, citado por Chóliz, 2005), la emoción tiene tres funciones principales:

❖ Función adaptativa:

Esta función se basa en “preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizándolo la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado” (p.4).

Así mismo, esta función ya fue desarrollada por Darwin (1872,1984, citado por Chóliz, 2005), el cual afirmó que “la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación” (p. 5). Esta función controla en cierto modo la expresión de las emociones y ayuda al individuo a ajustarse a las circunstancias en las que se encuentra.

❖ Función social:

Esta función se centra en “facilitar la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal” (p. 5). A su vez, coincidiendo con Izard (1989, citado por Chóliz, 2005), podemos afirmar que “gracias a esta función se facilita la interacción social, permite controlar la conducta de los demás, identificar las emociones interpersonales y permite la expresión del estado emocional afectivo” (p. 5).

Es cierto que debemos tener en cuenta que la represión de las emociones forma parte de esta función. La represión de determinadas reacciones emocionales es necesaria si estas pueden alterar las relaciones sociales y afectarlas de forma negativa.

Por otro lado, cabe destacar que la expresión de las emociones es saludable a la par que beneficiosa tal y como afirman House, Landis y Umberson, (1988, citados por Chóliz, 2005) “la revelación de las experiencias emocionales es saludable y beneficiosa, favorece la creación de una red de apoyo social ante la persona afectada” (p. 6), mientras que autores como Coyne, Kessler, Tal, Turnbull, Wortman y Greden, (1987, citados por Chóliz, 2005) afirman que la expresión de las emociones propias pueden tener efectos en los demás y estos “llegar a ser perjudiciales, hecho éste que está constatado por la evidencia de que aquéllos que proveen apoyo social al afligido sufren con mayor frecuencia trastornos físicos y mentales” (p. 6), por lo que a la hora de relacionarnos debemos contar con la suficiente madurez adecuada y efectiva a nivel emocional.

❖ Función motivadora:

Teniendo en cuenta que la relación entre emoción y motivación está estrechamente relacionada tal y como hemos citado anteriormente, debemos tener en cuenta y coincidiendo con la idea de Chóliz, 2005:

La emoción energiza la conducta motivada. Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa. Por otro lado, dirige la conducta, en el sentido que facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada en función de las características de la emoción. (p. 6)

Por lo tanto, una emoción puede influir en la aparición de una conducta motivada a la vez que encaminarla hacia un objetivo y hacer que esta se realice con una determinada intensidad.

4.3. Qué es inteligencia emocional

El término *inteligencia emocional* proviene de los autores Salovey y Mayer (1990, citados por Campillo, 2012) los cuales afirman que la inteligencia emocional consiste en “la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (p. 2), la cual debe ser una habilidad que deben desarrollar todas las personas para conseguir su desarrollo integral.

A raíz de esta definición surgen otras estrechamente relacionadas. La más significativa y que mayor relevancia ha adquirido es la definición de inteligencia emocional descrita por Goleman (1995, citado por Campillo, 2012) el cual la define como:

Capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos, de poder automotivarse para mejorar positivamente las emociones internas y las relaciones con los demás. También señala que la inteligencia emocional permite la conciencia de los propios sentimientos en el momento en el que se experimentan, dándole una atención progresiva a los propios estados internos. (p. 2).

Goleman sugiere que la definición de inteligencia emocional también incluye “la habilidad para motivarse y persistir frente a las frustraciones, controlar impulsos y

demorar gratificaciones, regular los estados de humor, evitar que las desgracias obstaculicen la habilidad de pensar, desarrollar empatía y esperanza” (p.2).

Son muchos los autores que coinciden con la idea de Goleman (1995) sobre la inteligencia emocional. Autores como Shapiro (1997, citado por Dueñas, 2002), define la inteligencia emocional como:

Cualidades emocionales necesarias para el logro del éxito, entre las cuales se pueden incluir: la empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control del genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto. (p. 83)

Ryback (1998, citado por Campillo, 2012) coincide con las definiciones anteriores y considera que la mejor forma de definir la inteligencia emocional es considerándola como:

La capacidad de aplicar la conciencia y la sensibilidad para discernir los sentimientos y subyacentes de la comunicación interpersonal, para resistir la tentación que mueve a reaccionar de una manera impulsiva irreflexiva, obrando en vez de ello con receptividad, autenticidad y sinceridad. (p. 2)

Siguiendo esta idea, la inteligencia emocional incluye una serie de habilidades y capacidades a desarrollar en el individuo, esenciales en la vida de este, las cuales hacen de ella una “meta-habilidad” que, al adquirir esta, se podrán utilizar de forma correcta otras habilidades que este ya posee por lo que Goleman (1995, citado por Campillo, 2012) propone la sustitución del CI (cociente intelectual) por el CE (coeficiente emocional).

Además, Goleman, sugiere que esta inteligencia es una habilidad que debería enseñarse en el sistema educativo y refuerza la idea que he citado anteriormente sobre que la educación emocional está olvidada en el sistema educativo y no tiene el valor que la corresponde dentro de este.

Varios estudios (Boeck y Martín, 2000, citados por Dueñas, 2002; Goleman, 1995, citado por Campillo, 2012) afirman que la inteligencia emocional se desarrolla a partir de cinco componentes y/o direcciones:

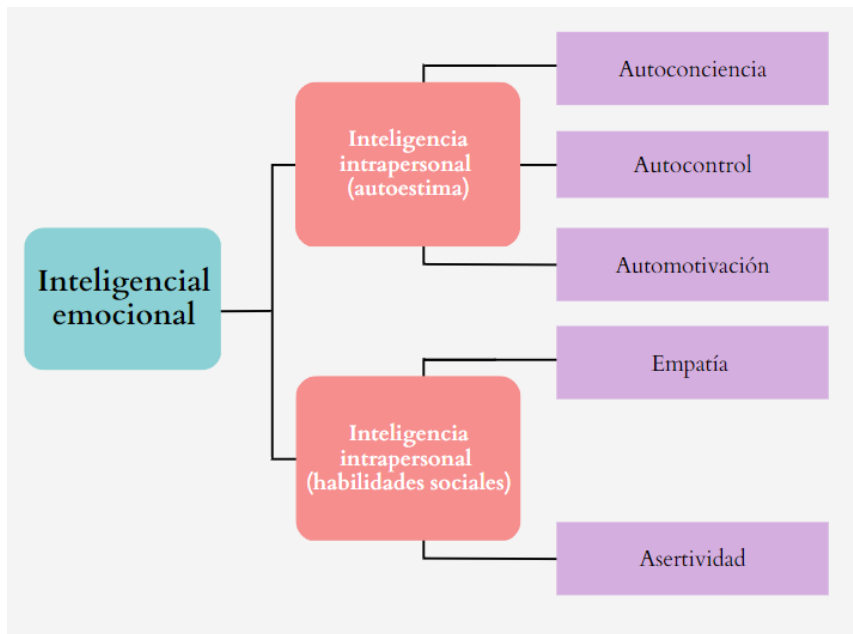
- A. Conocer las propias emociones: esta es la competencia clave para poder desarrollar las demás. Consiste en desarrollar un vocabulario emocional para denominar las emociones, el cual debería enseñarse desde las instituciones educativas.
- B. Manejar las emociones: tener la capacidad de controlarlas y manejarlas llevará a la persona a un equilibrio emocional esencial, el cual puede considerarse un objetivo prioritario. Este equilibrio emocional incluye el control del comportamiento y de los pensamientos.
- C. Motivarse a sí mismo, es decir, saber utilizar el potencial existente: las emociones, como he citado anteriormente, son un elemento de motivación el cual debe incluir el control de los impulsos, el optimismo y la esperanza, siendo estos considerados como actitudes emocionales inteligentes.
- D. Reconocer las emociones de los demás: consiste en desarrollar la empatía, en comprender lo que otras personas sienten en determinadas situaciones. La empatía es la base del altruismo y de la moral.
- E. Establecer relaciones sociales: la creación de relaciones interpersonales satisfactorias a la par que saber cuidarlas y resolver conflictos es esencial. A su vez, ser capaz de transmitir estados emocionales positivos demuestra inteligencia emocional por parte de la persona.

4.4. Inteligencia emocional: inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal

Goleman (1995) sostiene que la inteligencia emocional está compuesta por dos inteligencias: la inteligencia interpersonal (gracias a la cual podemos observar a los demás, comprenderlos y relacionarnos de forma adecuada con ellos/as) y la inteligencia intrapersonal (capacidad que nos permite auto conocernos y actuar de forma adecuada a lo largo de nuestra vida).

Siguiendo esta idea, Goleman (1995, citado por Roca, 2013) realiza una similitud entre inteligencia emocional y su equivalencia con la autoestima y las habilidades sociales.

Figura 1. *La inteligencia emocional según Goleman y su equivalencia con la autoestima y las habilidades sociales.*



Como he citado anteriormente, Goleman (1995) divide la inteligencia emocional en inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal:

Por un lado, la **inteligencia intrapersonal** se asemeja autoestima y esta se subdivide en la autoconciencia emocional, autorregulación y automotivación. Dentro de esta se debe definir el concepto de autoestima sana denominada autoestima óptima por Kernis, (2003, citado por Roca, 2013), el cual la define como “aquella que contribuye al funcionamiento óptimo, incluyendo las conductas; que se basa en la autoconciencia y la autenticidad” (p. 3). Esta autoconciencia es considerada como fundamental, la base que sustenta el autocontrol y la automotivación.

Por otro lado, la **inteligencia interpersonal** se asemeja a las habilidades sociales y esta se subdivide en la empatía y la asertividad. Esta similitud es defendida por Goleman (1995, citado por Roca, 2013) ya que ambas incluyen ser capaces de:

- 1) Expresar adecuadamente nuestras emociones a nivel verbal y no verbal, teniendo en cuenta su repercusión en las emociones de las otras personas.
- 2) Ayudar a los demás a experimentar emociones positivas y a reducir las negativas, por ejemplo, la ira.

- 3) Conseguir que las relaciones interpersonales nos ayuden a obtener nuestras metas, a realizar nuestros deseos y a experimentar el máximo posible de emociones positivas.
- 4) Reducir las emociones negativas que puedan producirnos la convivencia y las relaciones conflictivas con los demás. (p. 5)

A su vez, cabe destacar la empatía que es un factor clave en la inteligencia emocional y es considerada por Goleman (1995, citado por Roca, 2013) como “la capacidad de comprender los sentimientos ajenos y ponernos en el lugar del otro” (p.5).

Numerosos estudios demuestran que las personas más empáticas son más sociables y, tal y como afirma Goleman (2009, citado por Roca, 2013), “tienen un mayor ajuste emocional a la vez que son evaluadas mucho más positivamente por aquellos con quien interactúan” (p. 5).

Esto mismo lo corroboran Mestre, Guil, Lopes y Salovey (2006, citados por Roca, 2013), los cuales encontraron que “las habilidades para comprender y manejar emociones (según el MSCEIT²) se relacionaban positivamente con evaluaciones interpersonales más positivas” (p. 5). Aquellas personas que conseguían una mayor puntuación en las pruebas MSCEIT, puntuaban más alto en satisfacción con sus relaciones interpersonales y se sienten más apoyados por sus familiares.

En conclusión, la inteligencia emocional implica capacidades tanto intrapersonales como interpersonales que hacen que la persona tenga un mayor autoconocimiento, su autoestima aumente y creen una imagen positiva de sí mismos/as a la vez que sus relaciones interpersonales son más sanas y de mayor calidad.

² El MSCEIT es un test de inteligencia emocional utilizado en mayores de 17 años para la medida de la inteligencia emocional basada en la capacidad. Fue creado por Mayer, Salovey y Caruso en 2002 y proporciona puntuaciones válidas de cada una de las cuatro áreas principales de la inteligencia emocional: la capacidad de (1) percibir las emociones con precisión, (2) utilizar las emociones para facilitar el pensamiento, la resolución de problemas y la creatividad, (3) comprender las emociones y (4) manejar las emociones para el crecimiento personal.

4.5. La IE en el contexto escolar

Tal y como he citado anteriormente, las emociones y el aprendizaje están estrechamente relacionados. García, Valenzuela y Miranda (2012, citados por Valenzuela y Portillo, 2018), afirman que “las emociones son parte fundamental de lo que somos, de lo que hacemos y de nuestra relación con los demás” (p.3). Estas ideas están fundamentadas en varios estudios que se han realizado sobre la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico del alumnado. Cabe destacar dos de ellos:

Fernández-Berrocal y Extremera (2002, citados por Valenzuela y Portillo, 2018), tras realizar su estudio denominado *La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela* obtienen como conclusión lo siguiente:

En efecto, que nuestros alumnos estén felices o tristes, enfadados o eufóricos o hagan o no un uso apropiado de su Inteligencia Emocional para regular y comprender sus emociones puede, incluso, determinar el resultado final de sus notas escolares y su posterior dedicación profesional. (p. 4)

Años después, Fernández-Berrocal y Extremera (2004, citados por Valenzuela y Portillo, 2018), realizan de nuevo una investigación llamada *El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: Evidencias empíricas*, de la cual obtienen la siguiente conclusión:

Los alumnos emocionalmente inteligentes, como norma general, poseen mejores niveles de ajuste psicológico y bienestar emocional, presentan una mayor calidad y cantidad de redes interpersonales y de apoyo social, son menos propensos a realizar comportamientos disruptivos, agresivos o violentos; pueden llegar a obtener un mejor rendimiento escolar al enfrentarse a las situaciones de estrés con mayor facilidad y consumen menor cantidad de sustancias adictivas. (p.4)

Teniendo en cuenta estas investigaciones, Valenzuela y Portillo (2018) realizan un estudio denominado *La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico* para el cual se basan en tres variables: percepción emocional (atención a los sentimientos), comprensión emocional (claridad en los sentimientos) y regulación emocional (reparación emocional). Tras el estudio de estas, Valenzuela y Portillo (2018) obtienen la siguiente conclusión: “existen relaciones significativas entre

el desarrollo de la inteligencia emocional y el rendimiento académico de niñez escolarizada de quinto y sexto grado de educación primaria” (p. 9).

Esta conclusión podría ser la base de la propuesta de intervención a través de la situación de aprendizaje desarrollada más adelante, la cual está dirigida a sexto curso de educación primaria y tiene como finalidad iniciar al alumnado en la educación emocional aportándoles recursos para obtener una mayor inteligencia emocional que favorezca su desarrollo integral.

Así mismo, tal y como señala Flores (2010), los objetivos que se persiguen al implantar la inteligencia emocional en el aula serían los siguientes:

- ✓ Detectar casos de pobre desempeño en el área emocional.
- ✓ Conocer cuáles son las emociones y reconocerlas en los demás
- ✓ Modular y gestionar la emocionalidad.
- ✓ Desarrollar la tolerancia a las frustraciones diarias.
- ✓ Prevenir el consumo de drogas y otras conductas de riesgo.
- ✓ Desarrollar la resiliencia
- ✓ Tener una actitud positiva ante la vida.
- ✓ Prevenir conflictos interpersonales
- ✓ Mejorar la calidad de vida escolar. (p. 119)

Para conseguir estos objetivos es fundamental la acción del docente, el cual debe ser competente a nivel emocional, lo cual se desarrolla más adelante.

Así mismo, el alumnado tendrá un mejor rendimiento escolar y una mayor calidad de vida a nivel personal cuando obtengan una confianza en sí mismos/as y en lo que son capaces de ser y hacer, adquieran autocontrol, sean capaces de tener relaciones interpersonales sanas y de calidad, estén motivados y sean capaces de comunicarse con los demás.

4.6. Qué es la educación emocional

Hasta el siglo XX, el término de educación emocional era desconocido. A partir de este siglo este término entra en la sociedad y va adquiriendo valor y se va desarrollando de forma notable.

Son varios los autores que definen este concepto pero es cierto que todos coinciden con la definición de Bisquerra (2000, citado por Bisquerra y Pérez, 2012), el cual define la educación emocional como “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p. 1), es decir, un proceso que debe darse desde el nacimiento del individuo y continuarlo a lo largo de toda su vida.

La educación emocional contribuye e influye en gran medida en el desarrollo integral de la persona por lo que es esencial que esta se inicie desde edades tempranas en la familia y en la escuela y exista una coordinación entre ambas para que el desarrollo sea el más óptimo y beneficioso para el alumnado.

Esta educación debe ser en su mayor medida práctica. Tal y como afirma Bisquerra (2000) está estrechamente relacionada con los cuatro pilares de la educación incluidos en el Informe Delors (1994) que he citado anteriormente: saber hacer, saber ser, saber vivir juntos y saber conocer.

De este modo, coincidiendo como Bisquerra (2001, citado por Vivas, 2003), la educación emocional supone un cambio educativo, “ahora se trata de educar el afecto, es decir, de impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones” (p. 4). La educación emocional impartida en las aulas tratará de que el alumnado adquiera conocimientos conceptuales y actitudinales sobre las emociones, tanto propias como las de los demás.

Los objetivos de la educación emocional también están dirigidos al logro del desarrollo integral de la persona y tal y como citan Bisquerra (2000) y Campillo (2012), podemos decir que los objetivos de la educación emocional son los siguientes:

- ✓ Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- ✓ Identificar las emociones de los demás.
- ✓ Denominar a las emociones correctamente.

- ✓ Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- ✓ Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- ✓ Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- ✓ Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- ✓ Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- ✓ Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- ✓ Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas
- ✓ Desarrollar una mayor competencia emocional.

Además de estos objetivos, la educación emocional se sustenta en varios principios tal y como afirma Bisquerra (2000, 2002, citado por Vivas, 2003), debemos entenderla como:

- El desarrollo emocional concibe a la persona como una totalidad incluyendo su cuerpo, emociones, inteligencia y espíritu por lo que la educación debe abarcar también la educación de los sentimientos.
- Un proceso que abarca tanto lo personal como lo social por lo que implica cambios en las estructuras cognitivas, actitudinales y procedimentales.
- Debe tener un carácter participativo con una acción conjunta y cooperativa de todos los que integran las instituciones educativas.
- Debe ser un proceso continuo y permanente que debe estar presente en toda la vida académica de la persona y en su formación permanente.
- Debe ser flexible y estar sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita la adaptabilidad a las necesidades de los participantes y a las circunstancias presentes.

Así mismo, el desarrollo de las cinco competencias emocionales constituye el contenido básico de la educación emocional. Estas, tal y como cita Bisquerra (2011) son las siguientes: “la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y las habilidades de vida para el bienestar” (p. 6).

Bisquerra (2011) destaca como fundamentales estas competencias y las desarrolla de la siguiente forma:

- La conciencia emocional conlleva conocer las emociones propias y las de los demás a través de la autoobservación y la observación de cómo se comportan las de más personas de nuestro entorno.
- La regulación de las emociones es considerada como el elemento esencial de la educación emocional y conlleva la realización de técnicas como la relajación, dialogo interno, asertividad, etc.
- La autonomía emocional consiste en ser capaz de tener sensibilidad con invulnerabilidad, es decir, que los estímulos del entorno no afecten a la persona seriamente por lo que es necesario tener una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad.
- Las competencias sociales son las que facilitan las relaciones interpersonales y permiten que exista un clima favorable en estas relaciones.
- Las habilidades de vida para el bienestar son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven el bienestar personal y social adquiriendo y desarrollando emociones positivas.

Todo lo citado anteriormente define la educación emocional y concreta aquellos aspectos que se deben tener en cuenta a la hora de su puesta en práctica, lo que como docente debo tener en cuenta a la hora de programar mi situación de aprendizaje que desarrollaré más adelante.

4.7. Justificación de la educación emocional

La educación emocional es una de las más importantes tareas que aún están pendientes en nuestro sistema educativo. Esta idea es reafirmada por autores como Goleman (1995, citado por Campillo, 2012), el cual cita los costes del analfabetismo emocional, es decir, las consecuencias a corto y largo plazo que esto implica en la vida de las personas: “crímenes, violencia, arrestos, uso de armas de fuego, suicidios, inseguridad ciudadana, depresión, ansiedad, estrés, desordenes de la alimentación, abuso de drogas y alcohol”

(p.4), por lo que existe una necesidad de implementar y llevar a cabo la educación emocional en las aulas desde edades tempranas y con colaboración de las familias.

A su vez, Perea (2002, citado por Dueñas, 2002) considera al factor emocional como “un elemento muy importante en la prevención y/o desarrollo de algunas enfermedades: se está demostrando que emociones negativas como la ira, el miedo, el estrés, la depresión, etc. tienen un efecto directo sobre la salud” (p. 86).

La justificación de la educación emocional se puede realizar a partir de diferentes ámbitos y aspectos tal y como sugiere Campillo (2012):

- **Desde la finalidad de la educación:** teniendo en cuenta que el objetivo principal de la educación es el desarrollo integral del alumnado, para ello debe darse un óptimo desarrollo cognitivo y emocional, otorgando a este último la importancia que merece dentro de la educación.
- **Desde el proceso educativo:** el proceso educativo supone una serie de relaciones interpersonales que estarán compuestas por múltiples factores emocionales. A su vez, el aprendizaje autónomo debe contemplar la dimensión emocional ya que existen múltiples influencias de las emociones en el proceso educativo y en el aprendizaje.
- **Desde el autoconocimiento:** dentro del autoconocimiento un aspecto a descubrir y trabajar es la dimensión emocional.
- **Desde la orientación profesional:** preparar para la vida adulta, atender los posibles acontecimientos en cuanto al ámbito profesional y laboral puede prevenir la aparición de estados emocionales precarios.
- **Desde el fracaso escolar:** el fracaso escolar, dificultades en el aprendizaje, y el abandono de los estudios, entre otros, están estrechamente relacionados con déficits en la madurez y en el equilibrio emocional.
- **Desde las relaciones sociales:** para que las relaciones interpersonales sean sanas y tengan un impacto positivo en nuestra educación emocional es necesario que las personas cuenten con una serie de recursos, competencias emocionales y habilidades sociales adecuadas que sólo son posibles adquirir con una educación emocional permanente y de calidad.

- **Desde la salud emocional:** vivimos en una sociedad llena de estímulos que pueden producir estrés (trabajo, noticias, situación económica, enfermedades, etc.) por lo que es necesaria una educación emocional efectiva que sirva como una acción preventiva y asegure una óptima salud emocional y mental.
- **Desde la Inteligencia emocional:** existe la necesidad de poner inteligencia en las emociones tal y como asegura Goleman (1995) en su libro *Inteligencia emocional*.
- **Desde el analfabetismo emocional:** como he citado anteriormente, el analfabetismo emocional tiene numerosas consecuencias en la vida de las personas por lo que, existe la clara necesidad de implementar la educación emocional para prevenir y disminuir estas consecuencias.
- **Desde la revolución de las TIC:** tras la aparición y el desarrollo de las TIC, surge el peligro de que las relaciones interpersonales disminuyan y se sustituyan por las tecnologías de la comunicación lo que puede provocar un aislamiento social de las personas, lo que supone un motivo más para que se potencie la educación emocional y se intente paliar este riesgo, que hoy en día, es una realidad ya existente.
- **Desde el nuevo rol del profesor:** debido a la aparición y desarrollo de las TIC, el rol del docente como transmisor de conocimientos está desapareciendo y surge un nuevo rol centrado en aportar una relación emocional de apoyo al alumnado.

Son múltiples los ámbitos y aspectos que justifican la necesidad de la educación emocional tanto en el ámbito educativo como en el desarrollo personal de cada individuo por lo que debemos implementar la educación emocional dentro de nuestra labor docente y darle la importancia que merece para lograr el desarrollo integral de nuestro alumnado.

4.8. El profesorado emocionalmente competente

Para poder llevar a cabo una educación emocional de calidad en el aula es necesario contar con un profesorado emocionalmente competente. El apoyo emocional de estos en el proceso de enseñanza – aprendizaje es fundamental.

La educación emocional debe tener como primer destinatario al docente de forma que este luego pueda contribuir al desarrollo emocional de su alumnado. Bisquerra (2003) propone un objetivo dentro de la educación emocional dirigido al profesorado: “formar

al profesorado en educación emocional, a fin de posibilitar el diseño, aplicación y evaluación de programas contextualizados en centros educativos” (p. 35). Si el sistema educativo no cuenta con docentes emocionalmente competentes será complicado que en las aulas se lleve a cabo una educación emocional adecuada, adaptada a las necesidades del alumnado y del entorno y con los recursos y materiales necesarios.

Esta idea está apoyada por Bisquerra (2007, citado por Ávila, 2019) el cual afirma que “el profesorado emocionalmente competente está mejor preparado para relacionarse de manera positiva y adecuada con la comunidad educativa, aumentando la eficiencia de la educación” (p. 134). Por lo que, como docente, además de formar a mi alumnado emocionalmente, debo formarme yo previamente para que mi labor educativa sea de mayor calidad. Sin embargo, como he citado anteriormente, la educación e inteligencia emocional son aspectos olvidados dentro de la formación de los docentes por lo que debemos realizarlo de forma paralela al estudio del Grado en Maestra de Educación Primaria.

Campillo (2012) sugiere que el docente debe tener una doble acción: debe formar al alumnado en competencias socioemocionales y, por otro lado, debe autoformarse él/ella. Además, Campillo (2012) afirma que

Sólo un profesor emocionalmente competente podrá ayudar a desarrollar en sus alumnos las competencias socioemocionales necesarias para que se genere un clima de trabajo efectivo y de plena convivencia. Las competencias socioemocionales son el factor fundamental que caracteriza a los profesores eficaces, emocionalmente saludables y benéficamente influyentes sobre el alumnado. (p. 7)

Solo el docente emocionalmente competente será capaz de crear un clima de confianza, motivación y flexibilidad dentro del aula donde la cooperación y el entusiasmo jueguen un papel importante.

A su vez, Campillo (2012) defiende que un docente competente se compone en un 80% de competencias emocionales y estas deben ser las siguientes:

1. Habilidad para detectar y aprovechar oportunidades.
2. Iniciativa o capacidad de desarrollar nuevos servicios anticipándose a la demanda social.

3. Perseverancia y resistencia al desánimo ante los obstáculos.
4. Interés por realizar un trabajo de calidad.
5. Esfuerzo, dedicación y sacrificio para alcanzar los objetivos propuestos.
6. Búsqueda de la eficiencia.
7. Autoconfianza para enfrentarse a los retos y asertividad en las relaciones con los demás.
8. Capacidad de persuasión y utilización de estrategias de influencia.
9. Reconocimiento de la importancia de las relaciones interpersonales.
10. Seguimiento y supervisión estrecha del trabajo para garantizar que las cosas se hagan correctamente (p. 8).

Todas estas competencias emocionales configuran el perfil del docente competente emocionalmente y hacen de él/ella un profesional cualificado para poder llevar a cabo situaciones de aprendizaje en el aula en las cuales se desarrolle la educación emocional y se creen personas emocionales.

5. DISEÑO DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

5.1. Introducción

A continuación, se presenta la propuesta de intervención compuesta por una situación de aprendizaje que engloba una serie de sesiones que se llevarán a cabo en el área de Educación en Valores Cívicos y Éticos teniendo una duración de dos meses.

Cabe destacar que la propuesta de intervención, aunque está pensada y diseñada para 6º de Educación Primaria, se llevó a cabo, de forma parcial, en 5º curso por ser este el nivel en el que realicé mi Prácticum II, durante el curso escolar 2012-2022. Por limitaciones de tiempo, derivadas del período de duración del Prácticum, la propuesta de intervención no pudo realizarse en su totalidad. Al entrar en vigor la nueva ley educativa (LOMLOE) en el curso vigente actualmente, la propuesta ha sido adaptada a esta para poder llevarla a cabo en su totalidad, y para todo el grupo de estudiantes, en 6º de Educación Primaria, que es el nivel educativo, de la etapa de Educación Primaria, en el se impartirá el área de Educación en Valores Cívicos y Éticos, según establece el currículo de la etapa en la Comunidad de Castilla y León.

Esta propuesta, como he señalado, está destinada a un grupo de 6.º de Educación Primaria del Colegio Público Padre Claret situado en Palencia capital. Tras la observación del funcionamiento del grupo durante varias semanas y realizar diferentes reuniones con la tutora, surge la necesidad de trabajar las emociones de forma directa con el alumnado ya que se detectan carencias en torno a ellas a la hora de saber identificarlas, gestionarlas e interpretarlas, así como carencias en las relaciones interpersonales entre el alumnado.

A su vez, tras la lectura de los documentos que rigen el centro, se encuentra una intención clara por trabajar estos contenidos en las aulas. En la Programación General Anual existe un documento específico y original del centro y del equipo directivo que le dirige en la actualidad llamado “Trencadís”³ el cual contiene un objetivo que impulsa la iniciativa de realizar esta propuesta:

³ Documento que surge en el curso 2021-2022 al existir una nueva directiva en el centro, siendo un proyecto de dirección que contiene objetivos a largo plazo hasta el curso 2024-2025. Recoge todos los principios e intenciones de toda la comunidad educativa: sociabilidad, responsabilidad, emprendimiento y buena estima.

3. Ayudar a nuestros alumnos a: aprender a ser, aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir, a través de una planificación innovadora y eficiente.

A su vez, el Reglamento de Régimen Interior contempla, en su Capítulo II. Derechos del alumnado, Artículo 5: Derecho a una formación integral, que conlleva:

b) Una educación emocional que le permita afrontar adecuadamente las relaciones interpersonales.

c) La adquisición de habilidades, capacidades y conocimientos que le permitan integrarse personal, laboral y socialmente.

e) La formación ética y moral.

Todo ello hace que la propuesta de intervención adquiera una mayor importancia y necesidad por llevarla a cabo teniendo en cuenta las características, necesidades y ritmos de aprendizaje del alumnado al que va dirigido y siendo una propuesta flexible para que los docentes que lo requieran puedan implementarla en sus aulas.

5.2. Objetivos

Este diseño de intervención contribuye a la consecución de los siguientes objetivos generales de etapa:

- ✓ Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- ✓ Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- ✓ Adquirir habilidad es para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

- ✓ Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas por motivos de etnia, orientación o identidad sexual, religión o creencias, discapacidad u otras condiciones.
- ✓ Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la comunidad autónoma y desarrollar hábitos de lectura.
- ✓ Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.

De igual forma, la situación de aprendizaje se desarrolla en torno a los siguientes objetivos de enseñanza:

- ✓ Iniciar al alumnado en la educación emocional aportándoles recursos para obtener una mayor inteligencia emocional que favorezca su desarrollo integral.
- ✓ Educar al alumnado emocionalmente con el fin de que obtengan un bienestar personal, social y emocional.
- ✓ Mejorar las relaciones interpersonales del alumnado.

A su vez, este diseño de intervención cuenta con una serie de objetivos didácticos, que se explicitan en cada una de las sesiones que componen la situación de aprendizaje.

5.3. Competencias y descriptores operativos

Teniendo en cuenta que el diseño de la intervención está programado para llevarlo a cabo en su totalidad en el área de Educación en Valores Cívicos y Éticos podemos afirmar que esta intervención contribuye al desarrollo, por parte del alumnado, de las siguientes competencias clave establecidas en el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, que conforman el perfil de salida:

- ❖ **Competencia en comunicación lingüística:** a través de la presentación de temas éticos, del debate, exposiciones o lecturas de sus trabajos se desarrollarán destrezas comunicativas de escucha activa, así como habilidades sociales como la resolución de conflictos, exposición de ideas y comunicación de emociones y sentimientos.

- ❖ **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería:** se potencia el pensamiento lógico, el análisis crítico y la resolución de problemas ya que se fomenta que el alumnado plantee, argumente y de soluciones ante diversos problemas a la vez que se reflexiona de forma normativa, ética y afectiva.
- ❖ **Competencia personal, social y aprender a aprender:** esta propuesta favorece el trabajo en equipo, la participación y la argumentación ligadas al desarrollo de un pensamiento propio. Además, contribuye a que el alumnado sea capaz de sintetizar sus propias ideas y las de los demás, que razonen sobre su propio criterio y que tengan un pensamiento crítico. Asimismo, potencia la autorregulación y favorece la valoración de las diferencias entre el alumnado y el reconocimiento de la igualdad de derechos.
- ❖ **Competencia ciudadana:** las actividades de búsqueda de soluciones a conflictos interpersonales de forma no violenta promueven en el alumnado el interés por desarrollar actitudes de tolerancia, solidaridad, compromiso y respeto a la diversidad de género, cultural, política, religiosa o de cualquier otra naturaleza.
- ❖ **Competencia emprendedora:** se realizan debates que fomentan la comprensión y adquisición de actitudes positivas hacia el trabajo colaborativo. A su vez, se potencia el desarrollo de la capacidad de resolución de conflictos y el trabajo de la capacidad de tomar decisiones con autonomía y seguridad, asumiendo y valorando las consecuencias de estas.

Cabe destacar que dichas competencias se complementan y se entrelazan entre sí siendo un aprendizaje globalizador gracias a su carácter transversal. Todas ellas se consideran igual de importantes e integran tres dimensiones: la cognitiva, la instrumental y la actitudinal.

A su vez, en todas ellas intervienen las siguientes cuestiones: el pensamiento crítico, la creatividad, la capacidad de iniciativa, la resolución de problemas, la evaluación del riesgo, la toma de decisiones y la gestión constructiva de los sentimientos. Cuestiones estrechamente relacionadas con la propuesta de intervención desarrollada a continuación.

Así mismo, la propuesta de intervención contribuye al logro de las competencias específicas **del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos** con sus correspondientes descriptores específicos:

Competencia específica 1: Deliberar y argumentar sobre problemas de carácter ético referidos a sí mismo y su entorno, buscando y analizando información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento y la autonomía moral y desarrollar la autoestima.

1.2 Identificar, expresar, aceptar y gestionar emociones, afectos y deseos, mostrando confianza en las propias capacidades y valorando el esfuerzo personal al servicio de la consecución motivada de fines personales y colectivos. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3)

1.4 Desarrollar la autoestima y autonomía personal a partir del autoconocimiento, contribuyendo al crecimiento personal y al establecimiento de relaciones sociales positivas. (CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CC2, CE2)

Competencia específica 2: Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, reconociendo su importancia para la vida individual y colectiva y aplicándolos de manera efectiva y argumentada en distintos contextos, para promover una convivencia democrática, justa, inclusiva, respetuosa y pacífica.

2.2 Interactuar con otros adoptando, de forma motivada y autónoma, conductas cívicas y éticas orientadas por valores comunes, a partir del conocimiento de los derechos humanos y de los principios constitucionales fundamentales, en relación con contextos y problemas concretos, así como por una consideración crítica y dialogada acerca de cómo debemos relacionarnos con los demás. (CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3)

2.6 Valorar y analizar, de forma crítica y dialogada, la manera en la que nos relacionamos con los demás promoviendo una convivencia pacífica y respeto por los demás. (CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3)

Competencia específica 4: Desarrollar la autoestima y la empatía con el entorno, identificando, gestionando, expresando y comunicando emociones y sentimientos propios, y reconociendo y valorando los de los otros, para adoptar una actitud fundada en el cuidado y aprecio de sí mismo, de los demás y del resto de la naturaleza.

4.1 Gestionar equilibradamente pensamientos, sentimientos y emociones a través de un proceso guiado de aprendizaje para la adecuada toma de conciencia,

identificación, análisis, etiquetado y regulación emocional en diferentes situaciones o contextos. (CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3)

4.2 Expresar y comunicar pensamientos, sentimientos, emociones y afectos de manera asertiva en distintos contextos y en relación con actividades creativas y de reflexión individual o dialogada sobre cuestiones éticas y cívicas. (CCL1, CCL5, STEM5, CPSAA1, CC2, CC3, CE3, CCEC3)

4.3 Desarrollar una actitud de estima y cuidado de sí mismo o sí misma, apoyándose en el autoconocimiento forjado sobre la base de sus propias experiencias y a través de la introspección que contribuya a su bienestar emocional. (CPSAA1, CPSAA2, CE2, CCEC3)

4.4 Reconocer y valorar las emociones y afectos de otras personas desarrollando una actitud de estima y cuidado de los demás y del entorno mostrando respeto y empatía. (CCL5, STEM5, CPSAA2, CPSAA3, CC2, CC3, CC4)

De forma transversal, la propuesta de intervención mediante esta situación de aprendizaje contribuye al desarrollo y adquisición de las siguientes competencias específicas **del área de Lengua Castellana y Literatura** con sus correspondientes descriptores operativos:

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

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

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

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

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

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

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

10.2 Movilizar e interiorizar, con la planificación y el acompañamiento necesarios, estrategias básicas para la escucha activa, la comunicación asertiva y la deliberación argumentada y consensuada, progresando en la gestión dialogada de conflictos. (CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2)

A través de las actividades propuestas en las sesiones de la situación de aprendizaje se contribuirá a que al alumnado adquiera y desarrolle estos aprendizajes de forma transversal.

5.4. Destinatarios

La intervención educativa planteada está destinada a un aula de 6.º de Educación Primaria, más concretamente al aula de 6.ºB del CEIP Padre Claret situado en Palencia. Es un aula heterogénea compuesta por 16 alumnos, 8 niños y 8 niñas de 11 y 12 años.

El grupo muestra interés por las clases que se imparten, así como un interés general por el aprendizaje de conocimientos nuevos y mejora de sus habilidades. Se adaptan a nuevas formas de trabajo y son participativos en las clases. Respetan el turno de palabra en general, aunque en ocasiones son impacientes y no se escuchan los unos a los otros.

Dentro del aula existen diferentes casos con algunas necesidades específicas:

- Alumno diagnosticado con TEA: precisa ayuda de una PT (pedagogía terapéutica) en casi todas las horas del horario lectivo. Teniendo en cuenta sus necesidades y ritmos, algunas clases no las realiza, pero cumple con los objetivos del curso.
- Alumno con drusas en el nervio óptico: se realiza una adaptación no significativa al colocarle en primera fila y dejarle levantarse para que pueda ver con mayor facilidad.

5.5. Temporalización

La intervención tendrá una duración de dos meses, más concretamente abril y mayo del curso 2022 – 2023. Como se ha citado anteriormente, la propuesta de intervención se llevará a cabo en el área de Educación en Valores Cívicos y Éticos, en la cual las sesiones que componen la situación de aprendizaje tendrán una duración de 50 minutos cada una.

La distribución será la siguiente en base al horario de la clase de 6.º de Educación Primaria del CEIP Padre Claret (Palencia) y respetando el calendario escolar de Castilla y León para el curso 2022 – 2023:

Tabla 1. *Horario*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00-10:00	Música	Arts	Lengua	Inglés (Desdoble)	Lengua
10:00-11:00	Ciencias Sociales	Lengua	Religión /Valores	Science/Mate	Matemáticas
11:00– 12:00	Matemáticas	Matemáticas	Matemáticas	Lengua	Ciencias Sociales
12:00-12:30	RECREO				
12:30-13:30	Science	Inglés	Educación Física	Inglés	Science
13:30-14:00	Lengua	Educación Física	Ciencias Sociales	Educación Física	Educación Física

Tabla 2. *Organigrama abril 2023*

	ABRIL 2023														
	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28
Sesión 1															
Sesión 2															
Sesión 3															
Sesión 4															
Sesión 5															
Sesión 6															
Sesión 7															
Sesión 8															
Sesión 9															
Sesión 10															
Sesión 11															

Tabla 3. Organigrama mayo 2023

		MAYO 2023																						
		1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30	31
Sesión 1																								
Sesión 2																								
Sesión 3																								
Sesión 4																								
Sesión 5																								
Sesión 6																								
Sesión 7																								
Sesión 8																								
Sesión 9																								
Sesión 10																								
Sesión 11																								

5.6. Metodología

Centrándome en el Real Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, el eje vertebrador metodológico es convertir al alumno en el protagonista de su propio aprendizaje, siendo el docente una guía para que él aprenda, reflexione, crezca de forma inter e intrapersonal. De manera activa, se favorecerá que el alumnado construya y amplíe el conocimiento estableciendo conexiones entre lo que ya sabe y lo nuevo que debe aprender, y dé significado a dichas relaciones.

A su vez, considero que, a través de la ludificación de las situaciones de aprendizaje, el alumnado estará más motivado, ya que es su método de aprendizaje innato, lo que despertará su interés y atraerá su atención. Es fundamental que el alumnado esté motivado para que su aprendizaje sea más significativo. De este modo, también se generará en el aula un ambiente lúdico, amable, estimulante y acogedor, que ofrezca múltiples situaciones de comunicación, de diálogo, de socialización y de disfrute, aprendiendo en un clima de convivencia positiva que facilite el desarrollo de la autoestima, que atienda al bienestar físico, social y emocional y que favorezca el desarrollo de la personalidad del alumnado desde una perspectiva integral y armónica.

Se trata de una propuesta de intervención en la cual el alumnado trabajará a través del aprendizaje cooperativo, dándoles la oportunidad de trabajar de manera relativamente autónoma durante la mayor parte del tiempo y que termina en la exposición de los resultados a los demás.

Así mismo, el aprendizaje tendrá un carácter transversal, dinámico e integrador. Esta propuesta procurará la integración de las experiencias del alumnado por medio de la utilización de una metodología activa contextualizada y de recursos variados que faciliten la participación e implicación del alumnado, así como la adquisición y uso de los saberes básicos o conocimientos en situaciones reales que generen aprendizajes significativos, transferibles y duraderos.

Por otro lado, la docente adquirirá un papel de mediadora, facilitadora o guía del alumnado a través del diseño de las situaciones de aprendizaje promoviendo una participación activa a la par que creativa, investigadora y colaborativa.

Del mismo modo, la docente deberá atender y respetar las diferencias individuales, actuando de manera preventiva y compensatoria para evitar las desigualdades y realizando un ajuste curricular, organizativo y metodológico que favorezca el máximo desarrollo personal de todo el alumnado. De esta forma, se potenciará que las situaciones de aprendizaje permitan realizar una personalización del aprendizaje, respeten y den respuesta a las necesidades, el nivel de desarrollo y el ritmo de cada alumno y aseguren la igualdad de oportunidades a través de la aplicación de los principios de Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) los cuales se especifican más adelante.

En conclusión, se propone una situación de aprendizaje la cual está compuesta por 11 sesiones. Estas favorecen la gestión emocional a través de estrategias de autorregulación que aportan al alumnado herramientas para convivir en una sociedad plural, desarrollando principios de empatía y de resolución pacífica de conflictos.

5.6.1. Recursos

Los recursos variarán en función de la sesión que se lleve a cabo. A continuación, se citan todos los recursos necesarios para llevar a cabo la situación de aprendizaje:

Recursos materiales:

- Pinturas de colores
- Tijeras
- Pegamento
- Lápiz
- Goma
- Ordenador
- Altavoz
- Música relajante: <https://www.youtube.com/watch?v=soRmpPJOIwo>
- Cubo de las emociones
- Folios de color verde, naranja, azul, rojo, morado y amarillo
- Pegamento
- Tijeras
- Rotuladores
- Folios en blanco
- Bolígrafos
- Cubo de las emociones
- Buzón de la empatía
- Buzón del agradecimiento
- Fichas:
 - Plantilla cubo (ver anexo 1)
 - Tarjetas emociones en blanco (ver anexo 1)
 - Ficha “Mis emociones” (ver anexo 2)
 - Dibujos que expresan las emociones básicas (ver anexo 3)
 - Ficha las emociones de los demás (ver anexo 5)
 - Ficha “Mes de las emociones” (ver anexo 6)
 - Memory emociones (ver anexo 7)
 - Tarjetas de las emociones (ver anexo 7)

- Tarjetas autoconocimiento (ver anexo 8)

Recursos espaciales:

- Aula con mesas y sillas
- Aula sin obstáculos
- Pared
- Espacio del aula habilitado para el buzón de la empatía
- Espacio habilitado para el buzón del agradecimiento

En el uso de recursos materiales resalta la decisión de suprimir el uso de las TIC casi en su totalidad, siendo solo utilizadas para la escucha de música relajante y utilizando solo el sonido, sin imagen. Esta decisión de suprimir o pormenorizar el uso de las TIC con este grupo de alumnos/as ha sido tomada con anterioridad a la programación de la situación de aprendizaje.

La decisión ha sido tomada conforme a las características y pautas de conducta del alumno diagnosticado con TEA, de forma consensuada por la familia, tutora y docentes AL y PT del centro. El alumno presenta una gran dependencia de las TIC en su comportamiento, no realiza un uso adecuado de las mismas y cuando estas se utilizan y luego son retiradas, el alumno sufre episodios de nerviosismo y bloqueo por lo que se decide evitar el uso de estas en la medida de lo posible.

5.7. Atención a las diferencias individuales

Como se ha citado anteriormente, el hecho de conocer al grupo antes de realizar la propuesta ha facilitado que todas las actividades sean accesibles para todos y que tengan en cuenta sus características y necesidades, así como sus ritmos de aprendizaje con el fin de garantizar que el alumnado sin excepción pueda beneficiarse de la propuesta de intervención educativa. Por ello, la temporalización y las actividades serán flexibles y abiertas a posibles modificaciones.

Así mismo, atendiendo al modelo DUA (Diseño Universal de Aprendizaje) las situaciones de aprendizaje contarán con una serie de actividades pensadas y elaboradas

para todo el alumnado teniendo en cuenta la diversidad existente en el aula, ajustándose a las necesidades, características y ritmos de aprendizaje de estos, garantizando la igualdad de oportunidades y la inclusión educativa. Esta propuesta de intervención cuenta con múltiples recursos, formas de acción y representación, potenciando diferentes formas de implicación y participación.

A su vez, permite que el todo el alumnado sin excepciones acceda, organice, comprenda y adquiera los conocimientos, cumpla con los objetivos y desarrolle las competencias previstas.

En el caso del grupo al que va destinado la propuesta de intervención contaremos con el apoyo de un profesional PT o AL que estará en las sesiones que componen la situación de aprendizaje como refuerzo, más concretamente centrándose en el alumno diagnosticado con TEA el cual no precisa adaptaciones curriculares significativas. Como medidas para la atención de sus necesidades individuales se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Las rutinas de clase estarán estructuradas y serán previsibles para el alumno avisándole de aquello que se va a realizar con antelación, utilizando frases explícitas y repetitivas para que no tenga dudas.
- Las actividades realizadas serán flexibles en cuanto a temporalización y realización, centrándonos en sus intereses para captar su atención y motivarle.
- El alumno se interesa por trabajar en grupos o parejas por lo que se realizará, siempre que sea posible, actividades cooperativas, siendo cuidadosos y conscientes de quién serán sus compañeros/as.
- Como he citado anteriormente, se evitará el uso de las TIC en la medida de lo posible, evitando así posibles episodios de nerviosismo o bloqueo.

Por otro lado, el alumno diagnosticado con drusas precisa una serie de adaptaciones curriculares no significativas:

- Se le colocará en primera fila y en una posición central para que alcance a ver con facilidad la pizarra.
- Se le permitirá levantarse para ver de cerca todo tipo de materiales siempre que lo necesite.

- La letra de las fichas que se le entreguen debe ser de tamaño adecuado (tamaño 14 o 16) a sus necesidades, con el fin de facilitarle la lectura.
- La letra de las fichas debe tener una fuente fácilmente legible e identificable.
- Los materiales que se le entreguen con el fin de que los recorte, deben estar repasados con rotulador negro, lo cual facilita mejor su visión y favorece el contraste.
- Evitar el uso de fotocopias de tonos grises, reemplazándolas por aquellas de color o con tonos negros. Así mismo, los folios deben ser color mate para evitar los brillos o reflejos que impidan su visión.

5.8. Desarrollo de las sesiones vinculadas a la situación de aprendizaje

A continuación, se desarrolla la situación de aprendizaje que incluye un conjunto de sesiones que se desarrollan más adelante, las cuales estarán dirigidas a 16 alumnos/as, la cual se realizará en el área de Educación en Valores Cívicos y Éticos.

Tabla 4. *Sesión 1: Cubo de las emociones*

Título	Temporalización	Destinatarios
Cubo de las emociones	50 minutos	16 alumnos y alumnas de 11 y 12 años
Competencias clave, competencias específicas y descriptores operativos		

Competencias clave:

- ✓ Competencia en comunicación lingüística
- ✓ Competencia personal, social y aprender a aprender
- ✓ Competencia emprendedora

Competencias específicas del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos:

- ✓ Competencia específica 2
 - 2.2. → CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3

Competencias específicas del área de Lengua Castellana y Literatura:

- ✓ Competencia específica 10
 - 10.1 → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1
 - 10.2 → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2

Objetivos didácticos

- ✓ Reconocer las emociones básicas.
- ✓ Crear un ambiente de confianza y tranquilidad dentro del grupo.
- ✓ Afianzar el trabajo en equipo y la cooperación.

Contenidos / Saberes básicos

- ✓ Emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, asco, sorpresa y miedo.
- ✓ Trabajo en equipo
- ✓ Cooperación

Recursos

- ✓ Materiales:
 - Pinturas de colores
 - Tijeras
 - Pegamento
 - Lápiz
 - Goma
 - Plantilla cubo (ver anexo 1)
 - Tarjetas emociones en blanco (ver anexo 1)
 - Ordenador
 - Altavoz
 - Música relajante: <https://www.youtube.com/watch?v=soRmpPJOIwo>
- ✓ Espaciales:
 - Aula con mesas y sillas.

Desarrollo

La maestra dividirá al grupo en cuatro subgrupos de cuatro personas cada uno. A cada grupo, dará la plantilla de un cubo y unas tarjetas en las que aparecen el nombre de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa y enfado) y una cara en blanco.

Cada participante del grupo debe coger una tarjeta y dibujar la cara que representaría dicha emoción. Mientras lo realizan, se invitará al alumnado que compartan entre ellos situaciones en las que han vivido esa emoción siempre y cuando estén dispuestos, no es necesario que todos lo realicen.

Una vez hayan acabado, deben formar entre todos el cubo de las emociones el cual será utilizado en sesiones posteriores.

Mientras realizan la actividad, escucharán música relajante de fondo.

Evaluación del alumnado

La evaluación del alumnado se llevará a cabo mediante la observación directa de la maestra lo que permitirá llevar a cabo la siguiente tabla de ítems para cada uno de los alumnos/as:

	Sí	No	En progreso
Reconoce las emociones básicas.			
Es capaz de mantener un clima de confianza con su grupo.			
Es capaz de trabajar en equipo.			
Coopera con sus compañeros/as.			
Observaciones:			

Atención a las diferencias individuales

Esta actividad está diseñada atendiendo a las necesidades individuales del alumnado, independientemente de las dificultades que existan. Si no tuviésemos la presencia de la PT o AL en el aula, la maestra reforzaría a aquellos/as alumnos/as que lo precisen.

Así mismo, las letras de la ficha que se entregue al alumnado serán de color negro a tamaño 14 o 16 y las líneas estarán repasadas con rotulador pata facilitar la visión. Estas serán de color mate.

Tabla 5. *Sesión 2: Mis emociones*

Título	Temporalización	Destinatarios
Mis emociones	50 minutos	16 alumnos y alumnas de 11 y 12 años
Competencias clave, competencias específicas y descriptores operativos		

Competencias clave:

- ✓ Competencia en comunicación lingüística
- ✓ Competencia personal, social y aprender a aprender

Competencias específicas del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos:

- ✓ Competencia específica 1:
 - 1.2 → CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3
 - 1.4 → CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CC2, CE2
- ✓ Competencia específica 2:
 - 2.2 → CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3
 - 2.6. → CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3
- ✓ Competencia específica 4:
 - 4.1. → CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3
 - 4.2 → CCL1, CCL5, STEM5, CPSAA1, CC2, CC3, CE3, CCEC3
 - 4.3. → CPSAA1, CPSAA2, CE2, CCEC3

Competencias específicas del área de Lengua Castellana y Literatura:

- ✓ Competencia específica 3:
 - 3.1. → CCL1, CCL3, CCL5, CP2, STEM1, CD2, CE1, CCEC3
 - 3.2. → CCL1, CCL5, STEM1, CD3, CPSAA3, CC1, CC2
- ✓ Competencia específica 5:
 - 5.1. → CCL1, CCL3, CCL5, STEM1, CD2, CD3, CPSAA5, CC2, CE3
- ✓ Competencia específica 10:
 - 10.1. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1
 - 10.2. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2

Objetivos didácticos

- ✓ Tomar conciencia de las emociones que sentimos.
- ✓ Ser conscientes en que situaciones sentimos determinadas emociones.
- ✓ Ser conscientes de aquello que sentimos en nuestro cuerpo cuando experimentamos una determinada emoción.

Contenidos/Saberes básicos

- ✓ Emociones básicas
- ✓ Conciencia emocional

Recursos

- ✓ Materiales:
 - Lápiz
 - Goma
 - Ficha “Mis emociones” (ver anexo 2)
 - Cubo de las emociones
- ✓ Espaciales:
 - Aula con mesas y sillas.

Desarrollo

La maestra dividirá al alumnado en cuatro grupos. Una vez formados, cada participante debe tirar el cubo de las emociones y en función de la emoción que le haya tocado, debe rellenar la ficha “Mis emociones”.

En los últimos 10 minutos de la sesión, todo aquel alumno/a que lo desee, puede compartir con el resto de la clase su reflexión.

Evaluación del alumnado

La evaluación del alumnado se llevará a cabo mediante la observación directa de la maestra lo que permitirá llevar a cabo la siguiente tabla de ítems para cada uno de los alumnos/as:

	Sí	No	En progreso
Es consciente de las emociones que siente.			
Es capaz de relacionar cada emoción con una situación determinada.			
Es consciente de aquello que siente al experimentar una determinada emoción.			
Observaciones:			

Atención a las diferencias individuales

Esta actividad está diseñada atendiendo a las necesidades individuales del alumnado, independientemente de las dificultades que existan. Si no tuviésemos la presencia de la PT o AL en el aula, la maestra reforzaría a aquellos/as alumnos/as que lo precisen. Así mismo, las letras de la ficha que se entregue al alumnado serán de color negro a tamaño 14 o 16 y la ficha será de color mate.

Tabla 6. Sesión 3: *Puzle de las emociones*

Título	Temporalización	Destinatarios
Puzle de las emociones	50 minutos	16 alumnos y alumnas de 11 y 12 años
Competencias clave, competencias específicas y descriptores operativos		
Competencias clave:		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Competencia en comunicación lingüística ✓ Competencia personal, social y aprender a aprender ✓ Competencia emprendedora 		
Competencias específicas del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos:		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Competencia específica 2: <ul style="list-style-type: none"> ○ 2.2 → CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3 ○ 2.6. → CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3 ✓ Competencia específica 4: <ul style="list-style-type: none"> ○ 4.1. → CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3 		
Competencias específicas del área de Lengua Castellana y Literatura:		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Competencia específica 3: <ul style="list-style-type: none"> ○ 3.1. → CCL1, CCL3, CCL5, CP2, STEM1, CD2, CE1, CCEC3 ○ 3.2. → CCL1, CCL5, STEM1, CD3, CPSAA3, CC1, CC2 ✓ Competencia específica 5: <ul style="list-style-type: none"> ○ 5.1. → CCL1, CCL3, CCL5, STEM1, CD2, CD3, CPSAA5, CC2, CE3 ✓ Competencia específica 10: <ul style="list-style-type: none"> ○ 10.1. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1 ○ 10.2. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2 		
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Crear una guía para reconocer las emociones básicas. ✓ Identificar las características de cada emoción. ✓ Trabajar en equipo respetando las opiniones de los demás. ✓ Reflexionar sobre una determinada emoción. 		

Contenidos / Saberes básicos

- ✓ Emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, asco, sorpresa y miedo
- ✓ Características principales de las emociones básicas
- ✓ Trabajo en equipo
- ✓ Respeto hacia los demás

Recursos

- ✓ Materiales:
 - Folios de color verde, naranja, azul, rojo, morado y amarillo
 - Dibujos que expresan las emociones básicas (ver anexo 3)
 - Pegamento
 - Tijeras
 - Pinturas
 - Rotuladores
 - Lápiz
 - Goma
- ✓ Espaciales:
 - Aula con mesas y sillas
 - Pared

Desarrollo

La actividad consiste en crear, a través de un puzle con las seis emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, enfado y asco), una guía básica para identificar estas emociones y sus características básicas.

La maestra dividirá al grupo en seis subgrupos de forma que cada uno de ellos realice una pieza del puzle. Explicará que a cada emoción se va a asociar un color:

- Asco → verde
- Sorpresa → naranja
- Tristeza → azul
- Enfado / ira → rojo
- Miedo → morado
- Alegría → amarillo

Cada grupo debe escribir en el folio de color que les haya tocado el nombre de la emoción y cuatro características de ella. A su vez, deben encontrar el dibujo de dicha emoción (que estarán situados en la mesa de la maestra), colorearle y pegarle.

En los últimos 10 minutos de la sesión cada grupo leerá su emoción y se formará el puzle que le pegaremos en una pared de la clase de modo que esté visible y accesible para todo el alumnado.

Evaluación del alumnado

La evaluación del alumnado se llevará a cabo mediante la observación directa de la maestra lo que permitirá llevar a cabo la siguiente tabla de ítems para cada uno de los alumnos/as:

	Sí	No	En progreso
Identifica las características de cada emoción.			
Es capaz de trabajar en equipo respetando las opiniones de los demás.			
Reflexiona sobre una determinada emoción.			
Observaciones:			

Atención a las diferencias individuales

Esta actividad está diseñada atendiendo a las necesidades individuales del alumnado, independientemente de las dificultades que existan. Si no tuviésemos la presencia de la PT o AL en el aula, la maestra reforzaría a aquellos/as alumnos/as que lo precisen. Así mismo, los colores de los folios serán mate.

Tabla 7. Sesión 4: Carta de la amistad

Título	Temporalización	Destinatarios
Carta de la amistad	50 minutos (con posibilidad de ampliación)	16 alumnos y alumnas de 11 y 12 años
Competencias clave, competencias específicas y descriptores operativos		
Competencias clave:		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Competencia en comunicación lingüística ✓ Competencia personal, social y aprender a aprender ✓ Competencia emprendedora 		
Competencias específicas del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos:		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Competencia específica 1: <ul style="list-style-type: none"> ○ 1.2. → CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3 ○ 1.4. → CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CC2, CE2 ✓ Competencia específica 2: <ul style="list-style-type: none"> ○ 2.2. → CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3 ○ 2.6. → CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3 ✓ Competencia específica 4: <ul style="list-style-type: none"> ○ 4.1. → CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3 ○ 4.2 → CCL1, CCL5, STEM5, CPSAA1, CC2, CC3, CE3, CCEC3 ○ 4.3. → CPSAA1, CPSAA2, CE2, CCEC3 ○ 4.4. → CCL5, STEM5, CPSAA2, CPSAA3, CC2, CC3, CC4 		
Competencias específicas del área de Lengua Castellana y Literatura:		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Competencia específica 5: <ul style="list-style-type: none"> ○ 5.1. → CCL1, CCL3, CCL5, STEM1, CD2, CD3, CPSAA5, CC2, CE3 ✓ Competencia específica 10: <ul style="list-style-type: none"> ○ 10.1. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1 ○ 10.2. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2 		
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mejorar las relaciones sociales entre el alumnado. ✓ Crear un clima de confianza entre el alumnado. 		

-
- ✓ Mejorar la autoestima del alumnado.

Contenidos / Saberes básicos

- ✓ Relaciones interpersonales sanas
- ✓ Autoestima

Recursos

- Folios en blanco
- Bolígrafo
- Ordenador
- Altavoz
- Música relajante: <https://www.youtube.com/watch?v=soRmpPJOIwo>

Desarrollo

La maestra comenzará repartiendo un folio a cada alumno/a y les pedirá que lo doblen a la mitad.

En la primera cara del folio que tienen doblado deben decorarla con su nombre. Una vez lo hayan realizado, se la pasarán al compañero/a que tienen detrás de modo que cada alumno/a tenga una carta de otro compañero/a. Cada alumno/a tendrá 3 minutos aproximadamente para escribir algo positivo a la persona propietaria de la carta que le ha tocado y pondrá su nombre a modo de firma. Cada tres minutos, la carta se irá rotando al compañero/a de atrás hasta que todos los alumnos/as hayan escrito todas las cartas. Mientras lo realizan, escucharán música relajante que fomentará la concentración del alumnado.

Una vez hayan acabado de escribir todas las cartas, el alumno/a que lo desee, puede leer en alto aquellas frases que les han escrito que sean más significativas y/o importantes para él/ella (ver anexo 4).

Evaluación del alumnado

La evaluación del alumnado se llevará a cabo mediante la observación directa de la maestra lo que permitirá llevar a cabo la siguiente tabla de ítems para cada uno de los alumnos/as:

	Sí	No	En progreso
Su autoestima ha mejorado.			
Es capaz de trabajar con sus compañeros/as de forma adecuada.			
Crea y mantiene un clima de confianza con sus compañeros/as.			
Observaciones:			

Atención a las diferencias individuales

Esta actividad está diseñada atendiendo a las necesidades individuales del alumnado, independientemente de las dificultades que existan. Si no tuviésemos la presencia de la PT o AL en el aula, la maestra reforzaría a aquellos/as alumnos/as que lo precisen.

Tabla 8. *Sesión 5: Buzón de la empatía*

Título	Temporalización	Destinatarios
Buzón de la empatía	Semanalmente (15 minutos)	16 alumnos y alumnas de 11 y 12 años
Competencias clave, competencias específicas y descriptores operativos		
Competencias clave:		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Competencia en comunicación lingüística ✓ Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería ✓ Competencia personal, social y aprender a aprender ✓ Competencia ciudadana ✓ Competencia emprendedora 		
Competencias específicas del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos:		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Competencia específica 1: <ul style="list-style-type: none"> ○ 1.2. → CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3 ○ 1.4. → CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CC2, CE2 ✓ Competencia específica 2: <ul style="list-style-type: none"> ○ 2.2. → CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3 ○ 2.6. → CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3 ✓ Competencia específica 4: <ul style="list-style-type: none"> ○ 4.1. → CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3 ○ 4.2 → CCL1, CCL5, STEM5, CPSAA1, CC2, CC3, CE3, CCEC3 ○ 4.3. → CPSAA1, CPSAA2, CE2, CCEC3 ○ 4.4 → CCL5, STEM5, CPSAA2, CPSAA3, CC2, CC3, CC4 		
Competencias específicas del área de Lengua Castellana y Literatura:		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Competencia específica 3: <ul style="list-style-type: none"> ○ 3.1. → CCL1, CCL3, CCL5, CP2, STEM1, CD2, CE1, CCEC3 ○ 3.2. → CCL1, CCL5, STEM1, CD3, CPSAA3, CC1, CC2 ✓ Competencia específica 5: <ul style="list-style-type: none"> ○ 5.1. → CCL1, CCL3, CCL5, STEM1, CD2, CD3, CPSAA5, CC2, CE3 ✓ Competencia específica 10: <ul style="list-style-type: none"> ○ 10.1. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1 ○ 10.2. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2 		

Objetivos didácticos

- ✓ Expresar emociones y sentimientos.
- ✓ Buscar soluciones a los problemas y preocupaciones de los demás.
- ✓ Tomar conciencia de las emociones de los demás.
- ✓ Desarrollar la empatía.
- ✓ Afianzar las relaciones sociales entre el alumnado.

Contenidos / Saberes básicos

- ✓ Expresión de emociones y sentimientos.
- ✓ Conciencia emocional
- ✓ Resolución de problemas
- ✓ Empatía
- ✓ Relaciones interpersonales

Recursos

- ✓ Materiales:
 - Buzón de la empatía
 - Folios en blanco
 - Bolígrafos
- ✓ Espaciales:
 - Espacio del aula habilitado para el buzón de la empatía

Desarrollo

Para la realización de esta sesión es necesario que se hayan realizado las anteriores previamente ya que es necesario que se hayan trabajado las nociones básicas de las emociones. A su vez, esta sesión se realizará semanalmente durante todo el trimestre.

La maestra mostrará al alumnado el buzón de la empatía y les preguntará si saben de qué se puede tratar. Tras unos minutos de debate, les explicará que es un buzón de la empatía en el cual, quien quiera puede depositar sus quejas, problemas, preocupaciones... y una vez a la semana, más concretamente los jueves, se abrirá el buzón y se leerán esas tarjetas (que pueden ser anónimas o no). Cada vez que se lea una, entre todos/as se intentará buscar soluciones, consejos, etc.

Evaluación del alumnado

La evaluación del alumnado se llevará a cabo mediante la observación directa de la maestra lo que permitirá llevar a cabo la siguiente tabla de ítems para cada uno de los alumnos/as:

	Sí	No	En progreso
Expresa emociones y sentimientos.			
Es capaz de buscar y proponer soluciones a problemas y preocupaciones de los demás.			
Es consciente de las emociones de los demás.			
Mantiene una relación adecuada con sus compañeros/as.			
Observaciones:			

Atención a las diferencias individuales

Esta actividad está diseñada atendiendo a las necesidades individuales del alumnado, independientemente de las dificultades que existan. Si no tuviésemos la presencia de la PT o AL en el aula, la maestra reforzaría a aquellos/as alumnos/as que lo precisen.

Tabla 9. *Sesión 6: Las emociones de los demás*

Título	Temporalización	Destinatarios
Las emociones de los demás	50 minutos	16 alumnos y alumnas de 11 y 12 años
Competencias clave, competencias específicas y descriptores operativos		

Competencias clave:

- ✓ Competencia en comunicación lingüística
- ✓ Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería
- ✓ Competencia personal, social y aprender a aprender

-
- ✓ Competencia ciudadana
 - ✓ Competencia emprendedora

Competencias específicas del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos:

- ✓ Competencia específica 1:
 - 1.2. → CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3
 - 1.4. → CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CC2, CE2
- ✓ Competencia específica 2:
 - 2.2. → CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3
 - 2.6. → CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3
- ✓ Competencia específica 4:
 - 4.1. → CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3
 - 4.2 → CCL1, CCL5, STEM5, CPSAA1, CC2, CC3, CE3, CCEC3
 - 4.3. → CPSAA1, CPSAA2, CE2, CCEC3
 - 4.4 → CCL5, STEM5, CPSAA2, CPSAA3, CC2, CC3, CC4

Competencias específicas del área de Lengua Castellana y Literatura:

- ✓ Competencia específica 3:
 - 3.2. → CCL1, CCL5, STEM1, CD3, CPSAA3, CC1, CC2
- ✓ Competencia específica 5:
 - 5.1. → CCL1, CCL3, CCL5, STEM1, CD2, CD3, CPSAA5, CC2, CE3
- ✓ Competencia específica 10:
 - 10.1. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1
 - 10.2. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2

Objetivos didácticos

-
- ✓ Tomar conciencia de las consecuencias de nuestros actos.
 - ✓ Ser conscientes de aquello que decimos/hacemos y cómo influye en los demás.
 - ✓ Desarrollar la empatía.

Contenidos / Saberes básicos

-
- ✓ Consecuencias de nuestros actos
 - ✓ Empatía
 - ✓ Conciencia emocional

Recursos

- ✓ Materiales:
 - Cubo de las emociones
 - Ficha las emociones de los demás (ver anexo 5)
 - Lápiz
 - Goma
- ✓ Espaciales:
 - Aula con mesas y sillas

Desarrollo

La maestra repartirá a cada alumno/a una ficha de “Las emociones de los demás”. A su vez, repartirá los cubos de las emociones por las mesas. Cada alumno debe tirar el cubo tres veces y anotar cada emoción que les salga en el apartado de la ficha que pone “mi compañero/a puede sentir”.

Una vez que hayan tirado el dado tres veces, los alumnos/as deben rellenar la ficha y reflexionar acerca de sus actos y las consecuencias que pueden causar en los demás.

Evaluación del alumnado

La evaluación del alumnado se llevará a cabo mediante la observación directa de la maestra lo que permitirá llevar a cabo la siguiente tabla de ítems para cada uno de los alumnos/as:

	Sí	No	En progreso
Es capaz de tomar conciencia de las consecuencias de sus actos.			
Es consciente de aquello que dice/hace y cómo influye en los demás.			
Desarrolla la empatía.			
Observaciones:			

Atención a las diferencias individuales

Esta actividad está diseñada atendiendo a las necesidades individuales del alumnado, independientemente de las dificultades que existan. Si no tuviésemos la presencia de la PT o AL en el aula, la maestra reforzaría a aquellos/as alumnos/as que lo precisen. Así mismo, las letras de la ficha que se entregue al alumnado serán de color negro y a tamaño 14 o 16. Las fichas serán de color mate.

Tabla 10. *Sesión 7: Soy agradecido*

Título	Temporalización	Destinatarios
Soy agradecido	Semanalmente (15 minutos)	16 alumnos y alumnas de 11 y 12 años
Competencias clave, competencias específicas y descriptores operativos		

Competencias clave:

- ✓ Competencia en comunicación lingüística
- ✓ Competencia personal, social y aprender a aprender
- ✓ Competencia ciudadana
- ✓ Competencia emprendedora

Competencias específicas del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos:

- ✓ Competencia específica 1:
 - 1.2. → CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3
 - 1.4. → CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CC2, CE2
- ✓ Competencia específica 2:
 - 2.2. → CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3
 - 2.6. → CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3
- ✓ Competencia específica 4:
 - 4.1. → CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3
 - 4.2 → CCL1, CCL5, STEM5, CPSAA1, CC2, CC3, CE3, CCEC3
 - 4.3. → CPSAA1, CPSAA2, CE2, CCEC3
 - 4.4 → CCL5, STEM5, CPSAA2, CPSAA3, CC2, CC3, CC4

Competencias específicas del área de Lengua Castellana y Literatura:

-
- ✓ Competencia específica 3:
 - 3.2. → CCL1, CCL5, STEM1, CD3, CPSAA3, CC1, CC2
 - ✓ Competencia específica 5:
 - 5.1. → CCL1, CCL3, CCL5, STEM1, CD2, CD3, CPSAA5, CC2, CE3
 - ✓ Competencia específica 10:
 - 10.1. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1
 - 10.2. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2

Objetivos didácticos

-
- ✓ Desarrollar la gratitud.
 - ✓ Reforzar las relaciones entre compañeros/as.
 - ✓ Reconocer que los demás favorecen nuestro estado de bienestar emocional.

Contenidos / Saberes básicos

-
- ✓ Gratitud
 - ✓ Relaciones interpersonales
 - ✓ Valor de los demás en nuestro bienestar emocional

Recursos

-
- ✓ Materiales:
 - Buzón del agradecimiento
 - Lápiz
 - Goma
 - Folios en blanco
 - ✓ Espaciales:
 - Espacio habilitado para el buzón del agradecimiento

Desarrollo

La maestra explicará que durante la semana deben escribir algo por lo que dar gracias, ya sea por un suceso, objeto o hacia una persona y deben introducirlo en el buzón del agradecimiento. Los viernes se abrirá el buzón del agradecimiento y se leerán en alto los agradecimientos.

La maestra recordará durante la semana que aquellos que no lo hayan realizado, deben hacerlo antes del viernes.

Evaluación del alumnado

La evaluación del alumnado se llevará a cabo mediante la observación directa de la maestra lo que permitirá llevar a cabo la siguiente tabla de ítems para cada uno de los alumnos/as:

	Sí	No	En progreso
Desarrolla la gratitud.			
Es capaz de relacionarse de forma adecuada con sus compañeros/as.			
Valora a los demás y reconoce su importancia en su bienestar emocional.			
Observaciones:			

Atención a las diferencias individuales

Esta actividad está diseñada atendiendo a las necesidades individuales del alumnado, independientemente de las dificultades que existan. Si no tuviésemos la presencia de la PT o AL en el aula, la maestra reforzaría a aquellos/as alumnos/as que lo precisen.

Tabla 11. *Sesión 8: Mes de las emociones*

Título	Temporalización	Destinatarios
Mes de las emociones	Un mes	16 alumnos y alumnas de 11 y 12 años
Competencias clave, competencias específicas y descriptores operativos		

Competencias clave:

- ✓ Competencia en comunicación lingüística
- ✓ Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería
- ✓ Competencia personal, social y aprender a aprender
- ✓ Competencia ciudadana
- ✓ Competencia emprendedora

Competencias específicas del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos:

-
- ✓ Competencia específica 1:
 - 1.2. → CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3
 - 1.4. → CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CC2, CE2
 - ✓ Competencia específica 2:
 - 2.2. → CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3
 - 2.6. → CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3
 - ✓ Competencia específica 4:
 - 4.1. → CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3
 - 4.2 → CCL1, CCL5, STEM5, CPSAA1, CC2, CC3, CE3, CCEC3
 - 4.3. → CPSAA1, CPSAA2, CE2, CCEC3
 - 4.4 → CCL5, STEM5, CPSAA2, CPSAA3, CC2, CC3, CC4

Competencias específicas del área de Lengua Castellana y Literatura:

- ✓ Competencia específica 3:
 - 3.2. → CCL1, CCL5, STEM1, CD3, CPSAA3, CC1, CC2
- ✓ Competencia específica 5:
 - 5.1. → CCL1, CCL3, CCL5, STEM1, CD2, CD3, CPSAA5, CC2, CE3
- ✓ Competencia específica 10:
 - 10.1. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1
 - 10.2. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2

Objetivos didácticos

-
- ✓ Tomar conciencia de las emociones experimentadas durante un mes.
 - ✓ Reflexionar acerca de las emociones y sentimientos experimentados durante el día.
 - ✓ Fomentar la autonomía del alumnado.
 - ✓ Afianzar la capacidad de pensamiento y concentración.
 - ✓ Ser capaces de pedir ayuda si fuese necesario.

Contenidos / Saberes básicos

- ✓ Conciencia emocional
- ✓ Emociones básicas
- ✓ Autonomía del alumnado
- ✓ Capacidad de pensamiento y concentración

Recursos

- Pinturas de colores
- Lápiz
- Goma
- Ficha “Mes de las emociones” (ver anexo 6)

Desarrollo

La maestra entregará al alumnado el “mes de las emociones”. Les explicará que cada día del mes deben colorear del color o colores (relacionados anteriormente con las emociones) de las emociones que hayan sentido en ese día. También pueden escribir algo importante para ellos que les haya ocurrido o hayan sentido para acordarse de por qué sintieron esas emociones en ese día.

El último día del mes el alumnado leerá los sucesos más relevantes para cada uno/a, si existiesen problemas, entre todo el alumnado se intentará buscar soluciones.

Evaluación del alumnado

La evaluación del alumnado se llevará a cabo mediante la observación directa de la maestra lo que permitirá llevar a cabo la siguiente tabla de ítems para cada uno de los alumnos/as:

	Sí	No	En progreso
Es capaz de tomar consciencia de sus emociones durante un mes.			
Reflexionada acerca de las emociones y sentimientos experimentados durante el día.			
Es autónomo/a.			
Es capaz de concentrarse en la tarea.			
Es capaz de reconocer que necesita ayuda y pedirla.			
Observaciones:			

Atención a las diferencias individuales

Esta actividad está diseñada atendiendo a las necesidades individuales del alumnado, independientemente de las dificultades que existan. Si no tuviésemos la presencia de la PT o AL en el aula, la maestra reforzaría a aquellos/as alumnos/as que lo precisen.

Así mismo, las letras de la ficha que se entregue al alumnado serán de color negro a tamaño 14 o 16 y las líneas estarán repasadas con rotulador pata facilitar la visión.

La ficha será de color mate.

Tabla 12. Sesión 9: *Memory emociones*

Título	Temporalización	Destinatarios
Memory emociones	50 minutos	16 alumnos y alumnas de 11 y 12 años
Competencias clave, competencias específicas y descriptores operativos		

Competencias clave:

- ✓ Competencia en comunicación lingüística
- ✓ Competencia personal, social y aprender a aprender
- ✓ Competencia emprendedora

Competencias específicas del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos:

- ✓ Competencia específica 2:
 - 2.2. → CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3
 - 2.6. → CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3
- ✓ Competencia específica 4:
 - 4.1. → CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3
 - 4.2 → CCL1, CCL5, STEM5, CPSAA1, CC2, CC3, CE3, CCEC3
 - 4.3. → CPSAA1, CPSAA2, CE2, CCEC3
 - 4.4 → CCL5, STEM5, CPSAA2, CPSAA3, CC2, CC3, CC4

Competencias específicas del área de Lengua Castellana y Literatura:

- ✓ Competencia específica 3:
 - 3.1. → CCL1, CCL3, CCL5, CP2, STEM1, CD2, CE1, CCEC3
 - 3.2. → CCL1, CCL5, STEM1, CD3, CPSAA3, CC1, CC2
- ✓ Competencia específica 10:
 - 10.1. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1
 - 10.2. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2

Objetivos didácticos

- ✓ Fomentar la atención y la memoria.
- ✓ Reconocer situaciones en las que se produzcan determinadas emociones.
- ✓ Afianzar las relaciones sociales entre los alumnos/as.
- ✓ Crear un clima amable y de confianza entre los alumnos/as.

Contenidos / Saberes básicos

- ✓ Atención
- ✓ Emociones básicas
- ✓ Memoria
- ✓ Relaciones interpersonales

Recursos

- ✓ Materiales:
 - Memory emociones (ver anexo 7)
 - Tarjetas de las emociones (ver anexo 7)
- ✓ Espaciales:
 - Aula con mesas y sillas

Desarrollo

La maestra colocará el memory y las tarjetas de las emociones (con un tamaño más grande) boca abajo encima de una mesa.

Dividirá al alumnado en parejas y les explicará que deben dar la vuelta a una tarjeta de emociones y en función de la que emoción, deben buscar dos situaciones que representen esa emoción. Cada pareja tiene dos oportunidades, si no lo logran conseguir, se pasará a la siguiente pareja y así sucesivamente hasta lograrlo.

Evaluación del alumnado

La evaluación del alumnado se llevará a cabo mediante la observación directa de la maestra lo que permitirá llevar a cabo la siguiente tabla de ítems para cada uno de los alumnos/as:

	Sí	No	En progreso
Desarrolla la atención y la memoria.			
Reconoce situaciones en las que se producen determinadas emociones.			
Es capaz de relacionarse de forma adecuada con sus compañeros/as.			
Observaciones:			

Atención a las diferencias individuales

Esta actividad está diseñada atendiendo a las necesidades individuales del alumnado, independientemente de las dificultades que existan. Si no tuviésemos la presencia de la PT o AL en el aula, la maestra reforzaría a aquellos/as alumnos/as que lo precisen. Así mismo, las letras de las tarjetas del memory serán de color negro a tamaño 14 o 16 y las líneas estarán repasadas con rotulador pata facilitar la visión. Estas serán de color mate por lo que conviene que no estén plastificadas.

Tabla 13. *Sesión 10: Tarjetas autoconocimiento*

Título	Temporalización	Destinatarios
Tarjetas autoconocimiento	50 minutos	16 alumnos y alumnas de 11 y 12 años
Competencias clave, competencias específicas y descriptores operativos		

Competencias clave:

- ✓ Competencia en comunicación lingüística
- ✓ Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería
- ✓ Competencia personal, social y aprender a aprender
- ✓ Competencia ciudadana
- ✓ Competencia emprendedora

Competencias específicas del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos:

- ✓ Competencia específica 1:
 - 1.2. → CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3
 - 1.4. → CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CC2, CE2
- ✓ Competencia específica 2:
 - 2.2. → CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3
 - 2.6. → CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3
- ✓ Competencia específica 4:
 - 4.1. → CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3
 - 4.2 → CCL1, CCL5, STEM5, CPSAA1, CC2, CC3, CE3, CCEC3
 - 4.3. → CPSAA1, CPSAA2, CE2, CCEC3
 - 4.4 → CCL5, STEM5, CPSAA2, CPSAA3, CC2, CC3, CC4

Competencias específicas del área de Lengua Castellana y Literatura:

- ✓ Competencia específica 3:
 - 3.1. → CCL1, CCL3, CCL5, CP2, STEM1, CD2, CE1, CCEC3
 - 3.2. → CCL1, CCL5, STEM1, CD3, CPSAA3, CC1, CC2
- ✓ Competencia específica 10:
 - 10.1. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1
 - 10.2. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2

Objetivos didácticos

- ✓ Trabajar el autoconocimiento.
- ✓ Mejorar la autoestima.
- ✓ Conocer a los compañeros/as en aspectos personales.
- ✓ Afianzar las relaciones sociales entre los compañeros/as.
- ✓ Crear un clima amable y de confianza entre los compañeros/as.

Contenidos / Saberes básicos

- ✓ Autoconocimiento
- ✓ Autoestima
- ✓ Conocimiento de los compañeros/as personalmente
- ✓ Relaciones interpersonales

Recursos

- ✓ Materiales:
 - Tarjetas autoconocimiento (ver anexo 8)
- ✓ Espaciales:
 - Aula sin obstáculos
 - Sillas

Desarrollo

La maestra explicará que cada alumno debe coger su silla y sentarse todos/as en un gran círculo. La maestra dará a cada alumno/a una tarjeta de autoconocimiento boca abajo*. Una persona empezará dando la vuelta a su tarjeta, leyéndola y explicándola a los demás. Los demás compañeros/as podrán intervenir una vez que esa persona haya acabado dando su opinión o soluciones o alternativas a lo que la persona haya expuesto.**

*Las tarjetas no se podrán leer hasta que no sea el turno de esa persona.

**La actividad puede repetirse hasta que se acabe el tiempo o las tarjetas.

Evaluación del alumnado

La evaluación del alumnado se llevará a cabo mediante la observación directa de la maestra lo que permitirá llevar a cabo la siguiente tabla de ítems para cada uno de los alumnos/as:

	Sí	No	En progreso
Trabaja en su autoconocimiento.			
Su autoestima ha mejorado.			
Se interesa por conocer a sus compañeros/as.			
Es capaz de relacionarse con sus compañeros/as de forma adecuada.			
Observaciones:			

Atención a las diferencias individuales

Esta actividad está diseñada atendiendo a las necesidades individuales del alumnado, independientemente de las dificultades que existan. Si no tuviésemos la presencia de la PT o AL en el aula, la maestra reforzaría a aquellos/as alumnos/as que lo precisen. Así mismo, las letras de las tarjetas serán de color negro a tamaño 14 o 16 y las líneas estarán repasadas con rotulador pata facilitar la visión. Estas serán de color mate por lo que conviene que no estén plastificadas.

Tabla 14. *Sesión 11: Situaciones y emociones*

Título	Temporalización	Destinatarios
Situaciones y emociones	50 minutos	16 alumnos y alumnas de 11 y 12 años
Competencias clave, competencias específicas y descriptores operativos		

Competencias clave:

- ✓ Competencia en comunicación lingüística
- ✓ Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería

-
- ✓ Competencia personal, social y aprender a aprender
 - ✓ Competencia ciudadana
 - ✓ Competencia emprendedora

Competencias específicas del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos:

- ✓ Competencia específica 1:
 - 1.2. → CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CC2, CC3
 - 1.4. → CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CC2, CE2
- ✓ Competencia específica 2:
 - 2.2. → CCL5, CC1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3
 - 2.6. → CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC3
- ✓ Competencia específica 4:
 - 4.1. → CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3
 - 4.2 → CCL1, CCL5, STEM5, CPSAA1, CC2, CC3, CE3, CCEC3
 - 4.3. → CPSAA1, CPSAA2, CE2, CCEC3
 - 4.4 → CCL5, STEM5, CPSAA2, CPSAA3, CC2, CC3, CC4

Competencias específicas del área de Lengua Castellana y Literatura:

- ✓ Competencia específica 3:
 - 3.1. → CCL1, CCL3, CCL5, CP2, STEM1, CD2, CE1, CCEC3
 - 3.2. → CCL1, CCL5, STEM1, CD3, CPSAA3, CC1, CC2
- ✓ Competencia específica 5:
 - 5.1. → CCL1, CCL3, CCL5, STEM1, CD2, CD3, CPSAA5, CC2, CE3
- ✓ Competencia específica 10:
 - 10.1. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CC1, CC2, CC3, CCEC1
 - 10.2. → CCL1, CCL5, CP3, CD3, CPSAA3, CC1, CC2

Objetivos didácticos

-
- ✓ Relacionar emociones con las situaciones que las producen.
 - ✓ Crear un clima amable y de confianza entre el alumnado.
 - ✓ Reflexionar acerca de las emociones que experimentamos.

Contenidos / Saberes básicos

-
- ✓ Emociones básicas
 - ✓ Relaciones interpersonales

Recursos

- ✓ Materiales:
 - Ficha “Situaciones y emociones” (ver anexo 9)
 - Pinturas de colores
- ✓ Espaciales:
 - Aula con mesas y sillas

Desarrollo

La maestra repartirá a cada alumno/a una ficha de “Situaciones y emociones”. Los alumnos/as tendrán 10 minutos para realizarla. Una vez que la hayan realizado, deben sentarse en círculo y comentar cada alumno/a su ficha.

Evaluación del alumnado

La evaluación del alumnado se llevará a cabo mediante la observación directa de la maestra lo que permitirá llevar a cabo la siguiente tabla de ítems para cada uno de los alumnos/as:

	Sí	No	En progreso
Relaciona emociones con las situaciones que las producen.			
Es capaz de relacionarse con sus compañeros/as de manera adecuada.			
Reflexiona acerca de las emociones que experimenta.			
Observaciones:			

Atención a las diferencias individuales

Esta actividad está diseñada atendiendo a las necesidades individuales del alumnado, independientemente de las dificultades que existan. Si no tuviésemos la presencia de la PT o AL en el aula, la maestra reforzaría a aquellos/as alumnos/as que lo precisen. Así mismo, las letras de la ficha que se entregue al alumnado serán de color negro a tamaño 14 o 16 y las líneas estarán repasadas con rotulador para facilitar la visión. Esta será de color mate.

5.9. Proceso de evaluación de aprendizajes

El proceso de evaluación de aprendizajes se realizará a través de la evaluación de los descriptores operativos, es decir, el docente observará de forma directa al alumnado en la realización de las sesiones, más concretamente en las actividades planteadas en la situación de aprendizaje y, después del desarrollo de cada sesión, apuntará en el apartado de observaciones si se ha conseguido y se está trabajando en la adquisición de las competencias a trabajar determinadas en cada sesión.

Todas las sesiones están encaminadas a la adquisición de una serie de competencias clave a la vez que unas competencias específicas del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos y del área de Lengua Castellana y Literatura señaladas en cada una de las sesiones.

Será el docente el que lleve a cabo la evaluación de cada alumno/a al finalizar cada sesión y lo ejecutará mediante la realización de una tabla de ítems indicada en cada sesión, específica de esta misma, basada en los objetivos didácticos los cuales están estrechamente relacionados con las competencias clave y específicas y sus respectivos descriptores operativos.

Tanto los ítems como la forma de evaluarlos (Sí/No/En proceso) están encaminados a evaluar tanto el resultado final como los procesos y actitudes que el alumnado desempeña.

Cabe destacar que la realización de las actividades planteadas en cada sesión que forman la situación de aprendizaje tiene un carácter reflexivo por lo que el alumnado puede ir observando su progreso en cuanto a su nivel de inteligencia emocional, capacidad de relacionarse con los demás y conciencia emocional, lo cual servirá de autoevaluación para ellos/as mismos/as.

5.10. Valoración de la situación de aprendizaje

La evaluación del docente será realizada una vez se lleve a cabo en su totalidad el diseño de intervención y el desarrollo de la situación de aprendizaje. Esta evaluación se realizará a través de la observación y anotaciones por parte del docente durante el desarrollo de las sesiones y se centrará en la organización y puesta en práctica de la situación de aprendizaje, mediante la siguiente escala de valoración:

	Sí	No
Los objetivos planteados se han conseguido.		
La metodología implementada ha sido adecuada para la adquisición de los aprendizajes planteados.		
El tiempo planificado ha sido el adecuado.		
Las explicaciones dadas han sido claras y comprensibles para el alumnado.		
Las actividades han sido adaptadas a las características del alumnado.		
Las actividades han generado interés en el alumnado.		
Los recursos utilizados son adecuados para la consecución de los objetivos planteados.		
El espacio elegido ha permitido un correcto desarrollo de la sesión.		
La organización de las sesiones de aprendizaje ha sido la adecuada.		
Observaciones:		

6. CONCLUSIONES

Con el trabajo desarrollado se ha pretendido identificar y conocer las teorías más significativas sobre las emociones, la inteligencia emocional y la educación emocional, así como su necesidad de implementarlo en el aula. Tras esta revisión, se ha constatado que son numerosos los aspectos que indican la necesidad de implementarlo en el aula desde edades tempranas, así como los múltiples beneficios a corto y largo plazo que esto conlleva.

Es cierto que la inteligencia emocional y por consecuencia, la educación emocional no han sido estudiadas ni puestas en valor hasta el siglo XX y por lo tanto su presencia en el sistema educativo era nula. Sin embargo, a partir del siglo XX comienzan los estudios y las teorías sobre esta temática, destacando las aportaciones de Daniel Goleman y Rafael Bisquerra, por ser quizá de los más conocidos en el ámbito educativo.

Como docentes, tenemos la responsabilidad de ser emocionalmente competentes y educar emocionalmente a nuestro alumnado contribuyendo, de este modo, a su desarrollo integral e intentando disminuir las consecuencias negativas que pueden sufrir a lo largo de su vida al tener carencias a nivel emocional.

Si bien es cierto que este trabajo se centra en la educación emocional en el aula, tras la realización de este surge la motivación de que, en un futuro, la propuesta de intervención se extienda en temporalización y destinatarios, incluyendo en estos a la familia ya que es un factor clave en la educación, desarrollo y bienestar del alumnado.

Así mismo, los objetivos planteados en este trabajo se han logrado al diseñar esta propuesta, justificar su necesidad y llevarlo a cabo a través de su aplicación en el aula. Esta propuesta de intervención surgió de la necesidad, en primer lugar, de mi experiencia como alumna del sistema educativo español, reflexionando acerca de la inexistencia, en muchos casos, de la educación emocional en las diferentes etapas educativas, concretamente en la de Educación Primaria. A su vez, el Plan de Estudios del Grado de Maestra de Educación Primaria refleja una serie de competencias que he de adquirir al acabar mis estudios relacionados con la inteligencia emocional y conceptos afines a esta.

Otra de las motivaciones para realizar la propuesta de intervención surgió en mi Prácticum II (2021 – 2022) en un aula de 5.º de Educación Primaria. Al observar al alumnado, obtuve una clara evidencia de las carencias que demostraban a nivel emocional y se comenzó a trabajar con ellos/as para intentar disminuir o eliminar estas. La propuesta de intervención no se llevó a cabo en su totalidad debido a la limitación de tiempo, pero, aun así, se observaron claros beneficios en el alumnado: sus relaciones interpersonales mejoraron, fueron tomando consciencia de las emociones propias y de los demás y, por consiguiente, desarrollaron la empatía.

Cabe destacar el enriquecimiento personal al realizar este trabajo, formándome en educación emocional, investigando como llevarlo a cabo en el aula y adquiriendo recursos para ello. Considero esencial trabajar las emociones desde edades tempranas y desde todos los ámbitos implicados en la educación de las personas, tratando este tema con naturalidad, expresando las emociones, evitando caer en el convencionalismo de reprimirlas al que estamos acostumbrados, ya que de esta forma conseguiremos tener un futuro con personas emocionalmente inteligentes, capaces, seguras de sí mismas y con una mejor salud mental y física.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ávila Muñoz, M. Á. (2019). Perfil docente, bienestar y competencias emocionales para la mejora, calidad e innovación de la escuela. *Boletín Redipe*, 8(5), 131-144. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7528260>
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra Alzina, R. (2011). Educación emocional. *Padres y maestros*, (337), 5 – 8. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/81300/00820113012348.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bisquerra Alzina, R. y Pérez Escoda, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances En Supervisión Educativa*, (16), 1 – 11. <https://doi.org/10.23824/ase.v0i16.502>
- Campillo Ranea, J. E. (2012). La importancia de la educación emocional en las aulas. <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/ab2f1d46-cd27-47f8-b849-e928a701df05>
- CEIP Padre Claret. (2021). Programación General Anual. http://ceippadreclaret.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=1&wid_item=82
- CEIP Padre Claret. (2021). Reglamento de Régimen Interior. http://ceippadreclaret.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=1&wid_item=10
- Chóliz Montañés, M. (2005). Psicología de la emoción: El proceso emocional. *Universidad de Valencia*, 3, 1 – 34. <https://www.uv.es/=cholz/Proceso%20emocional.pdf>
- DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León, 190, de 30 de septiembre de 2022, 48316 – 48849. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-2.pdf>

- Delors, S. J. (2013). Los cuatro pilares de la educación. *Galileo*, 103 – 110. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/30016/1/169-619-1-PB.pdf>
- Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI* 5, 77- 96. <http://espacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2BB75B2C-720F-A542-4DCE-43297DDB55B7/Documento.pdf>
- Eduki. (2022). 99 tarjetas de autoconocimiento. ID del material: 586222 <https://eduki.com/es/material/586222/99-tarjetas-de-autoconocimiento-1>
- Flores Martínez, E. (2010). La inteligencia emocional en la educación primaria. *Revista de la Educación en Extremadura*, 118-119. http://www.quned.es/mvg/archivos_publicos/webex_actividades/4980/ieimaci05.pdf
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Kairós, S.A.
- Menéndez, M. (12 de noviembre de 2018). *Las 6 emociones básicas según la psicología*. Psicología online. <https://www.psicologia-online.com/las-6-emociones-basicas-segun-la-psicologia-4205.html>
- Mora Teruel, F. (2013). ¿Qué es una emoción? *Arbor*, 189(759), 1 – 6. <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2013.759n1003>
- Roca Villanueva, E. (2013). Inteligencia Emocional y Conceptos Afines: Autoestima Sana y Habilidades Sociales. *Página personal de Elia Roca*, 7, 1 – 6. <https://n9.cl/eletx>
- Thomen Bastardas, M. (11 de abril de 2019). *Emociones positivas y negativas: definición y lista*. Psicología online. <https://www.psicologia-online.com/emociones-positivas-y-negativas-definicion-y-lista-4532.html>
- Universidad de Valladolid. (2022). Memoria del Título de Grado en Educación Primaria de la Universidad de Valladolid. http://educacionpalencia.es/wp-content/uploads/2022/12/edprimpa_competencias.pdf
- Valenzuela-Santoyo, A. D. C., y Portillo-Peñuelas, S. A. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento

académico. *Revista Electrónica Educare*, 22(3), 228-242.
<http://dx.doi.org/10.15359/ree.22-3.11>

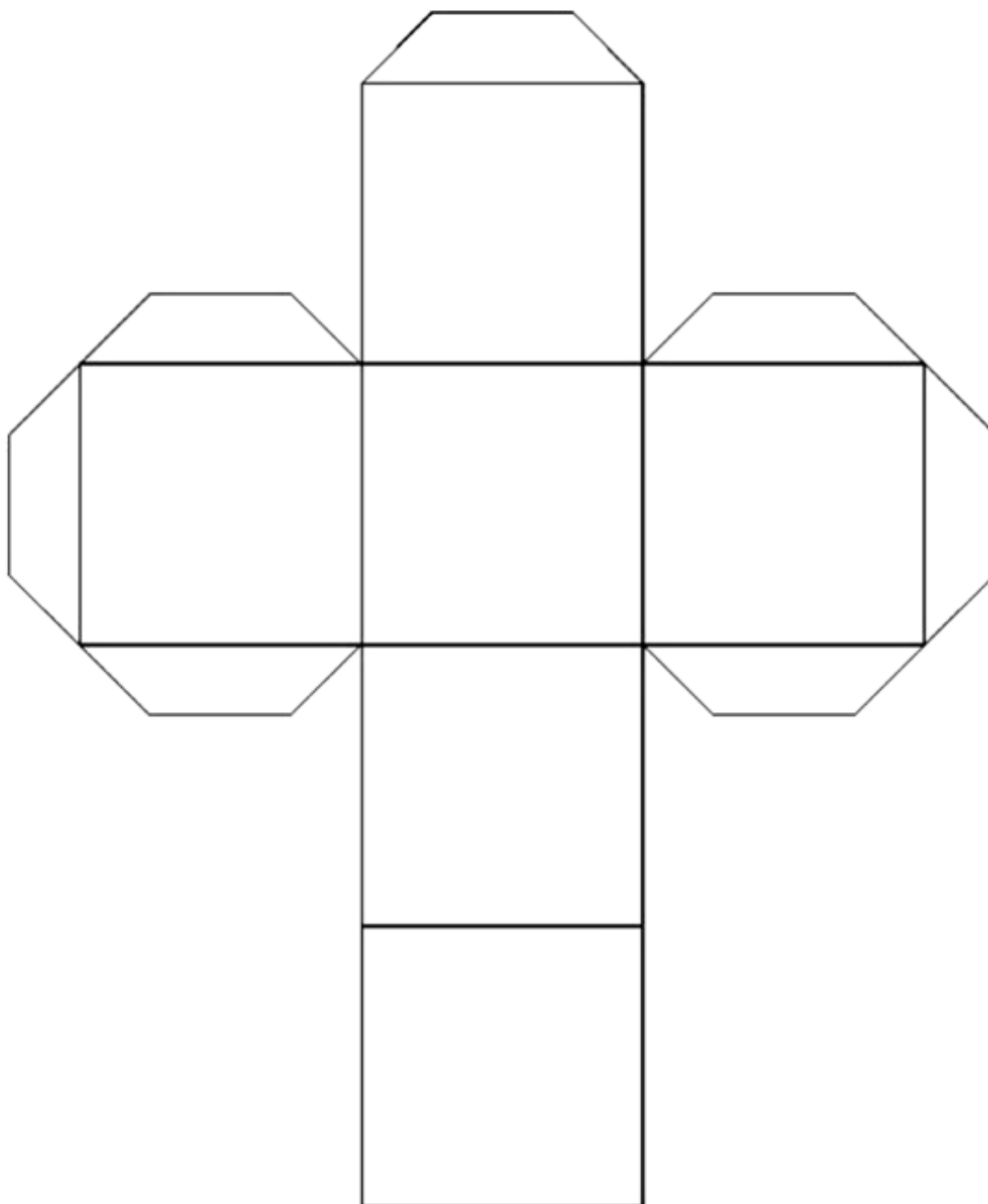
Vivas García, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Revista Universitaria de Investigación*, 4, (2), 1 – 22.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>

Yellow Brick Cinema. (2017). *Música relajante piano, música calmante, relajarse, meditación, música instrumental*. [Archivo de Video]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=soRmpPJOIwo>

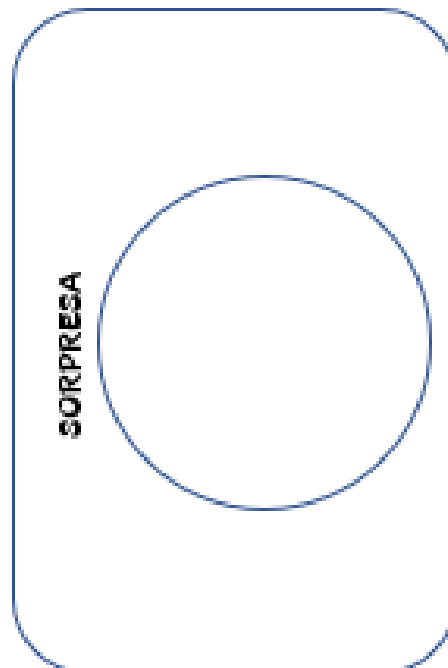
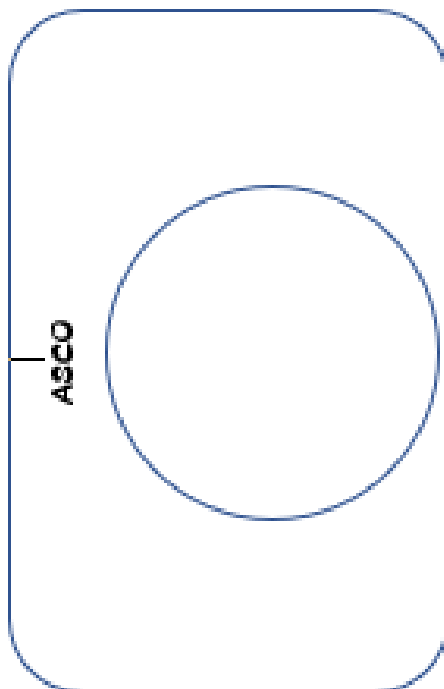
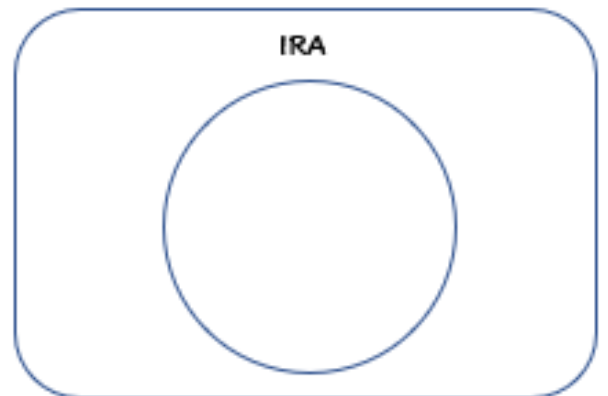
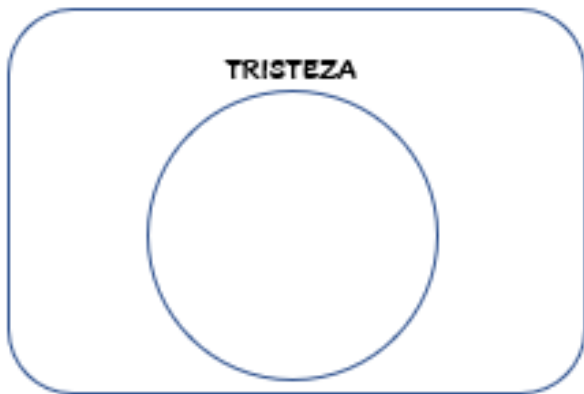
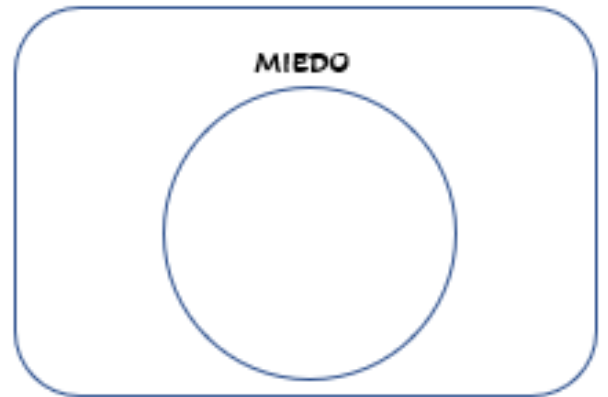
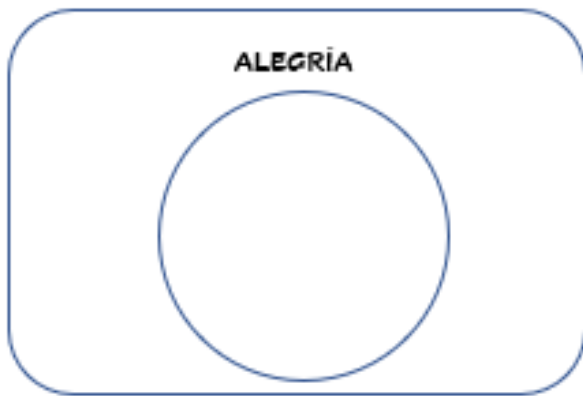
8. ANEXOS

Anexo 1. Sesión 1

- Pantilla cubo



- Emociones en blanco



Anexo 2. Sesión 2



MIS EMOCIONES

He sentido.....
y cuando estoy así, en mi cuerpo
siento.....
.....

Dibuja o escribe una situación en la que
has sentido esa emoción.

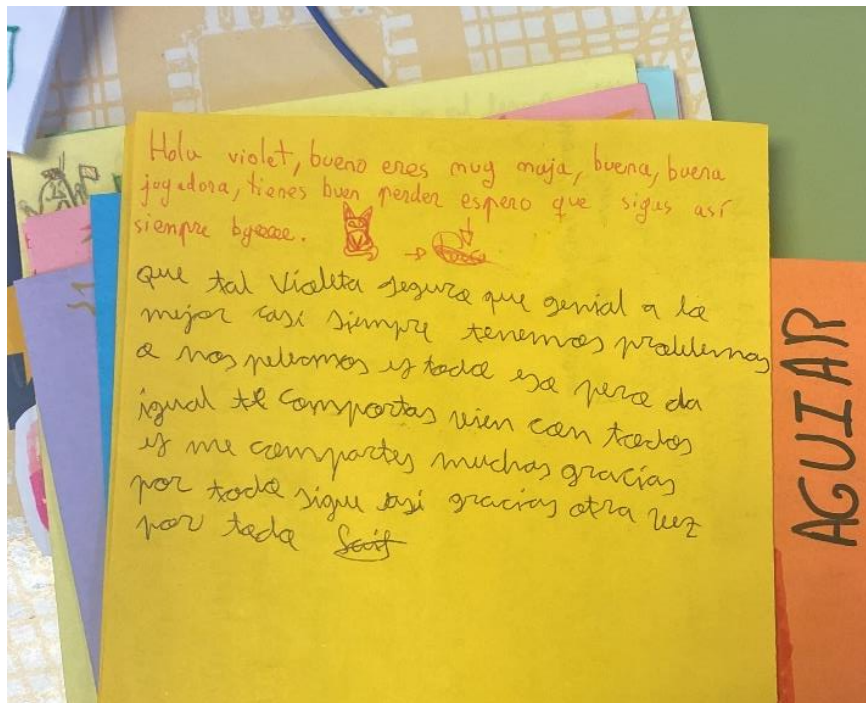
Anexo 3. Sesión 3



- Ejemplo



Anexo 4. Sesión 4. Ejemplos



Anexo 5. Sesión 6



LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

Cuando yo _____

mi compañero/a puede sentir _____ .

En el caso de ser una emoción negativa para él o ella, yo puedo evitar hacer eso y cambiarlo haciendo _____

_____ para que sienta _____ .

Cuando yo _____

mi compañero/a puede sentir _____ .

En el caso de ser una emoción negativa para él o ella, yo puedo evitar hacer eso y cambiarlo haciendo _____

_____ para que sienta _____ .

Cuando yo _____

mi compañero/a puede sentir _____ .

En el caso de ser una emoción negativa para él o ella, yo puedo evitar hacer eso y cambiarlo haciendo _____

_____ para que sienta _____ .

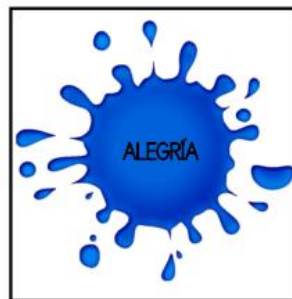
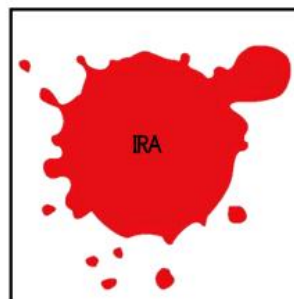
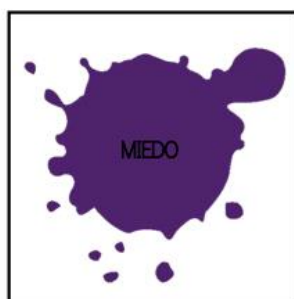
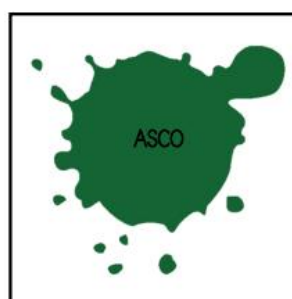
MES DE LAS EMOCIONES

A grid of 30 cloud-shaped boxes arranged in four rows, numbered 1 to 30. The boxes are intended for recording emotions for each day of the month.

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		

Anexo 7. Sesión 9





Anexo 8. Sesión 10: Enlace al recurso

<https://drive.google.com/file/d/1s89WfbEcQBze2jXAaMFkdDgrmbWZCeyr/view?usp=sharing>

Anexo 9. Sesión 11

COLOREA CON EL MISMO COLOR EL CUADRADO DE LA SITUACIÓN PLANTEADA Y EL CUADRADO DE LA EMOCIÓN QUE SIENTES CUANDO ESTÁS EN ESA SITUACIÓN. PODEMOS SENTIR LA MISMA EMOCIÓN EN DIFERENTES SITUACIONES. EXPLICA EL POR QUÉ A LOS DEMÁS.



alegría



miedo



asco



enfado



sorpresa



tristeza

- ME VOY DE EXCURSIÓN
- UN AMIGO/A ME INVITA A SU CUMPLEAÑOS
- UN NIÑO/A SE BURLA DE MI
- HE GANADO EN UN JUEGO
- HE PERDIDO EN UN JUEGO
- LA PROFESORA ME DA LA ENHORABUENA POR MI TRABAJO
- ME DAN UN REGALO QUE NO ME ESPERABA
- UN FAMILIAR ESTÁ ENFERMO
- MI MADRE ME DA UN ABRAZO
- ME DAN UN SUSTO
- COMO UN COMIDA QUE NO ME GUSTA
- ESTOY A OSCURAS Y ESCUCHO UN RUIDO FUERTE