



Universidad
**Católica de
Valencia**
San Vicente Mártir

**El desarrollo de las competencias emocionales a través
de la Expresión Plástica y Visual en Educación Primaria**

Presentado por:

Beatriz O'Grady Ruiz

Dirigido por:

Fernando José Pérez Beltrán

Valencia, a 26 de mayo de 2021

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación
Grado en Maestro en Educación Infantil

Resumen

El presente Trabajo de Final de Grado está enfocado al diseño de una propuesta didáctica que contenga actividades para trabajar las emociones de los alumnos a través de la Expresión Plástica y Visual. Es necesario apuntar que la correcta gestión de las emociones es fundamental para que los alumnos se sientan bien con ellos mismos y con los demás, por este motivo es fundamental que se trabaje en los centros educativos. También debe señalarse que con todas las actividades los alumnos estarán trabajando las competencias emocionales, las cuales consiguen que el alumno se desarrolle afectiva y emocionalmente. Además, esta propuesta también consigue que se cree cohesión grupal y un ambiente de clase positivo, lo cual ayuda a favorecer el aprendizaje tanto individual como cooperativo. Asimismo, esta propuesta didáctica también lleva a que los alumnos conozcan distintas técnicas artísticas que ayudarán a que desarrollen su creatividad y su psicomotricidad fina, y también harán uso de una serie de materiales y utensilios plásticos que utilizarán durante toda su etapa educativa. En líneas generales, a través de diferentes actividades y manualidades artísticas, los alumnos estarán desarrollando su inteligencia emocional para poder lograr un desarrollo integral.

Palabras clave: emoción, inteligencia emocional, competencias emocionales, técnicas artísticas y actividades artísticas.

Resum

El present Treball de Final de Grau està enfocat al disseny d'una proposta didàctica que continga activitats per a treballar les emocions dels alumnes a través de l'Expressió Plàstica i Visual. És necessari apuntar que la correcta gestió de les emocions és fonamental perquè els alumnes se senten bé amb ells mateixos i amb els altres, per aquest motiu és fonamental que es treballi en tots els centres educatius. També ha d'assenyalar-se que amb totes les activitats els alumnes estaran treballant les competències emocionals, les quals aconseguen que l'alumne es desenvolupi afectiva i emocionalment. A més, aquesta proposta també treballa la cohesió grupal i crea un ambient de classe positiu, la qual cosa ajuda a afavorir l'aprenentatge tant individual com cooperatiu. Així mateix, aquesta proposta didàctica també porta al fet que els alumnes coneguen diferents tècniques artístiques que ajudaran al fet que desenvolupen la seua creativitat i la seua psicomotricitat fina, i també faran ús d'una sèrie de materials i utensilis plàstics que utilitzaran durant tota la seua etapa educativa. En línies generals, a través de diferents activitats i manualitats artístiques, els alumnes estaran desenvolupant la seua intel·ligència emocional per a poder aconseguir un desenvolupament integral.

Paraules clau: emoció, intel·ligència emocional, competències emocionals, tècniques artístiques i activitats artístiques.

Abstract

This Final Degree Project is focused on the design of a didactic proposal that contains activities to work on pupils' emotions through Visual and Plastic Expression. It is necessary to point out that the correct management of emotions is fundamental for pupils to feel good with themselves and with others, and for this reason it is essential to work on this in all schools. It should also be noted that with all the activities, pupils will be working on emotional competencies, which help children to develop affectively and emotionally. In addition, this proposal also creates group cohesion and a positive classroom atmosphere, which helps to promote both individual and cooperative learning. Likewise, this didactic proposal also introduces pupils to different artistic techniques that will help them to develop their creativity and fine motor skills, and they will also make use of a series of plastic materials and utensils that they will use throughout their educational stage. In general terms, through different artistic activities and crafts, pupils will be developing their emotional intelligence in order to achieve all-round development.

Keywords: emotion, emotional intelligence, emotional competencies, artistic techniques and artistic activities.

Índice

1. Introducción.....	9
2. Marco Teórico	11
2.1. La Inteligencia Emocional	11
2.1.1. Definición.....	11
2.1.2. Antecedentes del Concepto de Inteligencia Emocional	13
2.1.3. Modelos de Inteligencia Emocional	15
2.1.4. Las Competencias Emocionales	21
2.1.5. La Educación Emocional	22
2.1.6. La Educación Emocional en la Educación Primaria	24
2.2. Las Emociones	25
2.2.1. Conceptualización	25
2.2.2. Funciones de las Emociones	27
2.2.3. Tipos de Emociones	29
2.3. La Expresión Plástica y Visual en la Educación Primaria.....	31
2.3.1. Conceptualización	31
2.3.2. Dimensiones de la Expresión Plástica y Visual	32
2.3.3. Importancia de la Expresión Plástica y Visual.....	33
2.4. Como Influye la Educación Plástica en las Emociones	34
2.5. Marco legal	35
3. Objetivos.....	39
4. Metodología.....	40
5. Propuesta didáctica	42
5.1. Justificación	42
5.2. Metodología.....	42
5.3. Contenidos	44
5.4. Competencias	47
5.6. Temporalización	49
5.7. Atención a la Diversidad.....	50
5.8. Propuesta de actividades	50
6. Conclusiones.....	78
7. Referencias	80
8. Anexos	86

Índice de tablas

Tabla 1 Funciones de las emociones	27
Tabla 2 Cronograma	41
Tabla 3 Temporalización	50
Tabla 4 Spiderweb	50
Tabla 5 Conozco a través del arte.....	53
Tabla 6 ¿Qué es lo que siento?	55
Tabla 7 Así me siento	58
Tabla 8 La alegría.....	60
Tabla 9 La tristeza	63
Tabla 10 La calma	65
Tabla 11 La rabia.....	68
Tabla 12 Cambio las emociones negativas por positivas	71
Tabla 13 La exposición de cuadros	74

Índice de figuras

Figura 1 Esquema de las inteligencias múltiples.....	15
Figura 2 Esquema de las habilidades básicas del modelo de habilidades de Salovey y Mayer.....	17
Figura 3 Esquema de las competencias fundamentales del modelo mixto de Bar-On ...	20

1. Introducción

Desde edades muy tempranas, el niño aprende a expresarse a través de sus propias obras, incluso antes de aprender a comunicarse oralmente. Además, puede ser una herramienta muy útil para las personas que son más introvertidas y tienen dificultades a la hora de dejarse conocer. Asimismo, es importante mencionar que a través de los dibujos se han diagnosticado una variedad de problemas de los niños como, por ejemplo, problemas en casa, problemas de maltrato, problemas de autoestima, dificultades de aprendizaje, miedos, etc.

Aunque esta asignatura aporte muchos beneficios, hay personas que no la consideran tan importante como pueden llegar a ser otras. No obstante, todos los conocimientos que adquieren las personas a través de la Expresión Plástica y Visual pueden ser utilizados en otros muchos campos. Por ejemplo, los dibujos facilitan la comprensión de las matemáticas.

También es necesario recalcar que el arte es una manera de expresar, de manera no verbal, los sentimientos y las emociones. Además, puede ayudar a que los alumnos se conozcan mejor entre ellos y puedan entablar relaciones sociales con sus iguales.

A su vez, la inteligencia emocional también desempeña un papel crucial en el proceso de formación integral del alumno. Se debe señalar que tiene una gran importancia para todas las personas, en este caso, para los alumnos de Educación Primaria. Por ello, es necesario trabajarla durante toda la etapa educativa. Además, el alumno debe comprender sus propias emociones para, posteriormente, aprender a gestionarlas.

La educación emocional potencia desarrollo cognitivo, intelectual y emocional del alumno, por ello es necesario que trabaje de manera correcta en los centros educativos. Por ello, en este Trabajo de Final de Grado se van a proponer una serie de actividades que trabajen la inteligencia emocional de los alumnos de Educación Primaria a través de la Expresión Plástica y Artística que, como se ha mencionado previamente, es una herramienta muy poderosa en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno.

En 2017 comencé mi trayectoria universitaria, concretamente el PIMM (Plan de Innovación de Metodología de Magisterio), y he tenido la oportunidad de hacer prácticas durante tres años y medio en tres centros educativos diferentes. Gracias a ello, he conocido a una gran variedad de alumnos y, en muchos casos, he observado las dificultades que tiene muchos de ellos a la hora de dejarse conocer por otros. Además, en

algunos de los casos me he sentido identificada, ya que, en la etapa de Educación Infantil y en los primeros años de Educación Primaria, yo tenía ciertas dificultades a la hora de expresarme. No obstante, mis padres decidieron apuntarme a clases de dibujo y me ayudó mucho a la hora de expresarme. Fui durante muchos años y me enriqueció mucho cognitiva, emocional e intelectualmente. Además, desarrolló en mí la creatividad, que es una cualidad fundamental que debe trabajarse con los niños.

Por este motivo este Trabajo de Final de Grado significa tanto para mí. Pienso que al igual que consiguió que yo aprendiera a hacer uso de una herramienta nueva para dejarme conocer por otras personas y, sobre todo, conocerme a mí misma, puede ser muy útil para otros muchos alumnos que tienen las dificultades que yo misma he tenido.

2.Marco Teórico

Tal y como puede apreciarse en el título del trabajo, este proyecto trabaja Expresión Plástica y Visual a través de la inteligencia emocional. Por tanto, en el marco teórico aparecerán explicados todos los conceptos en los que está fundamentada mi propuesta de intervención.

En primer lugar, se explicará el concepto de inteligencia emocional, cuándo y cómo surgió dicho término, los modelos que sostiene dicho concepto, las competencias y la educación emocionales. En segundo lugar, se hará referencia a las emociones, que juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de los alumnos, por tanto, conoceremos lo que son, las funciones que tienen y los tipos que conocemos. En tercer lugar, se hará referencia a la asignatura que trabaja esta propuesta de intervención: la Expresión Plástica y Visual en la etapa de Educación Primaria, y se hablará de sus dimensiones y la importancia que tiene. Por último, pero no por ello menos importante, tratará el tema de la influencia que tiene dicha asignatura con las propias emociones.

2.1. La Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional ha tenido una gran importancia y repercusión en la psicología y en la educación, no obstante, ha sido de manera progresiva en la que se ha ido incorporando en el sistema educativo. En este apartado se expondrán diferentes definiciones propuestas por varios autores, se explicará cómo surgió el término de inteligencia emocional, se desarrollarán los diferentes modelos que conocemos y, por último, se hará una clasificación de los tipos de emociones.

2.1.1. Definición

El término de inteligencia emocional ha sido definido por una gran variedad de autores a lo largo de la historia. En primer lugar, fue propuesto por Goleman (1995, citado en Nieto, 2012), quien definió la inteligencia emocional como:

la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último, -pero no por ello menos importante- la capacidad de empatizar y confiar en los demás (p. 2).

Además, también Goleman (1995, citado en Arrabal, 2018) ya argumentó desde un primer momento que la inteligencia emocional es la herramienta más poderosa que

tienen las personas, incluso por encima del cociente intelectual debido a que es crucial para cualquier decisión que se tome, aunque parezca insignificante. Muchos autores posteriores comparten esta afirmación que hizo Goleman sobre la inteligencia emocional.

Asimismo, Mayer (1997, citado en Bisquerra, 2014) añade ciertos aspectos nuevos a la definición de inteligencia emocional, señalando que es la habilidad que tenemos las personas para poder percibir, asimilar, entender y controlar las propias emociones y las del resto de personas del propio entorno. Además, esto, evidentemente, fomenta el crecimiento emocional de las personas, pero también el intelectual.

Años más tarde, Bharwaney (2010) señala que la inteligencia emocional es la que permite a las personas sintonizar las propias emociones, aprender a comprenderlas en su totalidad y tomar las medidas que sean necesarias. Esto se refiere a que las personas deben tener en cuenta las emociones y actuar de la mejor manera posible ante cualquier adversidad que puedan tener.

Para continuar, tal y como apunta Arrabal (2018), la inteligencia emocional es la capacidad de saber aceptar y gestionar las propias emociones. Para ello, se le debe otorgar la importancia necesaria a cada decisión que se toma y a la propia conducta que se lleve a cabo. Además, esta autora señala un aspecto fundamental y es que las emociones influyen en todos y cada uno de los pasos que se dan a lo largo de la vida. Además, recalca que no será posible tener una buena relación con los demás o con uno mismo si no se trabaja y se aprende a gestionar la inteligencia emocional de manera correcta.

Por último, Guerri (2021) argumenta que la inteligencia emocional es la habilidad que se posee de captar, comprender y gestionar las propias emociones y tratar de entender las emociones ajenas e influir sobre ellas, independientemente de que sean positivas o negativas. Además, esta misma autora también apunta que la inteligencia emocional juega un papel fundamental en muchos aspectos, pero, sobre todo, en los momentos en los que las personas se encuentran bajo presión.

Por lo tanto, se debe apuntar que muchos autores han aportado definiciones que, a día de hoy, han ayudado a avanzar mucho en este campo de la psicología y de la educación. Actualmente, la inteligencia emocional se tiene muy en cuenta en los centros educativos, como veremos en puntos posteriores.

2.1.2. Antecedentes del Concepto de Inteligencia Emocional

Tras comprender el concepto de inteligencia emocional, en este apartado se va a explicar cómo surgió dicho término. En un primer momento, Darwin publicó unos estudios en los que señalaba la importancia que tenía la expresión emocional para la supervivencia del individuo y la adaptación de las personas al entorno. Posteriormente, Galton también fue uno de los primeros investigadores en indagar en lo que hoy llamamos inteligencia emocional, pero se centró simplemente en el estudio de las diferencias individuales que tienen todas las personas. Llamándolo de una manera diferente, Thorndike habló de la ‘Inteligencia social’ refiriéndose con ello a la capacidad de entender a las personas y cooperar con ellas (Fernández y Montero, 2016).

No obstante, diversos autores consideran que el verdadero origen de la inteligencia emocional se remonta al año 1983, cuando Gardner desarrolló su Teoría de las Inteligencias Múltiples. En ella, en un primer momento, estableció que existían por lo menos siete inteligencias distintas, pero posteriormente, en 1995 añadió una más, la inteligencia naturalista, por lo que a día de hoy existen ocho inteligencias en las que está basada su teoría (figura 1).

Además, explica que cada persona posee todas ellas, pero desarrolladas a distintos niveles y de modos diferentes, es decir, siendo más talentoso en unas inteligencias que en otras. Por ello, las personas aprenden, comprenden y memorizan de manera distinta (Armstrong, 2000).

A continuación, serán expuestas las ocho inteligencias múltiples propuestas por Gardner (1983):

- La inteligencia lingüística: corresponde a la habilidad de poder hacer uso de las palabras y del lenguaje expresando ideas y pensamientos de manera adecuada, por lo que se genera una comunicación (oral y escrita) eficaz (García, 2015).
- La inteligencia lógico – matemática: según Gardner (1983, citado en Valbuena, 2018), se define como el conjunto de distintos tipos de pensamiento: el matemático, el científico y el lógico. Se debe agregar, además, que, tal y como apunta Torres (2016), esta inteligencia es la capacidad de las personas de razonar de manera formal a la hora de resolver problemas de números y las relaciones que se establecen entre ellos.
- Inteligencia visual – espacial: para Gardner (1983, citado en Dziekomski, 2003), este concepto se define como la capacidad de poder percibir con precisión el mundo visual,

de realizar modificaciones a las percepciones iniciales y, por último, de recrear conceptos de la experiencia visual propia.

- Inteligencia corporal y cinestésica: se define como el uso que se hace del propio cuerpo para ejecutar los movimientos corporales de manera coordinada y controlada con el fin de formar una secuencia, tales como una danza o una carrera. (Moral y Fuentesal, 2014).
- Inteligencia musical: esta inteligencia corresponde a “la habilidad para apreciar, discriminar, transformar y expresar las formas musicales, además de la sensibilidad al ritmo, el tono y el timbre” (Fundación Salud Infantil, 2019, s.n.).
- Inteligencia interpersonal: Armstrong (2000) define esta inteligencia como la que capacita a las personas a ponerse en el lugar de otras personas comprendiendo lo que sienten y piensan y, además, conocer sus motivaciones. En líneas generales, es la inteligencia que permite desarrollar la empatía. Además, Sebastián y Garrido (2017) señalan que la inteligencia interpersonal es la que permite a las personas comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas, permitiendo una buena relación con el entorno.

Por ello, conviene subrayar que la inteligencia interpersonal es la encargada de conseguir conocer a otras personas más allá de lo que pueden captar los sentidos. Es por esto por lo que esta inteligencia es considerada fundamental para muchos autores como herramienta para detectar y comprender los problemas de los demás y las circunstancias en las que se encuentran.

- Inteligencia intrapersonal: es muy importante saber distinguir la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal. En este caso, la inteligencia intrapersonal según Armstrong (2000) es la capacidad que tienen las personas de conocerse interiormente a uno mismo. Esto se consigue cuando una persona es totalmente consciente de sus propios sentimientos, de sus emociones y de sus ideas para poder trabajar con ellos. A su vez, Torres (2016) también realiza una aportación sobre este concepto, señalando que, si las personas la trabajan de manera correcta y tienen la capacidad de saber gestionarla, puede ser muy beneficiosa, porque es crucial para operar de manera efectiva en la vida.

Por ello, se entiende que la inteligencia intrapersonal es necesaria para poder controlar todo lo que supone el ámbito interno de uno mismo, es decir, saber regular las propias emociones.

- Inteligencia naturalista: esta inteligencia se refiere a la habilidad de las personas de relacionarse con el entorno natural, teniendo en cuenta aspectos como la flora, la fauna, los fenómenos atmosféricos y, en general, todo lo que se refiere a la naturaleza en sí. Además, también se refiere a la capacidad de cuidar de la naturaleza y respetarla (Armstrong, 2000).

Después de aceptar la idea propuesta por Gardner (1983) sobre las inteligencias múltiples, surgió el término de la inteligencia emocional. Las emociones siempre han estado presentes en el ser humano, pero es cierto que a lo largo de la historia no se han tenido tan en cuenta como se debería. Ha sido recientemente cuando se han considerado de gran relevancia para el ser humano (Pallarés, 2010).

Se debe hacer referencia a que la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal tuvieron un papel decisivo para crear lo que hoy llamamos inteligencia emocional, ya que conforman la base de la misma. Por tanto, el origen de la inteligencia emocional se encuentra la suma de la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal (García, 2020).

Figura 1

Esquema de las inteligencias múltiples



Nota. Fuente: “Inteligencias múltiples” de M. García (2010, p. 3)

2.1.3. Modelos de Inteligencia Emocional

Tal y como se ha señalado en el apartado anterior, no existe una definición común del término inteligencia emocional, sino que hay distintas definiciones proporcionadas por autores variados. No obstante, es necesario puntualizar que la gran mayoría de autores

tienen puntos en común. Hay que mencionar, además, que teniendo en cuenta la categorización conceptual de la inteligencia emocional, se aceptan dos modelos en los que se basa en el procesamiento de la información: el modelo de habilidades y el modelo mixto.

En lo referente al modelo de habilidades, se debe señalar que es sostenido por Salovey y Mayer (1995), los cuales tienen una apreciación de este concepto bastante restringida, de manera que la inteligencia emocional es entendida como una inteligencia natural, que se basa en la resolución de problemas y la adaptación al medio gracias a las emociones.

En cuanto a el modelo mixto, este representa un concepto más amplio de la inteligencia emocional, de manera que, según Goleman (1995) y Bar-On (1997), que son los que sostienen este modelo, entienden la inteligencia emocional como una recopilación de rasgos de la personalidad, competencias socioemocionales, automotivación y habilidades cognitivas variadas (García y Giménez, 2010).

2.1.3.1. Modelo de Habilidades de Salovey y Mayer

Salovey y Mayer (1995) fueron quienes evaluaron la inteligencia emocional a partir de un conjunto de habilidades emocionales y adaptativas. Estos autores señalan que, según su modelo, la inteligencia emocional está construida a partir de cuatro habilidades básicas relacionadas entre ellas, tal y como se puede apreciar en la Figura 2 (Trujillo y Rivas, 2005).

En primer lugar, está la percepción emocional, que es la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los de las personas que nos rodean. Para ello, es fundamental estar muy atento y poder descodificar de manera óptima las expresiones faciales, los gestos y el tono de voz. Esta habilidad también es la que permite a las personas apreciar el grado de honestidad con el que se exponen las emociones, es decir, darse cuenta si una persona está engañando o está diciendo la verdad (Trujillo y Rivas, 2005).

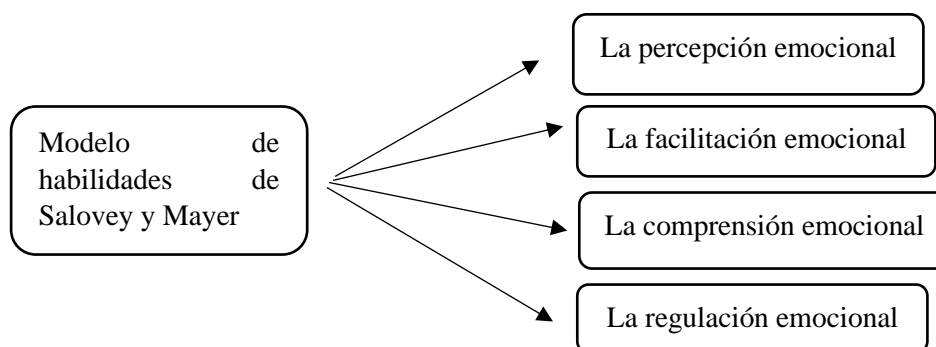
En segundo lugar, nos encontramos con la facilitación emocional, que corresponde a la habilidad de tener en cuenta los propios sentimientos cuando se razona o cuando se trata de solucionar los problemas. Además, a partir de esta habilidad se aprecia cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo el propio sistema afectivo afecta a la toma de decisiones. Por último, colabora a que las personas prioricen lo que realmente es importante para ellas (Gómez, 2018).

En tercer lugar, se puede apreciar la comprensión emocional, que hace referencia a la capacidad de diferenciar señales emocionales y poder etiquetar las emociones y agruparlas en función a las características comunes. Asimismo, esta habilidad permite, por un lado, reconocer las causas que han generado el estado anímico y, por otro lado, las consecuencias que puedan llegar a tener las propias acciones que se realizan (Gómez, 2018).

Por último, nos encontramos con la regulación emocional, que corresponde a la habilidad más compleja del modelo de Salovey y Mayer (1995), ya que implica la capacidad de estar abierto a los sentimientos (positivos y negativos) y reflexionar acerca de estos para decidir si son útiles para uno mismo o, por el contrario, no lo son. Además, esta habilidad es la que permite incrementar las emociones positivas y disminuir las negativas (Trujillo y Rivas, 2005).

Figura 2

Esquema de las habilidades básicas del modelo de habilidades de Salovey y Mayer



Nota. Elaboración propia.

2.1.3.2. Modelo Mixto de Goleman

Goleman (1995, citado en Sabater, 2017) creó su Modelo mixto basándose en el modelo de habilidades de Salovey y Mayer (1995), diferenciándose de manera que Goleman destaca la importancia de conocer y gestionar las propias emociones para poder desarrollar la inteligencia emocional de manera óptima. Para ello, es muy importante automotivarse, reconocer las emociones de las personas que nos rodean y establecer relaciones con las emociones propias. Este autor sostiene cinco competencias fundamentales que conforman inteligencia emocional.

Por un lado, la competencia intrapersonal, que tal y como se ha señalado previamente, es la capacidad de las personas de conocer los propios sentimientos y

emociones y saber controlarlos. Dicha competencia se subdivide en tres competencias diferentes:

En primer lugar, está la conciencia de uno mismo, que tiene una gran importancia, ya que sin él las personas no serían capaces de establecer una relación entre lo que se siente y lo que se expresase (Nicuesa, 2018). En cuanto a la definición de este componente se debe señalar que corresponde a la capacidad de las personas de identificar las propias emociones y entender cómo afectan al estado de ánimo en cada momento (Martínez, 2020).

En segundo lugar, nos encontramos con la automotivación, que es muy importante para poder impulsarse a uno mismo a ejecutar ciertos comportamientos para lograr un objetivo determinado. Además, ayuda a las personas a poder recuperarse de distintos contratiempos gracias a la búsqueda de soluciones (Nicuesa, 2018).

Por último, se debe hacer referencia a la autorregulación, que es la que permite controlar los impulsos que se tienen en cada momento y las propias emociones de manera correcta para poder controlarse a uno mismo y no dejarse llevar por los instintos. Una persona que no sabe autocontrolar sus emociones puede llevarle a muchos conflictos y no podrá adaptarse al entorno que le rodea (Nicuesa, 2018).

Por otro lado, la competencia interpersonal, que es la capacidad que tienen las personas de conocer a las personas del entorno y poder observar y apreciar sus sentimientos y emociones, engloba las competencias restantes:

En primer lugar, la empatía se define como el reconocimiento de las emociones ajenas, es decir, el saber observar en otras personas la manera en la que se sienten debido a los comportamientos que tienen. Por tanto, se entiende la empatía como la conciencia de las necesidades, las preocupaciones y los sentimientos de las personas que nos rodean (Pico, 2017)

En segundo lugar, las habilidades sociales hacen referencia a naturaleza sociable del ser humano y, por ello, las relaciones interpersonales son cruciales para el desarrollo personal. Mantener relaciones sociales repercute de forma positiva en la vida de cada uno (Martínez, 2020).

2.1.3.3. Modelo Mixto de Bar-On

Para comenzar, se debe hacer referencia a que Bar-On (1997, citado en Ugarriza, 2001) entiende la inteligencia emocional como “un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos

y enfrentar las demandas y presiones del medio” (p. 131). Por tanto, este modelo contempla la inteligencia emocional como una suma de distintos componentes, que se pueden apreciar de manera esquematizada en la figura 3.

Los componentes intrapersonales hacen referencia a la habilidad de las personas de poder comprender y gestionar los propios sentimientos y emociones, y son los siguientes:

- Comprensión emocional de sí mismo: la habilidad de comprender los propios sentimientos y las emociones y averiguar su procedencia.
- Asertividad: la habilidad de la que disponen las personas de expresar sentimientos e ideas sin perjudicar a nadie y defender los propios derechos de manera constructiva.
- Autoconcepto: facultad de comprenderse y respetarse a uno mismo, teniendo en cuenta tanto los aspectos positivos como los negativos.
- Autorrealización: capacidad de hacer las cosas por uno mismo de manera agradable, es decir, queriéndolo y disfrutándolo.
- Independencia: habilidad de guiarse a uno mismo de manera segura y de ser independiente a la hora de tomar decisiones.

Los componentes interpersonales se refieren a los relacionados con la capacidad de las personas de entender los sentimientos y emociones ajenos, son los siguientes:

- Empatía: habilidad de comprender y apreciar los sentimientos de los demás.
- Relaciones interpersonales: habilidad de establecer de manera óptima relaciones con las demás personas.
- Responsabilidad social: capacidad de mostrarse a uno mismo como una persona cooperativa y que, por tanto, es un miembro constructivo del grupo social.

Los componentes de adaptabilidad corresponden a la capacidad de las personas de responder ante las exigencias del entorno, son los siguientes:

- Solución de problemas: la habilidad de identificar los problemas y tratar de ponerles solución.
- Prueba de la realidad: la capacidad de distinguir lo que experimenta uno mismo con lo que realmente ocurre. Es decir, distinguir lo subjetivo de lo objetivo.
- Flexibilidad: la facultad de hacer ajustes en base a los posibles contratiempos que pueda haber.

Los componentes del manejo del estrés son los que determinan cómo se reacciona ante las situaciones que pueden resultar estresantes para una persona, son los siguientes:

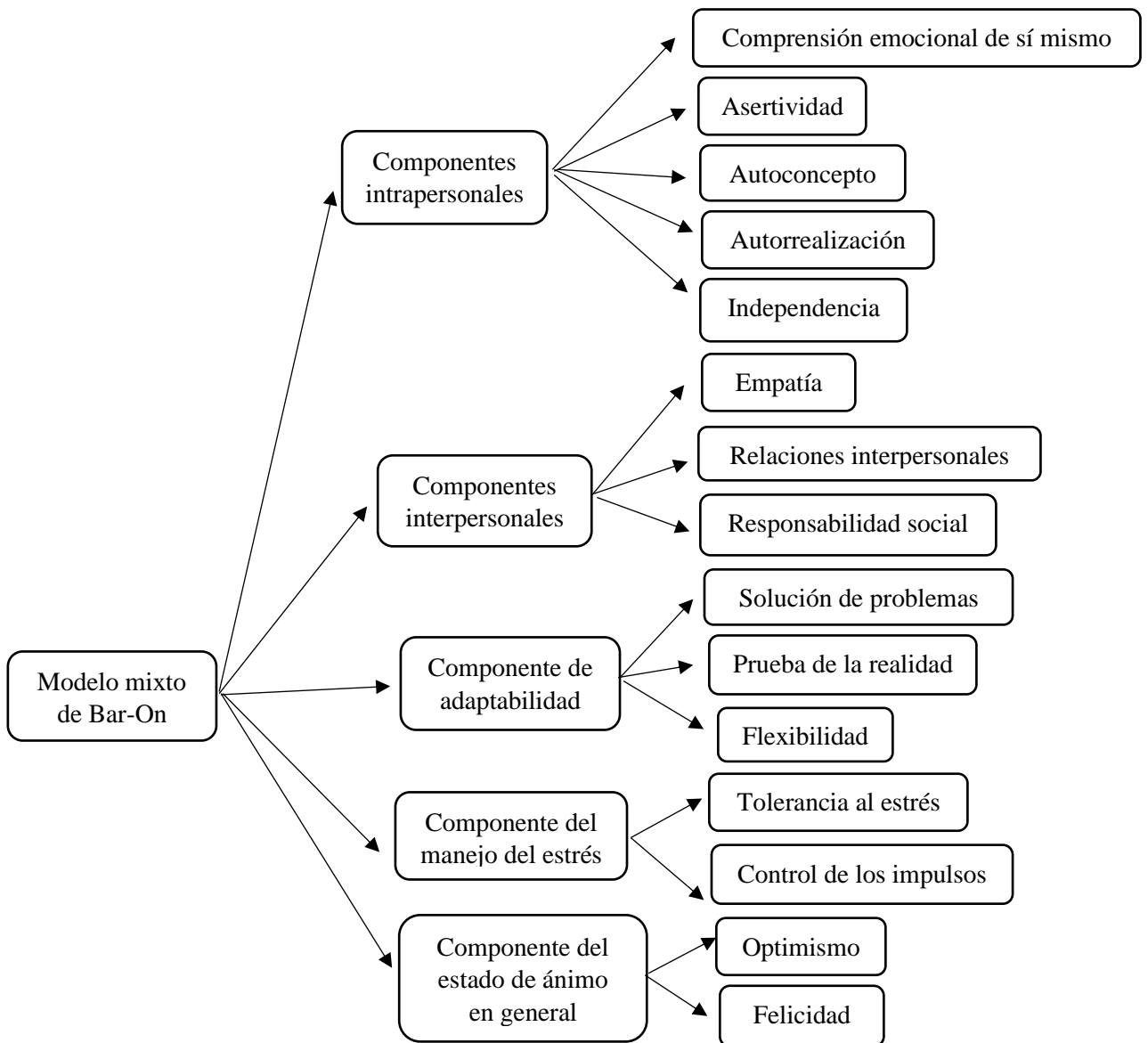
- Tolerancia al estrés: la destreza que lleva a soportar situaciones adversas y estresantes controlando y enfrentando de manera positiva el estrés.
- Control de los impulsos: la capacidad de resistir un impulso o una tentación.

Los componentes del estado de ánimo en general hacen referencia a cómo una persona se siente normalmente, y son los siguientes:

- Felicidad: se refiere al sentimiento de satisfacción de cuando
- Optimismo: corresponde a la aptitud de apreciar siempre el aspecto más positivo de lo que nos rodea.

Figura 3

Esquema de las competencias fundamentales del modelo mixto de Bar-On



Nota. Elaboración propia

2.1.4. Las Competencias Emocionales

Tal y como señala Clemente (2018), las competencias emocionales hacen referencia a la capacidad que tienen las personas de expresar y transmitir las emociones propias con libertad. Además, llevan al alumno a alcanzar un nivel emocional determinado. Según Bisquerra (2003) se definen como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (citado en Sánchez, 2017, s.p.).

Tal y como indican Bisquerra y Pérez (2007) existen cinco competencias emocionales que son: la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las competencias para la vida y el bienestar, que se explicarán a continuación.

En primer lugar, la conciencia emocional corresponde a la capacidad que tienen las personas de ser conscientes de sus propios sentimientos y emociones y los de los demás, implicándose empáticamente en sus vivencias emocionales. Por tanto, en líneas generales, es la habilidad de captar las distintas emociones que hay en un contexto determinado y saber identificarlas y etiquetarlas. Además, la conciencia emocional también consiste en proporcionarle un nombre a las emociones que percibimos, es decir, hacer uso de un vocabulario emocional adecuado.

En segundo lugar, la regulación emocional se refiere a la capacidad de las personas de gestionar y manejar las propias emociones de manera óptima. La regulación emocional engloba aspectos como, por una parte, la concienciación de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento donde las propias emociones afectan al comportamiento y se regulan a través de la cognición. Por otra parte, trata también la capacidad de expresar las propias emociones y entender de qué manera afectan a los demás. Además, también se deben aprender a controlar distintos aspectos como la regulación de la impulsividad, la tolerancia a la frustración, el logro de los objetivos previamente establecidos y la comprensión de que algunas recompensas son a largo plazo. Por último, se debe gestionar la manera en la que afectan las emociones negativas a través de distintas estrategias de autorregulación y se deben crear emociones positivas.

En tercer lugar, la autonomía emocional trata una serie de elementos relacionados con la propia gestión emocional, tales como la autoestima, la automotivación, la actitud

positiva, la responsabilidad, la autoeficacia emocional, el análisis crítico de las normas sociales y la resiliencia.

En cuarto lugar, la competencia social se define como la capacidad de establecer una buena relación con otra persona. Para ello, se deben tener en cuenta distintos factores como dominar las habilidades sociales básicas (escuchar, saludar, agradecer, despedirse, etc.), tener respeto por las demás personas entendiendo que cada persona es diferente, llevar a cabo la comunicación receptiva en la que se atiende y se escucha a los demás, comunicarse de forma expresiva manifestando los sentimientos y emociones con claridad, compartir las emociones con los demás, mantener una actitud de cooperación y respeto hacia las normas básicas de convivencia, ser una persona asertiva, saber poner solución a los distintos conflictos y, por último, la capacidad de gestionar y controlar las emociones.

Para terminar, tenemos las competencias para la vida y el bienestar, que se refiere a la capacidad para adoptar comportamientos adecuados que ayuden a tratar los conflictos diarios que nos encontramos a lo largo de la vida. Esta competencia nos proporciona habilidades para crear una forma de vida equilibrada donde prime el bienestar de las personas. Engloba aspectos como la toma de decisiones sobre aspectos con mayor y menor relevancia, la capacidad de fijar objetivos realistas y que nos beneficien, la habilidad de identificar que se necesita ayuda y saber pedirla, el reconocimiento de los propios derechos y los de los demás, la transmisión de bienestar a las personas del propio entorno y, para finalizar, la creación de distintas experiencias positivas en la vida (Bisquerra y Pérez, 2007).

2.1.5. La Educación Emocional

Para comenzar, se debe hacer referencia a Sánchez (2017), quien señala que, con la finalidad de trabajar las emociones en el aula, se ha dado lugar a un nuevo concepto que conocemos como “Educación emocional”, y que Bisquerra (2000) lo define como:

el proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (citado en Sánchez, 2017, p. 587).

Además, Sánchez (2017) recalca que, para lograr un desarrollo integral del niño, la educación emocional debe trabajarse durante toda la etapa educativa. De esta manera, el fracaso escolar disminuirá notablemente, ya que gran parte de él es debido a que no se trabaja correctamente la inteligencia emocional.

Asimismo, se debe señalar que Boix (2007), apuntó que se debe tener en cuenta que el entorno social más próximo del niño, a parte de la familia, es el centro educativo y, dependiendo de las emociones que sienta en él, el niño contemplará su vida como positiva o negativa. Por ello, se debe dejar claro que la inteligencia emocional es un factor necesario a la hora de formarse como personas, ya que la felicidad, en gran parte, depende de ella.

De igual modo, tal y como indican Fernández y Montero (2016), es fundamental potenciar la educación de la inteligencia emocional, ya que influirá notablemente y de manera positiva en el desarrollo de la inteligencia cognitiva y en diversos aspectos de la vida. Además, se debe señalar que los maestros deben encargarse de sacar el máximo partido de los alumnos y, para ello, la inteligencia emocional es una herramienta indispensable.

Un factor que se debe tener en cuenta en el ámbito educativo son los conflictos que pueda haber y, para ello, Bisquerra (2003) señala que, si se trabaja la inteligencia emocional correctamente, la probabilidad de que existan conflictos entre los alumnos disminuye notablemente, además del estrés y la depresión. De esta manera es más fácil garantizar, en gran medida, el bienestar personal del alumnado. Por ello, este mismo autor argumenta que es imprescindible trabajarla en el colegio debido a que aporta grandes beneficios a todos los alumnos, independientemente de las características y circunstancias de cada uno.

Volviendo otra vez a Sánchez (2017), señala que la escuela es el mejor lugar para trabajar la inteligencia emocional, debido a que los alumnos tienen la oportunidad de relacionarse con sus iguales y tienen un profesional cualificado que les orientará en este proceso. Además, es el lugar en el que los niños pasan la gran parte de su tiempo. La escuela prepara a los alumnos para la vida en sociedad, y el trabajo de la inteligencia emocional es fundamental en este proceso.

Dicho lo anterior, se debe tener en cuenta que a lo largo de la vida se hará uso de todos los conocimientos, destrezas y habilidades que se adquieran en la escuela. Además, trabajar la inteligencia emocional en el aula logra que los alumnos consigan tales habilidades que ayudan a responder a las demandas actuales de la sociedad. De esta manera, los alumnos que la trabajen correctamente conseguirán llevar una vida adulta exitosa. Esto es debido a que el éxito y el bienestar en edad adulta está estrechamente

ligado al aprendizaje de habilidades sociales y emocionales en edades tempranas. (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008)

Por último, se debe hacer referencia a los estudios publicados en C.A.S.E.L. (Fundación para el desarrollo de habilidades socioemocionales de EEUU) y la Fundación Marcelino Botín (citado en García, 2019), quienes demuestran que trabajar las emociones en el aula logra alcanzar una serie de aspectos positivos, tales como la reducción de problemas internos ocasionados por falta de autoestima, depresión y violencia; la mejora de la convivencia en el aula, creando así un clima de respeto; el desarrollo integral y la salud mental a medio-largo plazo y, por último, el aumento del éxito académico en los centros educativos.

2.1.6. La Educación Emocional en la Educación Primaria

La inteligencia emocional es imprescindible en todo el ámbito educativo y, en este caso, en la Educación Primaria para poder conseguir que los alumnos logren alcanzar todas las competencias emocionales que engloba la inteligencia emocional. Por eso, se trata de conseguir que los alumnos alcancen un estado de bienestar, de salud física y mental y un aumento de felicidad que los lleve a una mejor calidad de vida (Bisquerra, 2001).

Tal y como señala Ozáez (2015), la inteligencia emocional aporta grandes beneficios para los alumnos y trabajarla desde el ámbito educativo hace que puedan reconocer, gestionar y entender las emociones de manera óptima. Además, a través de ella, los alumnos aprenden a mejorar las relaciones con sus iguales, a gestionar los conflictos en el aula y en su vida diaria, a superar dificultades y la adquisición de objetivos.

Tal y como indica Goleman (1995, citado en Sánchez, 2017), la mala gestión de las emociones deriva en problemas como la marginación o los problemas de relaciones sociales, la ansiedad y la depresión, dificultades para prestar atención o para razonar y, por último, la delincuencia o la agresividad, que dichos problemas comienzan a observarse en los alumnos en la etapa de Educación Primaria y es imprescindible frenarlos cuanto antes. Por ello, se considera crucial que los alumnos tengan una buena salud emocional para poder desarrollarse de manera íntegra, es decir, tanto en el ámbito emocional como en el intelectual.

Asimismo, Flores (2010) apunta que la inteligencia emocional tiene una gran importancia para el desarrollo íntegro de los alumnos, por lo que se debe trabajar en los

centros educativos para lograr distintos aspectos como que los alumnos conozcan cuáles son las emociones y saber reconocerlas en ellos mismos y en los demás, tener una actitud positiva, clasificar sus propios sentimientos y estados de ánimo, prevenir ciertas conductas de riesgo, trabajar la resiliencia, gestionar los conflictos que se puedan tener con uno mismo, modular las emociones y, por último, trabajar la tolerancia a la frustración. Hay que mencionar, además, que el docente juega un papel fundamental en este proceso y debe tener un buen equilibrio emocional, desarrollar habilidades empáticas y servir de modelo para los alumnos.

Por último, se debe hacer hincapié en que trabajar las emociones en la Educación Primaria es fundamental para el proceso de adaptación del niño y una correcta relación con su entorno más cercano. Es imprescindible trabajar correctamente la inteligencia emocional, ya que llevará a los alumnos a lograr un bienestar psicológico tanto con uno mismo como con las personas que le rodean. Los niños, desde edades muy tempranas, aprenden todo aquello que se les enseña, y desde que son conscientes de sus propios sentimientos y emociones, es decir, desde los 5 o 6 años, cuando comienzan a etapa de Educación Primaria, se debe trabajar más a fondo la inteligencia emocional.

2.2. Las Emociones

A lo largo de la historia, las emociones han despertado el interés de distintos autores que han ido proponiendo distintas definiciones, aunque con características en común. Por tanto, en este apartado se expondrán distintas definiciones de este término, se explicarán las distintas funciones que tienen las emociones y, por último, se explicarán los tipos de emociones que existen.

2.2.1. Conceptualización

El término ‘emoción’, en cuanto a su sentido etimológico, se debe señalar que proviene del latín *emotio/emotionis*, que a su vez proviene del verbo *emovere*, el cual significa agitación. (Corripio, 1991 citado en Molina, 2013)

Si pasamos a referirnos al significado del concepto de emoción, no existe una única definición, sino que se han propuesto diversas definiciones por varios autores desde perspectivas y orientaciones muy distintas. No obstante, ha sido recientemente cuando se ha convertido en uno de los grandes temas que trata la psicología. El motivo principal por el que a muchos expertos les ha supuesto una dificultad definir este término ha sido porque “casi todo el mundo piensa que sabe lo que es una emoción, hasta que intenta

definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla” (Wenger et al., 1962, citado en Chóliz, 2005, p.3)

Para comenzar, Salovey y Mayer (1990) argumentaron que las emociones son las respuestas organizadas de las personas y en las cuales intervienen distintos factores: los psicológicos, los cognitivos, los motivacionales y los experienciales. Además, nacen dando una respuesta a acontecimientos que tienen un valor significativo para la persona, o bien positivo o negativo y que generan un cambio en su organismo debido a un estímulo.

Abascal et al. (2003) propusieron otra definición de este concepto, afirmando que las emociones son un proceso que requiere ciertas condiciones, que son: estímulos importantes para la persona, vivencias y experiencias subjetivas, procesos cognitivos, cambios internos y la expresión de las emociones. Todas estas condiciones colaboran a la adaptación del individuo al medio, que se encuentra en constante cambio.

A su vez, este concepto también fue definido por Bisquerra (2003) como el proceso por el cual las informaciones sensoriales provocadas por un suceso o por un estímulo (interno o externo) llegan a los centros emocionales del cerebro. Este acontecimiento provoca una respuesta neurofisiológica siendo el neocórtex el encargado de analizar e interpretar la información que previamente ha sido recibida. Más adelante, también Bisquerra (2009) apunta que las emociones son estados complejos que se generan a consecuencia de una excitación o, por el contrario, una perturbación y que, además, predisponen a una respuesta organizada.

Es importante recalcar que tal y como señala Rojas (2018), el concepto de emoción se corresponde a los estados afectivos de más o menos intensidad por los que pasan las personas y a la respuesta que realiza el cuerpo a las distintas circunstancias. Además, las emociones son cruciales para poder caracterizar a todas las personas, ya que mediante ellas se aprecia su manera de ser y cómo expresan la forma en la que se sienten.

Es por esto por lo que se puede afirmar que una emoción es una respuesta biológica que hace que una persona se sienta de una manera u otra. A su vez, las emociones dan pie a que las personas se vean preparadas para poder afrontar distintas situaciones que podamos vivir, por ejemplo, el miedo hace que las personas tengan la necesidad de huir del peligro.

Tal y como se puede apreciar en las definiciones expuestas, muchos de los autores tienen una serie de puntos en común en su concepto de emoción. Una de las conclusiones comunes que se pueden observar es que el estudio de las emociones se debe hacer considerando tanto los factores subjetivos como los factores ambientales y los procesos hormonales/neurales debido a que cada persona tiene unas características distintas y, por tanto, nadie reacciona igual ante las situaciones que se pueden encontrar.

2.2.2. Funciones de las Emociones

Reeve (1994, citado en Chóliz, 2005) realizó una clasificación de las emociones que, posteriormente, ha sido aceptada por otros autores. Para realizar la clasificación, tuvo en cuenta la utilidad de cada emoción y creó tres grupos diferentes: función adaptativa, función social y función motivacional. Más adelante, fue Bisquerra (2008) quien consideró que era necesario añadir una nueva función a la que llamó función de la información.

Función adaptativa. El papel que juega la función adaptativa en las emociones es crucial en las personas debido a que es fundamental que las emociones posean un mecanismo adaptativo, ya que sirven para facilitar la conducta apropiada. Por ello, se le otorga un papel de gran relevancia al proceso de adaptación. Es muy importante recalcar que la función adaptativa es considerada como una de las funciones más importantes de la emoción debido a que está ligada a la supervivencia y a través de ella se prepara al organismo para que pueda escoger la conducta más adecuada exigida por las condiciones ambientales, es decir, prepara al individuo para adaptarse a su ambiente. Por ejemplo, cuando una persona siente que está en peligro, se activa la emoción del miedo y ello deriva en una reacción: huir. (Bisquerra, 2008, p.37).

En la tabla 1 se pueden observar las distintas emociones y la respuesta que tiene el cuerpo humano frente a ellas.

Tabla 1

Funciones de las emociones

Emoción	Respuesta
Miedo	Protección
Ira	Destrucción

Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

Nota. Adaptado de Plutchik (1980)

Función Social. Cuando hablamos de la función social de las emociones, nos referimos a la que facilita las relaciones interpersonales. Tal y como apunta Izard (1989, citado en Chóliz, 2005), la función social de las emociones engloba varios tipos de funciones: facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos y promover la conducta prosocial. Es por ello por lo que, a través de la expresión de las propias emociones, el resto de las personas puede predecir el comportamiento de una persona y conocer sus intenciones. Por tanto, la función social colabora a que se cree un clima positivo y una mejor interacción social.

Además, Bisquerra (2009) añade otra finalidad muy importantes de la función social: la importancia que tiene saber comunicar a través de las emociones cómo nos sentimos. De esta manera, será más fácil para las personas predecir el comportamiento que está vinculado a una emoción concreta.

Función Motivacional. La emoción y la motivación están muy relacionadas la una con la otra, de manera que si una conducta está cargada emocionalmente se ejecuta con mayor intensidad. Una emoción lleva a la persona a realizar una acción determinada, lo cual es considerado una forma de motivación (Clemente, 2018). Un claro ejemplo de esto es la manera en la cual las personas se acercan a situaciones que suponen placer y, por el contrario, se alejan de situaciones que suponen desagrado, ya que lo que más motiva a una persona a realizar una acción es el objetivo en sí. No obstante, cabe destacar que, a menudo, simplemente la obtención de afecto positivo o placer, puede serlo suficientemente incentivadora como para desarrollar una conducta motivacional dirigida a la meta, no por la meta en sí misma, sino por las consecuencias hedónicas asociadas a dicha meta (Divulgación Dinámica, 2017).

En definitiva, se debe recalcar que, por un lado, en toda conducta motivada se producen reacciones emocionales y, por otro lado, una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada con un objetivo establecido.

Función de la Información. Aunque hay autores que no contemplan la función de la información como una de las funciones de las emociones, Bisquerra (2008) y Enríquez (2011) sí que la tienen en cuenta. Esta función es la que hace ver que a través de las expresiones emocionales se puede averiguar mucha información relevante sobre una persona, en relación con los estados anímicos. Además, hace que los demás puedan observar las intenciones de una persona y sus emociones. Dicho de otra manera, esta función es la que hace que entendamos a las personas que nos rodean y que nos entiendan sin necesidad de expresarlo oralmente.

2.2.3. Tipos de Emociones

Es muy importante aprender a controlar y gestionar las emociones, ya que afectan a la propia conducta y a la toma de decisiones, por ello, se considera fundamental clasificarlas en base a sus características. Hay muchos tipos de emociones y, hoy en día, la agrupación de éstas que más aceptada está por distintos autores es, por un lado, las emociones primarias y secundarias y, por otro lado, las emociones positivas, negativas y ambiguas.

Emociones Primarias y Secundarias. En este apartado se explicarán las emociones primarias y secundarias, que es una de las clasificaciones en las que se pueden dividir las emociones.

Por una parte, las llamadas emociones primarias o básicas poseen una serie de características que las distinguen de las emociones secundarias. De manera que, estas emociones son las que nos sirven para acercarnos o alejarnos a estímulos placenteros o no placenteros. Tal y como apuntan Niedenthal et al. (2006, citado en Troncoso y Peretti, 2020), se consideran emociones primarias las que no pueden subdividirse en otros tipos. Además, es importante señalar que las emociones primarias son las que van ligadas a una expresión facial concreta, aunque también se pueden identificar por el comportamiento de una persona.

En un primer momento, fue Darwin (1872, citado en González, 2016) quien se refirió al término de emociones primarias por primera vez, cuando explicó que son las emociones que se refieren a reacciones innatas que tienen las personas ante ciertos

estímulos que, además, están presentes en las distintas culturas de los seres humanos y que cada una tiene una manera concreta de expresión.

Por tanto, considerando la definición previamente expuesta, Ekman (1973, citado en Montagud, 2020) determinó que las emociones primarias se dividen en: sorpresa, asco, miedo, alegría, ira y tristeza.

Por otra parte, las emociones secundarias son combinaciones más complejas de las emociones primarias y más duraderas, aunque menos intensas. Además, a diferencia de las emociones primarias, no tienen rasgos faciales característicos ni acciones propias que facilitan su observación.

No todos los estudios realizados están de acuerdo en cuales son las emociones secundarias, pero sí que es cierto que muchos de los autores, como Plutchik (1980) y Ekman (1991) coinciden en que las emociones secundarias corresponden a la vergüenza, la culpa, el orgullo, el placer y los celos (citados en Montagud, 2020).

Emociones Positivas, Negativas y Ambiguas. En este apartado conoceremos qué son las emociones positivas, las emociones negativas y las emociones ambiguas, que es otra clasificación de las emociones.

Por una parte, las emociones positivas son las que llevan a la persona a tener una sensación de placer o bienestar cuando ocurre algo significativo. Tal y como argumenta Vecina (2006), las emociones positivas son una parte fundamental de la naturaleza humana para las relaciones sociales de las personas. Las emociones positivas son las que crean las distintas experiencias positivas en las personas (Lyubomirsky, 2008), las creadoras del disfrute y la gratificación (Seligman, 2002) y, por último, las que desarrollan la creatividad de las personas y aumentan la satisfacción y el compromiso. (Fredrickson, 2001). Por tanto, se puede señalar que la alegría, la gratitud, la serenidad, la esperanza y la sorpresa son ejemplos de emociones positivas (Estrada et al., 2014)

Por otra parte, las emociones negativas son las que producen en el individuo una situación de desagrado, aunque no por ello dejan de ser importantes para la supervivencia y seguridad de la persona. No obstante, es necesario señalar que las emociones negativas son fundamentales para la adaptación del ser humano al medio, ya que proporcionan soluciones a los distintos conflictos y problemas en los que se ha visto involucrado el hombre desde su origen. Por tanto, acorde a esta definición, se consideran emociones negativas la tristeza, la ira, los celos, la culpa y la vergüenza (Castro, 2020).

Por último, según Lazarus (1991, citado en Bisquerra, 2009) existe otro tipo de emoción al que se les ha puesto de nombre emociones ambiguas. Estas pueden ser positivas o negativas, dependiendo de las circunstancias en las que se encuentra la persona. Unos ejemplos de estas serían la sorpresa, la esperanza y la compasión.

2.3. La Expresión Plástica y Visual en la Educación Primaria

La Educación Plástica y Artística tiene una gran importancia en la Educación Primaria, aunque muchas veces ha sido considerada como una asignatura sin importancia y muy sencilla. Esta asignatura colabora a que los alumnos desarrollen distintas habilidades y destrezas fundamentales para ellos en su etapa de crecimiento intelectual y emocional. Por tanto, en este apartado podremos apreciar lo que es la Educación Plástica y Artística en la etapa de Educación Primaria, las dimensiones que engloba y la importancia que tiene.

2.3.1. Conceptualización

La asignatura de Expresión Plástica y Visual en la etapa de Educación Primaria se encarga de que los alumnos trabajen y desarrollen sus habilidades expresivas y de creatividad a través del conocimiento y la puesta en práctica de los fundamentos en los que está basado en lenguaje plástico y visual. Además, esta asignatura trabaja la comprensión del concepto y el valor de las experiencias plásticas en el contexto educativo para poder formarse en el ámbito social, profesional y cultural de las artes (Decreto 108/2014).

Esta asignatura pretende que los alumnos alcancen una serie de objetivos fundamentales para el niño en su desarrollo, tales como el desarrollo de sus capacidades perceptivas, expresivas y creativas a través del lenguaje visual, analizar con criterio distintos aspectos visuales, comprender la importancia que tiene el arte para la sociedad y aprender a comunicarse y expresarse a través de la expresión plástica.

Aunque muchos alumnos consideren que esta asignatura tiene menor importancia que el resto, está demostrado por varios estudios científicos que, a través de ella, se logra alcanzar un mejor rendimiento escolar en el resto de las materias. La meta de la asignatura no es el mero hecho de dibujar, sino plasmar las habilidades aprendidas en otros campos, ya que solamente el 15% del alumnado adquiere los conocimientos escuchando al docente, no obstante, el aprendizaje visual es el que predomina en el 40% de los alumnos. Hay que mencionar, además, que el 45% de los alumnos aprenden de manera óptima a

través de la manipulación directa, lo cual se trabaja mucho en esta asignatura (Vieta et al., 2012).

Por último, tal y como señala Yus (2020), la expresión plástica es, sobre todo, una manera de representación y comunicación en la que se hacen uso de distintos materiales manipulativos que favorecen la capacidad de creación del alumno. Por lo tanto, esta asignatura engloba técnicas, metodologías y actividades que estimula a los alumnos para que desarrollen capacidades de creación, creatividad y dominio de la psicomotricidad fina.

2.3.2. Dimensiones de la Expresión Plástica y Visual

Existen una serie de dimensiones en el desarrollo integral de los alumnos y la expresión plástica se encarga de trabajar cinco de ellas: la dimensión cognitiva, la dimensión comunicativa, la dimensión social, la dimensión afectiva y, por último, la dimensión estética.

En primer lugar, de la **dimensión cognitiva** depende el comportamiento del alumno cuando conoce a personas y situaciones que son nuevas para él, por lo tanto, hace posible que el niño se conozca mejor a él mismo y a su entorno. Mientras tanto, la familia y la escuela desempeñan un papel fundamental en el desarrollo cognitivo del niño debido a que fortalecen los principios cognitivos básicos, que son la memoria, la atención y la percepción. En los primeros años es importante desarrollar la función simbólica del niño, esta comienza por la representación de los objetos que tiene a la vista para, posteriormente representar los objetos sin necesidad de un modelo (Merchán, 2010).

En segundo lugar, la **dimensión comunicativa** hace que el niño pueda transmitir pensamientos o ideas, establecer relaciones con otras personas, crear vínculos afectivos y transmitir sus propias emociones y sentimientos. Aunque es en edades más tempranas cuando el alumno comienza a mostrar interés por cualidades que no se captan a través de los sentidos, en la etapa de Educación Primaria, el alumno tiene una mayor capacidad de expresión. No obstante, es cierto que el alumno, en ocasiones, pueda tener ciertas dificultades para resolver algunos conflictos o situaciones complicadas en los que pueda verse involucrado, por lo que puede necesitar un adulto que le oriente y le otorgue las herramientas que necesita para poder comprender y asimilar las cosas (Romeu, 2008)

En tercer lugar, la **dimensión social** posibilita al alumno a entablar relaciones y acercarse a la cultura del grupo de pertenencia, que se consigue intercambiando ideas y

pensamientos y esforzándose por lograr una meta común que beneficie a todos. En la etapa de Educación Primaria, el alumno ya entabla relaciones sólidas con sus iguales, por lo que es crucial trabajar esta dimensión con los alumnos de esta etapa (Meza, 2002).

En cuarto lugar, la **dimensión afectiva** es imprescindible en el niño y primeramente se ve reflejado en la relación que tiene el niño con su familia, ya que es su entorno más cercano. Posteriormente, a medida que el niño va creciendo, va mostrando afecto por más personas que no son de su núcleo familiar como, por ejemplo, sus amigos. A través de esta dimensión se trabaja la identidad personal, la autonomía, la cooperación, el intercambio de ideas y la muestra de afecto a otras personas (Jiménez et al., 2015).

Por último, pero no por ello menos importante, nos encontramos con la **dimensión estética**, en la que el alumno tiene una gran relevancia, ya que está íntimamente relacionada con la capacidad que tiene de sentir, valorar y aceptar. Esto posibilita al niño a que sea libre, autónomo y que, además, desarrolle su propia creatividad e imaginación. La meta principal de esta dimensión es animar al niño a que instaure una relación sólida con el mundo tratando que exprese con libertad sus propios sentimientos, del desarrollo de su imaginación y de su gusto personal y estético por el arte (Tovar, 2016).

En definitiva, el colegio es un lugar al que acuden los niños para poder formarse y crecer intelectual y emocionalmente y todas las dimensiones que se han expuesto en este apartado y que, por tanto, que trabaja la asignatura de Expresión Plástica y Visual son fundamentales para el desarrollo del niño.

2.3.3.Importancia de la Expresión Plástica y Visual

La Expresión Plástica y Visual tiene una gran importancia para los niños y, en líneas generales, para todas las personas, ya que es muy útil para poder expresarse e intercambiar ideas unos con otros (Tocavén, s.a.).

Tal y como señala Ibáñez (2009), esta asignatura es fundamental para el desarrollo integral de los alumnos, ya que con ella se trabajan se adquieren métodos y habilidades que ayudan a expresarse con un lenguaje gráfico – plástico y a valorar y apreciar las obras de arte. A su vez, es importante también por distintos aspectos como son los siguientes: coopera a que los alumnos tengan una mejor relación con su entorno, trabaja su capacidad de creación, aumenta su capacidad de percepción, les posibilita a potenciar sus habilidades relacionadas con los medios expresivos, desarrolla su creatividad y se trabaja la percepción del entorno apreciándolo de una manera más profunda.

Haro (2019) apunta que esta asignatura puede aportar un gran número de beneficios para el alumno, tales como la libertad que otorga para plasmar los sentimientos y emociones de manera libre, el trabajo de la paciencia y la tolerancia a la frustración, potenciar la iniciativa y los dotes artísticos, la apreciación de la belleza que tienen las obras de arte y la seguridad que otorga a los alumnos. Todos estos aspectos son fundamentales para el crecimiento emocional e intelectual del alumno.

Hay que mencionar, además, que Yus (2020) añade también que la expresión plástica y visual aporta otros beneficios muy importantes para el desarrollo madurativo del alumno. En primer lugar, facilita la comunicación del niño con su entorno, ya que desarrolla su capacidad de expresarse plásticamente. En segundo lugar, el niño aprende a interpretar a través de sus realizaciones la realidad en la que vive. Esto es fundamental para ellos, ya que a muchos les cuesta expresarse y aprenden a hacerlo de una nueva manera que puede ser muy positiva para ellos. En tercer lugar, a través de la expresión plástica y visual, el alumno desarrolla su imaginación y su creatividad, cualidades muy importantes para el desarrollo madurativo del niño. Por último, se trabajan una serie de capacidades motoras, cognitivas, afectivas y sociales y, en líneas generales, su propia personalidad.

Por lo tanto, tal y como puede apreciarse, esta asignatura tiene una gran importancia para desarrollar una serie de cualidades que son fundamentales para el desarrollo del alumnado. El colegio es un lugar cuya meta es, entre otras, preparar a los alumnos para vivir en sociedad y esta asignatura desarrolla distintas cualidades que logran conseguirlo.

2.4. Como Influye la Educación Plástica en las Emociones

Desde antes de que se le pusiera nombre a lo que hoy llamamos inteligencia emocional, ésta ha jugado un papel fundamental en la educación, ya que se considera imprescindible para el desarrollo integral del niño en su etapa de Educación Infantil.

Tal y como señala Alcaide (2003) en la etapa de Educación Infantil, el arte es, sobre todo, un medio para poder expresarse. En los primeros años de vida, los niños están en constante cambio y las representaciones que realizan son un reflejo de la situación en la que se encuentran en cada momento, ya que cada vez van percibiendo el mundo de manera distinta. A su vez, Gombrich (1997) apunta que el arte de una manera de transmitir las propias emociones a otras personas.

Es importante recalcar que hay distintas maneras de comunicarse: de forma oral y de forma no oral, en la que se encuentra la expresión plástica. Por ello, se considera que una de las funciones de la expresión plástica es el manifiesto de los propios sentimientos. Además, Acaso (2000) argumenta que la expresión plástica es una herramienta necesaria para poder lograr un desarrollo integral del niño porque potencia en el niño el desarrollo cognitivo, el desarrollo de la creatividad y, por último, el desarrollo afectivo del niño, que es donde se encuentra la expresión de las emociones.

También Acaso (2000) señala que desde que nace el niño, busca expresarse a través de diferentes formas y las actividades que engloba la Expresión Plástica satisfacen estas necesidades. A través de las obras que realizan, el niño es capaz de liberar miedos, ansiedad y problemas, lo cual le aporta estabilidad emocional. A su vez, señala la necesidad de la expresión individual, debido a que es fundamental para la salud mental de las personas, y estimular al niño artísticamente lleva a que éste se encuentre emocionalmente sano.

Por tanto, con todas las aportaciones expuestas en este apartado, se entiende que la Expresión Plástica y Visual tiene una gran relevancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje del niño, ya que le guía y orienta en dicho proceso. Además, es una manera de que se conozca mejor interiormente y aprenda a exteriorizar sentimientos y emociones que puedan resultar complicados de transmitir oralmente a otras personas. Por último, a través de la elaboración de obras propias y la apreciación de obras ajenas, el niño es capaz de, por una parte, hacerse conocer por otras personas y, por otra parte, conocer mejor a otras personas.

2.5. Marco legal

Para poder justificar todo lo que se va a trabajar en esta propuesta de intervención, hay que acudir al DECRETO 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana. Esta propuesta va destinada al tercer curso de Educación Primaria y trabaja la asignatura de Expresión Plástica y Visual, por ello, nos centraremos en el área de Educación Artística, que engloba tanto la música como la plástica. No obstante, para este trabajo nos centraremos solamente en la plástica.

Este área abarca tres bloques diferentes, pero nos centraremos en el segundo, que corresponde a la expresión plástica. En primer lugar, se hará referencia a los contenidos que aparecen reflejados en esta área y que se trabajan en dicha propuesta de intervención:

- “Exploración de las posibilidades expresivas de los elementos configurativos del lenguaje visual:
 - Punto y línea. Como elementos generadores de imágenes. Como elementos de expresión de emociones y sentimientos. Rectas: horizontales, verticales, oblicuas. Curvas: quebradas, onduladas, mixtas. Trazos controlados.
 - Texturas. Táctiles, visuales (naturales y artificiales). Diferenciación.
- Técnicas y materiales de la expresión plástica:
 - Técnicas bidimensionales: dibujo, pintura, estampación, mixtas, collage.
 - Materiales útiles y soportes propios y de desecho.
- Adquisición de la coordinación y precisión necesarias para la ejecución de las distintas técnicas de la expresión plástica.
- Dominio y control de las distintas fases del proceso creativo:
 - Planificar proyectos individuales o colectivos
 - Organizar el desarrollo del proyecto.
 - Evaluar el proyecto y el producto con ayuda del profesorado.
- Expresión de opiniones y respecto a las manifestaciones artísticas.
- Comprensión de la información verbal y no verbal de exposiciones, instrucciones del ámbito escolar, familiar y social.
- Escucha activa respetando el turno de palabra y las normas de cortesía.
- Esfuerzo, fuerza de voluntad. Constancia y hábitos de trabajo.
- Búsqueda de orientación o ayuda cuando se necesita.
- Desarrollo de proyectos en equipo, cumpliendo con la parte del trabajo en tareas que implican a varios compañeros. Sensibilidad y valoración de las aportaciones de los demás. Regulación y cambio de las propias emociones” (DECRETO 108/2014).

En segundo lugar, se hará referencia a los criterios de evaluación que se trabajan en la propuesta, que todos ellos aparecen reflejados en el DECRETO 108/2014 y son los siguientes:

- “Observar e interpretar producciones artísticas realizadas con diferentes técnicas para representar de forma personal emociones ideas, acciones y situaciones utilizando los elementos del lenguaje visual.

- Realizar producciones artísticas experimentando con técnicas mixtas y diversos materiales y recursos tecnológicos para conseguir diferentes efectos expresivos haciendo buen uso de materiales e instrumentos y cuidando los acabados.
- Planificar la realización de un producto, proponiendo un plan ordenado de acciones, seleccionar los materiales, reconocer si han seguido el plan propuesto y evaluar la calidad del resultado con las orientaciones del profesorado.
- Reconocer y respetar algunas de las manifestaciones artísticas más significativas realizadas por diferentes artistas que trabajan utilizando distintas técnicas, expresando sus opiniones e ideas.
- Seguir las instrucciones de las tareas de aprendizaje con atención y constancia, adaptándose a los cambios sin desanimarse ante las dificultades, pidiendo ayuda si la necesita.
- Participar en equipos de trabajo realizando la parte de tarea que le corresponde para alcanzar metas comunes, reconociendo su rol, confiando en sus posibilidades y en las de sus compañeros y regulando sus emociones ante los conflictos” (DECRETO 108/2014).

Por tanto, de la asignatura de Expresión Plástica y Artística se debe señalar que es una asignatura específica y que en el tercer curso de Educación Primaria le corresponden tres sesiones semanales de 45 minutos cada una.

A su vez, este Trabajo de Final de Grado también trabaja la inteligencia emocional, que aparecen el segundo bloque del área de valores sociales y cívicos, por lo que, por un lado, los contenidos que se van a trabajar y que aparecen en el decreto 108/2014 son los siguientes:

Bloque 2: la comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.

- Identificación y expresión de emociones y sentimientos

Estados emocionales básicos y algunos sentimientos relacionados: alegría (ilusión, diversión, optimismo), tristeza (melancolía, desánimo), ira (rabia, disgusto, frustración), miedo (pánico, terror, preocupación).

Comprensión de la relación entre sus acciones con sus estados emocionales.

Diferenciación de formas personales adecuadas e inadecuadas de expresar estados emocionales y sentimientos.

Expresión verbal de estados emocionales y sentimientos.

- Vocabulario sobre estados emocionales y sentimientos básicos.

Identificación de los estados emocionales básicos y algunos sentimientos en situaciones interpersonales y en manifestaciones culturales.

- Habilidades de comunicación

Comprensión de los estados emocionales y sentimientos en los demás y en situaciones y comportamientos provocados por los estados emocionales y los sentimientos identificados.

- Autorregulación emocional. Habilidades sociales

Cambio de estados emocionales negativos básicos por positivos.

Actitudes de compañerismo, amistad y apoyo mutuo.

Respeto, tolerancia y solidaridad.

Por otro lado, los criterios de evaluación que se trabajan son los siguientes:

- Expresar con gestos y palabras apropiados sus estados emocionales y algunos sentimientos derivados de los mismos en sus conversaciones y diálogos, y nombrarlos adecuadamente cuando narra sus experiencias o expresa sus ideas y opiniones en asambleas escolares.
- Hacer peticiones y expresar quejas con un lenguaje respetuoso, expresando sus emociones y sentimientos de forma adecuada y manteniendo la calma ante los obstáculos y malentendidos.
- Dialogar compartiendo los propios pensamientos con los compañeros de aula para encontrar los aspectos comunes a través de relaciones de respeto mutuo, contribuyendo a la mejora del clima del grupo.

3. Objetivos

El objetivo general que se pretende alcanzar con este Trabajo de Final de Grado es diseñar una propuesta didáctica para que, a través de la Expresión Plástica y Visual, los alumnos del tercer curso de Educación Primaria aprendan a controlar y gestionar sus emociones.

Para poder alcanzar el objetivo general es importante que se trabajen los siguientes objetivos específicos:

- Comprender el concepto de emoción, sus funciones y sus tipos.
- Entender la importancia que tiene la inteligencia emocional para el desarrollo integral del niño.
- Exponer la relevancia que tiene la educación emocional para que el alumno aprenda a comprender y gestionar sus emociones.
- Analizar el Decreto 38/2014 en lo que concierne a la inteligencia emocional y a las artes plásticas.

4. Metodología

El proceso de realización de este Trabajo de Final de Grado comenzó por la selección del tema, que no fue sencillo porque, tras barajar distintas posibilidades, en un primer momento quería hacerlo sobre la interpretación psicológica de los dibujos de los niños. No obstante, consideré que podía ser un tema complicado y que todo lo que abarca puede ser muy subjetivo, con lo cual opté por hacerlo sobre el desarrollo de la inteligencia emocional a través de la Expresión Plástica y Visual, ya que considero que es fundamental que todos los alumnos les pongan nombre a sus emociones, las comprendan y las gestionen correctamente. Además, la Expresión Plástica y Visual es una herramienta que puede potenciar cualidades muy importantes para el desarrollo integral del alumno, tal y como puede apreciarse en el marco teórico. Así que consulté el tema seleccionado con mi tutor y estaba de acuerdo en hacerlo sobre esto.

Posteriormente, comencé a leer una gran variedad de artículos y libros y seleccioné los que consideraba más importantes. Una vez tenía claro de lo que quería hablar en el marco teórico, hice el índice. Teniendo claros todos los puntos sobre los que quería hablar, resultaba más sencillo incorporar la información que había seleccionado. Mientras tanto, iba incorporando las referencias de todos los artículos para facilitarme el trabajo.

Por consiguiente, una vez estaba terminado el marco teórico y tras haberlo revisado y enviado a mi tutor, comencé a diseñar las actividades que conformaban mi propuesta didáctica. Para ello, primero estructuré mis ideas e hice un borrador sobre las actividades que quería hacer y el orden que quería seguir y, una vez estaba claro, las plasmé en el trabajo junto con los contenidos, objetivos, criterios de evaluación, las competencias clave y las competencias emocionales que trabaja cada actividad, la duración, los recursos, la agrupación, el espacio físico y la evaluación.

Para finalizar, hice la introducción, metodología y conclusión del Trabajo Final de Grado. Una vez terminado el trabajo, ordené todos los apartados en los diferentes índices del trabajo y me aseguré de que todo estaba correcto antes de pasar a enviarlo a mi tutor.

Es importante señalar que ha habido un seguimiento por parte del tutor del Trabajo de Final de Grado, ya que hemos tenido distintas reuniones en las que hemos hablado sobre la manera en la que se podía estructurar y enfocar el trabajo. Además, cada

una de las dudas que he ido teniendo me las ha resuelto para poder continuar con el trabajo.

A continuación, se expondrá una tabla en la que se verán reflejados todos los apartados que se han trabajado en este Trabajo de Final de Grado y los meses en los que se ha realizado cada uno de ellos.

Tabla 2

Cronograma

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
Elección del tema					
Búsqueda de fuentes					
Marco teórico					
Objetivos y metodología					
Propuesta didáctica					
Conclusiones					
Revisión y puesta a punto					
Entrega TFG					

Nota. Elaboración propia

5. Propuesta didáctica

5.1. Justificación

Se ha elaborado un proyecto denominado *'Me expreso como me da la gana'* destinado a los alumnos del tercer curso de Educación Primaria, que corresponde a los de ocho y nueve años. En él se proponen actividades destinadas a trabajar la inteligencia emocional a través de la Expresión Plástica y Visual, que es una herramienta muy eficaz para que los alumnos logren conectar con ellos mismos y con los demás.

Por una parte, en lo referente a la inteligencia emocional, se debe apuntar que es fundamental para el desarrollo integral del alumno y, por ello, es importante que se trabaje durante toda la etapa educativa. En Educación Primaria los alumnos ya tienen una capacidad mayor que los alumnos de Educación Infantil de comprenderse a ellos mismos y a las personas que les rodean. Por ello, es crucial que la inteligencia emocional se trabaje de manera óptima para poder potenciar la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal al máximo y lograr que los alumnos, además de desarrollarse intelectualmente, se desarrollen emocionalmente.

Por otra parte, las actividades relacionadas con la Expresión Plástica y Visual potencian la creatividad y la imaginación de los alumnos. Además, desarrollan en ellos la capacidad de expresarse de una forma distinta y, de esta manera, dejarse conocer por otras personas. Es importante señalar también que el alumno hará uso de un portafolios en el que guardará distintos trabajos que ha realizado durante el proyecto. Esta es una herramienta muy útil para esta asignatura y harán uso de él en más ocasiones.

Por ello, ambas se consideran herramientas que, si se trabajan de forma correcta, pueden ayudar a los alumnos a desarrollar sus habilidades comunicativas, sociales, cognitivas y afectivas. Por tanto, este proyecto está compuesto por once actividades en las que los alumnos tratarán de conocerse a ellos mismos y a sus compañeros. Además, para poder enriquecerse culturalmente, hay actividades en las que trabajarán acerca de diferentes pintores de distintos momentos de la historia del arte.

5.2. Metodología

En esta propuesta didáctica está basada en un proyecto llamado *'Me expreso como me da la gana'* y consta de diez actividades para trabajar la inteligencia emocional de los alumnos a través de la Expresión Plástica y Artística. En este proyecto se potenciará la

inteligencia emocional de los alumnos y se les enseñarán distintas técnicas para la correcta gestión de sus emociones.

A través de las actividades propuestas los alumnos conocerán una gran variedad de técnicas artísticas que lograrán que el alumno potencie su creatividad e imaginación, su capacidad de expresar emociones y su psicomotricidad fina, entre otras. Además, el niño conocerá una gran variedad de materiales diferentes con los que trabajará y distintos utensilios plásticos de los que hará uso durante el proyecto y, en general, durante toda la etapa educativa.

En cada actividad se trabajan aspectos diferentes. La finalidad de las primeras actividades es que haya una primera toma de contacto con las emociones y la pintura. En ellas, los alumnos deberán transmitir sentimientos y emociones a sus compañeros, dibujarán a uno de ellos e interpretar cuadros de artistas famosos. En el resto de las actividades los alumnos deberán plasmar distintas emociones a través de diferentes técnicas plásticas y posteriormente mostrarán sus obras de arte en un museo que harán en el patio y al que estarán invitadas las familias. Las emociones que se trabajarán en este proyecto son la alegría, la tristeza, la rabia y la calma.

En dos actividades se trabaja con cuadros y artistas que han tenido una gran relevancia en la historia del arte para que los alumnos se culturicen acerca de esto. La finalidad no es que los alumnos conozcan cada cuadro y cada autor a la perfección, sino que vayan teniendo una base acerca de este tema.

Para que el niño consiga desarrollarse emocionalmente, a través de la realización de actividades, se trabajarán las competencias emocionales propuestas por Bisquerra (2007) y que aparecen explicadas en el marco teórico. En cada actividad aparecerá explicado de la manera en la que se trabaja cada competencia emocional.

Es necesario señalar que la importancia que tiene que el alumno participe de manera activa y se implique en dicho proyecto. Este proyecto no solo requiere una correcta aplicación de las técnicas plásticas, sino también la interiorización con uno mismo y el interés y valoración por los sentimientos y emociones de los demás. Por ello, con la puesta en práctica de este proyecto, se tratará que los alumnos entablen una relación más cercana los unos con los otros y que se conozcan mejor.

El último día del proyecto los alumnos tendrán la oportunidad de acudir disfrazados de pintores al colegio. Esto hace que el alumno desarrolle su imaginación y sienta que forma parte del proyecto. Además, es una manera de ponerle fin al proyecto en la que los alumnos disfrutarán y desarrollarán su imaginación.

Por último, es necesario señalar que las familias también juegan un papel fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno, ya que son referentes claros para ellos. Por lo tanto, se les involucrará en dicho proyecto de manera que acudirán al colegio el último día para visitar el museo que han creado los alumnos. Además, es necesario que muestren interés por el niño y por las obras que realiza.

5.3. Contenidos

El proyecto *'Me expreso como me da la gana'* ha sido realizado en función a los contenidos que aparecen en el DECRETO 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana.

Como se ha mencionado previamente, este proyecto va destinado al alumnado del tercer curso de Educación Primaria y a través de él se están tratando dos áreas diferentes y una parte de los contenidos que estas engloban, que serán expuestos a continuación.

Por un lado, se trabaja el área de la Educación Artística, concretamente la plástica, que es una de las áreas específicas. Particularmente, vamos a centrarnos en el bloque dos, que corresponde a la expresión plástica, y de los contenidos que aparecen en este bloque, se van a trabajar los siguientes:

- Observación e interpretación de los diferentes entornos natural, artificial e imaginario en museos, exposiciones, galerías, auditorios y teatros
- Exploración de las posibilidades expresivas de los elementos configurativos del lenguaje visual:

Punto y línea. Como elementos generadores de imágenes. Como elementos de expresión de emociones y sentimientos. Rectas: horizontales, verticales, oblicuas. Curvas: quebradas, onduladas, mixtas. Trazos controlados.

Texturas. Táctiles, visuales (naturales y artificiales). Diferenciación.

- Técnicas y materiales de la expresión plástica:

- Técnicas bidimensionales: dibujo, pintura, estampación, mixtas, collage.
- Adquisición de la coordinación y precisión necesarias para la ejecución de las distintas técnicas de la expresión plástica.
- Dominio y control de las distintas fases del proceso creativo:
 - Experimentación e investigación previas.
 - Planificar proyectos individuales o colectivos
 - Organizar el desarrollo del proyecto.
 - Evaluar el proyecto y el producto con ayuda del profesorado.
- Interés por el modo de trabajar de diferentes artistas que han utilizado técnicas mixtas en su trabajo.
- Interés y disfrute de las posibilidades que nos ofrecen los diferentes entornos artísticos: museos, exposiciones, artistas, galerías de arte.
- Respeto y valoración de las distintas manifestaciones artísticas y de las diferentes profesiones relacionadas con la expresión artística.
- Expresión de opiniones y respecto a las manifestaciones artísticas.
- Escucha activa respetando el turno de palabra y las normas de cortesía.
- Esfuerzo, fuerza de voluntad. Constancia y hábitos de trabajo.
- Adaptación a los cambios. Resiliencia, superación de obstáculos y fracasos. Aplicación de estrategias de aprendizaje cooperativo.
- Búsqueda de orientación o ayuda cuando se necesita.
- Desarrollo de proyectos en equipo, cumpliendo con la parte del trabajo en tareas que implican a varios compañeros. Sensibilidad y valoración de las aportaciones de los demás. Regulación y cambio de las propias emociones.

Por otro lado, se trabajan los tres bloques del área de valores sociales y cívicos, que el bloque uno corresponde a la identidad y dignidad de la persona, el bloque dos hace referencia a la comprensión y respeto en las relaciones interpersonales y, por último, el bloque engloba la convivencia y los valores sociales.

En cuanto al primer bloque, se van a trabajar los siguientes contenidos:

- Pensamiento, sentimientos y acciones

La imaginación.

La creatividad.

El autocontrol.

La reflexión antes de actuar.

- Planificación de tareas

Planificación de proyectos individuales o colectivos.

Organización de un proyecto con ayuda guiada.

Evaluación del proyecto y el producto con ayuda del profesorado.

- Trabajo en equipo

Proyectos en equipo.

Compromiso de grupo y responsabilidad individual.

Gestión de las propias emociones y sentimientos.

Valoración y aceptación de las aportaciones de los demás.

En relación con el segundo bloque, se trabajan los siguientes contenidos:

- Identificación y expresión de emociones y sentimientos

- Estados emocionales básicos y algunos sentimientos relacionados: alegría (ilusión, diversión, optimismo), tristeza (melancolía, desánimo), ira (rabia, disgusto, frustración), miedo (pánico, terror, preocupación).

- Comprensión de la relación entre sus acciones con sus estados emocionales.

Diferenciación de formas personales adecuadas e inadecuadas de expresar estados emocionales y sentimientos.

Expresión verbal de estados emocionales y sentimientos.

- Vocabulario sobre estados emocionales y sentimientos básicos.

Identificación de los estados emocionales básicos y algunos sentimientos en situaciones interpersonales y en manifestaciones culturales.

- Habilidades de comunicación

Turno de palabra.

Comprensión de los estados emocionales y sentimientos en los demás y en situaciones y comportamientos provocados por los estados emocionales y los sentimientos identificados.

- Autorregulación emocional. Habilidades sociales

Cambio de estados emocionales negativos básicos por positivos.

Aceptación de críticas justificadas y reconocimiento de errores y dificultades.

Actitudes de compañerismo, amistad y apoyo mutuo.

Respeto, tolerancia y solidaridad.

- El diálogo

Situaciones de comunicación, dirigidas o espontáneas.

Expresión de intereses y opiniones personales sobre experiencias y acontecimientos de su vida cotidiana.

Por último, del bloque tres se van a trabajar los siguientes contenidos:

- Solidaridad y cooperación

La solidaridad.

La cooperación.

5.4. Competencias

En este proyecto se trabajarán tanto las competencias emocionales como las competencias clave.

En relación con las competencias emocionales propuestas por Bisquerra (2007), que son la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, las habilidades sociales y, por último, las competencias para la vida y el bienestar, todas ellas, que aparecen explicadas en el marco teórico, se trabajarán en el proyecto a través de las actividades propuestas.

En primer lugar, se han diseñado actividades para trabajar la conciencia emocional, de manera que trata que los alumnos sean conscientes tanto de sus emociones

como las de los demás. Por ello, a través de las actividades, el alumno captará diferentes emociones que hay en un contexto determinado.

En segundo lugar, para trabajar la regulación emocional, las actividades propuestas desarrollan la capacidad de gestionar las emociones del alumno. Además, colabora en la expresión y transmisión de las emociones a las personas del propio entorno. A su vez, se trabaja la impulsividad y la tolerancia al estrés, que las actividades artísticas pueden ayudar a su gestión.

En tercer lugar, la autonomía emocional es la que lleva al alumno a crear en sí mismo actitudes de automotivación y la autoestima, entre otras. Por tanto, se crean actividades para que el alumno conozca su valía y aprenda a quererse.

En cuarto lugar, se han creado actividades relacionadas con la competencia social para que el alumno desarrolle comportamientos correctos a la hora de entablar relaciones positivas con las personas que le rodean y para que tenga un control de las habilidades sociales básicas. Para ello se harán muchas actividades en grupo donde el alumno trabajará aspectos como la escucha, el respeto por el turno de palabra, agradecimientos, etc.

Por último, para que el alumno trabaje las competencias para la vida y el bienestar, se han creado actividades en las que los alumnos aprendan a sobrellevar los conflictos internos y externos que puedan tener y logren alcanzar su propio bienestar.

Por otro lado, es necesario señalar la importancia que tienen las competencias clave, que aparecen recogidas en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, que, de las siete competencias que hay, la Competencia Lingüística, Aprender a Aprender, las Competencias Sociales y Cívicas, el Sentido de la Iniciativa y el Espíritu Emprendedor y la Conciencia y Expresiones Culturales se trabajarán en dicho proyecto.

En cuanto a la Competencia Lingüística, los alumnos realizarán actividades en las que se trabajen tanto la lengua oral como la lengua escrita. Además, expresarán sus sentimientos y emociones con las personas de su entorno.

En lo referente a Aprender a Aprender, los alumnos aprenderán una nueva manera de plasmar sus emociones y de interpretar obras de personas ajenas.

En relación con las Competencias Sociales y Cívicas los alumnos desarrollarán su capacidad de relacionarse los unos con los otros y respetar unas normas básicas de socialización. Algunas de las actividades se hacen de manera grupal, por lo que los alumnos tendrán la oportunidad de afianzar sus vínculos.

Por lo que concierne al Sentido de la Iniciativa y el Espíritu Emprendedor, los alumnos mostrarán iniciativa a la hora de participar en clase y de realizar las actividades que engloba el proyecto.

En consideración a la Conciencia y Expresiones Culturales, el arte es cultura, por lo que a través de las actividades los alumnos se estarán enriqueciendo culturalmente. Además, hay actividades en las que los alumnos estarán trabajando acerca de cuadros y pintores significativos en la historia del arte.

5.5. Objetivos

El objetivo general de este proyecto es que el alumno logre gestionar las emociones propias y comprender las emociones ajenas a través del trabajo de la inteligencia emocional por medio de la Expresión Plástica y Visual. Para poder lograr dicho objetivo es necesario que el alumno logre una serie de objetivos específicos que serán expuestos a continuación:

- Hacer uso de diferentes elementos básicos de la gráfica (líneas, puntos).
- Trabajar en equipo de forma coordinada.
- Familiarizarse con las obras artísticas realizadas por otras personas.
- Expresar sus emociones a través de las obras de arte.
- Desarrollar la creatividad.
- Gestionar las propias emociones.
- Mostrar interés por los sentimientos y emociones ajenos.

5.6. Temporalización

Este proyecto se llevará a cabo durante el primer trimestre del tercer curso de Educación Primaria a partir del mes de octubre, de esta manera se respetará el periodo de adaptación de los alumnos a un nuevo curso.

Cada una de las sesiones consta de cuarenta y cinco minutos que estarán divididos en la explicación por parte del docente y en la realización de la actividad. Antes de pasar a iniciar la actividad es necesario que quede claro para todos, por lo que hay que resolver todas las dudas de los alumnos.

A continuación, en esta tabla se ve reflejada la temporalización de las actividades:

Tabla 3

Temporalización

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
OCTUBRE	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	Actividad 4
NOVIEMBRE	Actividad 5	Actividad 6	Actividad 7	Actividad 8
DICIEMBRE	Actividad 9	Actividad 10		

Nota. Elaboración propia

5.7. Atención a la Diversidad

Es importante que el docente contemple que no todas las personas funcionan de la misma manera, por lo que hay actividades que deberán adaptarse individualmente a cada alumno. En una misma aula hay personas con capacidades diferentes, por lo que, si un alumno tiene dificultades a la hora de comprender o realizar una o varias actividades, el docente debe adaptarse a él y facilitarle la comprensión de la actividad, pero sin resolvérsela.

Además, para las aulas educativas en las que hay alumnos con NEAE, debe haber supervisión continua por parte del docente y tratar de facilitarle las cosas. Por eso, todas las actividades propuestas en este proyecto pueden ser adaptadas en función a las necesidades y dificultades de cada alumno de manera individualizada.

5.8. Propuesta de actividades

Esta propuesta de actividades consta de diez actividades diferentes que serán explicadas de manera detallada a continuación.

Tabla 4

Spiderweb

ACTIVIDAD 1: spiderweb.
Objetivos

- Trabajar en equipo de forma coordinada.
- Expresar sus emociones a través de las obras de arte.
- Desarrollar la creatividad.
- Gestionar las propias emociones.

Contenidos

BLOQUE 1: la identidad y la dignidad de la persona.

- La imaginación.
- La creatividad.
- La reflexión antes de actuar.
- Compromiso de grupo y responsabilidad individual.
- Gestión de las propias emociones y sentimientos.

BLOQUE 2: la comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.

- Diferenciación de formas personales adecuadas e inadecuadas de expresar estados emocionales y sentimientos.
- Expresión verbal de estados emocionales y sentimientos.
- Vocabulario sobre estados emocionales y sentimientos básicos.
- Identificación de los estados emocionales básicos y algunos sentimientos en situaciones interpersonales y en manifestaciones culturales.
- Comprensión de los estados emocionales y sentimientos en los demás y en situaciones y comportamientos provocados por los estados emocionales y los sentimientos identificados.
- Actitudes de compañerismo, amistad y apoyo mutuo.
- Respeto, tolerancia y solidaridad.

BLOQUE 3: la convivencia y los valores sociales.

- La solidaridad.
- La cooperación.

Criterios de evaluación

- Trabaja en equipo de forma coordinada.
- Expresa sus emociones a través de las obras de arte.
- Desarrolla la creatividad.
- Gestiona las propias emociones.

Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a aprender: los alumnos aprenderán a manifestar sus sentimientos y a hacer una obra de arte a través de un solo material y sin pretenderlo. - Las competencias sociales y cívicas: los alumnos deberán intercambiar emociones y sentimientos positivos con otros compañeros. - El sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor: el alumno deberá mostrar iniciativa a la hora de pasarle la bola de lana a un compañero. - La conciencia y expresiones culturales: al estar realizando una obra de arte, los alumnos estarán desarrollando su expresión artística.
Competencias emocionales
<ul style="list-style-type: none"> - La conciencia emocional: los alumnos están expresando sus sentimientos a otras personas, lo cual les hace ser conscientes de lo que sienten. - La regulación emocional: los alumnos la están trabajando al tener la oportunidad de observar cómo les afecta a sus compañeros un mensaje positivo. - La autonomía emocional: los alumnos están trabajando la automotivación y la autoestima, ya que se están transmitiendo mensajes positivos entre todos. - Las habilidades sociales: los alumnos están desarrollando y mejorando las relaciones con sus compañeros. - Las competencias para la vida y el bienestar: a través de este ejercicio los alumnos están transmitiendo mensajes positivos a sus compañeros, lo cual crea bienestar emocional en las personas.
Recursos
<ul style="list-style-type: none"> - Humanos: El docente. Los alumnos. - Materiales: Lana
Duración
30 minutos.
Espacio físico
Patio.
Agrupación
Gran grupo.

Desarrollo de la actividad
<p>Esta actividad se realizará en el patio, ya que precisa de espacio amplio. Para comenzar, los alumnos harán un círculo grande y uno de ellos comenzará teniendo una bola de lana y tendrá que pasársela a otra persona en función de lo que diga el docente, que será lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pásasela a alguien que quieras mucho. - Pásasela a alguien que te transmita alegría. - Pásasela a alguien con quien te lo pases muy bien. - Pásasela a alguien que admires. - Pásasela a alguien que sea muy gracioso. - Pásasela a alguien que se porte muy bien contigo. - Pásasela a alguien que te ayude cuando lo necesites. - Pásasela a alguien que sea muy simpático. <p>La única condición es que no se pueden repetir personas. Para pasar la lana, el alumno deberá sujetar un extremo y lanzar la bola de lana. Al finalizar la actividad, quedará una telaraña enorme en el centro del círculo.</p>
Evaluación
<p>Esta actividad se evaluará a través de un diario de observación en el que se anotará la participación de los alumnos y su implicación en el juego.</p>

Nota. Fuente: elaboración propia.

Tabla 5

Conozco a través del arte

ACTIVIDAD 2: conozco a través del arte.
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - Familiarizarse con obras artísticas realizadas por otras personas. - Desarrollar la creatividad.
Contenidos
<p>BLOQUE 1: la identidad y la dignidad de la persona.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La imaginación. - La creatividad. - Gestión de las propias emociones y sentimientos. - Valoración y aceptación de las aportaciones de los demás.

<p>BLOQUE 2: la comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprensión de la relación entre sus acciones con sus estados emocionales. - Vocabulario sobre estados emocionales y sentimientos básicos. - Actitudes de compañerismo, amistad y apoyo mutuo. - Respeto, tolerancia y solidaridad. - Situaciones de comunicación, dirigidas o espontáneas. <p>BLOQUE 3: la convivencia y los valores sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La solidaridad.
<p>Criterios de evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se familiariza con obras artísticas realizadas por otras personas. - Desarrolla la creatividad.
<p>Competencias clave</p> <ul style="list-style-type: none"> - La competencia lingüística: los alumnos tendrán que hacer uso de un adjetivo que caracterice a un compañero de clase. - Aprender a aprender: los alumnos estarán aprendiendo a encontrarse en una obra de arte que ha dibujado un compañero. - Las competencias sociales y cívicas: los alumnos estarán desarrollando habilidades sociales al crear un buen clima en el aula. - La conciencia y expresiones culturales: al estar realizando una obra de arte, los alumnos estarán desarrollando su expresión artística.
<p>Competencias emocionales</p> <ul style="list-style-type: none"> - La regulación emocional: a través de esta actividad los alumnos están expresando sus propias emociones y observando la manera en la que afectan a los demás. Además, se están creando emociones positivas. - La autonomía emocional: se trabaja la autoestima de los alumnos, ya que las personas están describiéndoles con una palabra positiva. - Las habilidades sociales: los alumnos estarán mostrando respeto por otras personas y entablando una buena relación con ellos. - Las competencias para la vida y el bienestar: los alumnos estarán desarrollando hábitos positivos buscando el bienestar de las personas.
<p>Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Humanos:

<p>El docente.</p> <p>Los alumnos.</p> <p>- Materiales:</p> <p>Folios</p> <p>Lápices de colores.</p>
Duración
45 minutos.
Espacio físico
Aula.
Agrupación
Individual.
Desarrollo de la actividad
<p>En esta actividad se escribirá el nombre de cada alumno en un trozo de papel y se meterán en un bote. Posteriormente cada alumno cogerá un papel y tendrá que dibujar a la persona que le ha tocado y al lado una palabra que le caracterice. Además, se les pondrá a los alumnos música para que se concentren mejor. Por último, todos los dibujos se expondrán por toda la clase y cada alumno tendrá que encontrar el suyo, y el artista del dibujo le dirá si es correcto o no.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6CoMDwhfaew&t=808s</p>
Evaluación
Esta actividad se evaluará a través de una escala de valoración que aparece en el anexo I.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 6

¿Qué es lo que siento?

ACTIVIDAD 3: ¿Qué es lo que siento?
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - Familiarizarse con obras artísticas realizadas por otras personas. - Desarrollar la creatividad. - Mostrar interés por los sentimientos y emociones ajenos.
Contenidos
<p>BLOQUE 1: la identidad y la dignidad de la persona.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La imaginación.

- La creatividad.
- La reflexión antes de actuar.

BLOQUE 2: la comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.

- Estados emocionales básicos y algunos sentimientos relacionados: alegría (ilusión, diversión, optimismo), tristeza (melancolía, desánimo), ira (rabia, disgusto, frustración), miedo (pánico, terror, preocupación).
- Comprensión de la relación entre sus acciones con sus estados emocionales.
- Diferenciación de formas personales adecuadas e inadecuadas de expresar estados emocionales y sentimientos.
- Expresión verbal de estados emocionales y sentimientos.
- Vocabulario sobre estados emocionales y sentimientos básicos.
- Identificación de los estados emocionales básicos y algunos sentimientos en situaciones interpersonales y en manifestaciones culturales.
- Comprensión de los estados emocionales y sentimientos en los demás y en situaciones y comportamientos provocados por los estados emocionales y los sentimientos identificados.

Criterios de evaluación

- Se familiariza con obras artísticas realizadas por otras personas.
- Desarrolla la creatividad.
- Muestra interés por los sentimientos y emociones ajenos.

Competencias clave

- La competencia lingüística: los alumnos deberán plasmar sus ideas de manera escrita, por tanto, deberán emplear un correcto orden.
- Aprender a aprender: los alumnos estarán aprendiendo a interpretar sentimientos y emociones que artistas conocidos han plasmado en obras de arte importantes.
- La conciencia y expresiones culturales: al estar trabajando acerca de obras de arte, los alumnos estarán aprendiendo a interpretarlas.

Competencias emocionales

- La conciencia emocional: a través de esta actividad el alumno está siendo consciente de los sentimientos y emociones que los artistas han manifestado en sus obras.

<ul style="list-style-type: none"> - Las competencias para la vida y el bienestar: los alumnos están aprendiendo a interpretar las emociones, lo cual contribuye a potenciar el bienestar de las personas.
<p>Recursos</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Humanos: El docente. Los alumnos. - Materiales: Pizarra digital. Folios.
<p>Duración</p>
<p>45 minutos.</p>
<p>Espacio físico</p>
<p>Aula</p>
<p>Agrupación</p>
<p>Individual.</p>
<p>Desarrollo de la actividad</p>
<p>En esta actividad los alumnos deberán observar cuatro cuadros realizados por pintores importantes para la historia del arte y deberán escribir en un folio la emoción que consideraban que sentía el artista al dibujarlo. En primer lugar, visualizarán en la pizarra digital el cuadro de El grito realizado por Edvard Munch (anexo II), luego el de Corriendo por la playa de Joaquín Sorolla (anexo III), más adelante el de Noche estrellada de Vincent Van Gogh (anexo IV) y, por último, el de Melancolía de Edvard Munch (anexo V).</p> <p>Al finalizar, el docente proporcionará datos relevantes del autor al alumnado para que se vayan familiarizando.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Edvard Munch: fue un pintor y grabador noruego que nació en el año 1863 y murió cerca de Oslo en 1944. Sus padres se murieron cuando él era muy joven, por lo que muchos de sus cuadros están relacionados con la muerte y con el sentido trágico de la vida. - Joaquín Sorolla: fue un pintor que nació en Valencia en el año 1863 y murió en Cercedilla en 1923. Tuvo una posición social alta debido a que recibía muchos encargos porque su estilo era agradable y fácil. A lo largo de su vida, fue un

artista muy activo que realizó muchas obras, entre ellas, retratos y cuadros de denuncia social.

- Vincent Van Gogh: fue un pintor que nació en los Países Bajos en el año 1853 y murió en Francia en 1890. Hasta los 27 años no comenzó a interesarse por la pintura. Tuvo una relación muy fuerte con tu hermano Theo, que tuvo una gran trascendencia en tu trayectoria artística.

Evaluación

Esta actividad se evaluará a través de una rúbrica adjunta en el anexo VI.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 7

Así me siento

ACTIVIDAD 4: así me siento.

Objetivos

- Familiarizarse con obras artísticas realizadas por otras personas.
- Expresar sus emociones a través de las obras de arte.
- Desarrollar la creatividad.
- Gestionar las propias emociones.
- Mostrar interés por los sentimientos y emociones ajenos.

Contenidos

BLOQUE 1: la identidad y la dignidad de la persona.

- La imaginación.
- La creatividad.
- La reflexión antes de actuar.
- Gestión de las propias emociones y sentimientos.
- Valoración y aceptación de las aportaciones de los demás.

BLOQUE 2: la comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.

- Estados emocionales básicos y algunos sentimientos relacionados: alegría (ilusión, diversión, optimismo), tristeza (melancolía, desánimo), ira (rabia, disgusto, frustración), miedo (pánico, terror, preocupación).
- Diferenciación de formas personales adecuadas e inadecuadas de expresar estados emocionales y sentimientos.
- Vocabulario sobre estados emocionales y sentimientos básicos.

- Identificación de los estados emocionales básicos y algunos sentimientos en situaciones interpersonales y en manifestaciones culturales.
- Comprensión de los estados emocionales y sentimientos en los demás y en situaciones y comportamientos provocados por los estados emocionales y los sentimientos identificados.
- Cambio de estados emocionales negativos básicos por positivos.
- Respeto, tolerancia y solidaridad.

Criterios de evaluación

- Hace uso de diferentes texturas para crear arte.
- Se familiariza con obras artísticas realizadas por otras personas.
- Expresa sus emociones a través de las obras de arte.
- Desarrolla la creatividad.
- Gestiona las propias emociones.
- Muestra interés por los sentimientos y emociones ajenos.

Competencias clave

- Aprender a aprender: los alumnos estarán aprendiendo a transmitir emociones a través de un collage.
- El sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor: los alumnos deberán tomar iniciativa a la hora de reflexionar acerca de cómo se sienten para posteriormente plasmarlo.
- La conciencia y expresiones culturales: al estar realizando una obra de arte, los alumnos estarán desarrollando su expresión artística.

Competencias emocionales

- La conciencia emocional: el alumno estará siendo consciente de la manera en la que se siente y, además, lo plasmará en una obra de arte.
- La regulación emocional: el alumno estará expresando sus emociones y tratar que las demás personas las comprendan.
- Las competencias para la vida y el bienestar: manifestar las emociones de manera pacífica ayuda a que haya una mejor resolución de conflictos entre los alumnos, lo cual crea bienestar.

Recursos

- **Humanos:**
El docente.

<p>Los alumnos.</p> <p>- Materiales:</p> <p>Periódicos.</p> <p>Revistas.</p> <p>Tijeras.</p> <p>Cartulinas.</p>
Duración
1 hora.
Espacio físico
Aula
Agrupación
Individual.
Desarrollo de la actividad
<p>Para esta actividad, en primer lugar, se escribirán las siguientes emociones en la pizarra: amor, rabia, alegría, tristeza, calma y miedo y el docente explicará el significado de cada una de las emociones por si algún alumno no lo tiene claro. Posteriormente cada alumno escogerá la emoción con la que se sienta más identificado en este mismo día y tratará de plasmarla en una cartulina de papel a través de un collage, pero solo podrá hacer uso de periódicos y revistas para ello. Por lo tanto, deberán recortar y pegar distintas imágenes tratando de plasmar dicha emoción y detrás de la cartulina el alumno escribirá la emoción que está representando. Por último, cada alumno pondrá su obra de arte encima de su mesa y cada alumno pasará por todas las mesas tratando de identificar la emoción que se está transmitiendo, para comprobar si han acertado mirarán detrás de la cartulina y si es correcto, escribirán su nombre detrás para que luego se pueda apreciar cuantas personas han sido capaces de adivinarlo.</p>
Evaluación
Esta evaluación se evaluará a través de una escala de valoración que aparece en el anexo VII.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 8

La alegría

ACTIVIDAD 5: la alegría
Objetivos

- Hacer uso de diferentes elementos básicos de la gráfica (líneas, puntos).
- Expresar sus emociones a través de las obras de arte.
- Desarrollar la creatividad.
- Gestionar las propias emociones.

Contenidos

BLOQUE 1: la identidad y la dignidad de la persona.

- La imaginación.
- La creatividad.
- El autocontrol.
- La reflexión antes de actuar.
- Planificación de proyectos individuales o colectivos.
- Organización de un proyecto con ayuda guiada.
- Gestión de las propias emociones y sentimientos.

BLOQUE 2: la comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.

- Estados emocionales básicos y algunos sentimientos relacionados: alegría (ilusión, diversión, optimismo), tristeza (melancolía, desánimo), ira (rabia, disgusto, frustración), miedo (pánico, terror, preocupación).
- Comprensión de la relación entre sus acciones con sus estados emocionales.
- Diferenciación de formas personales adecuadas e inadecuadas de expresar estados emocionales y sentimientos.
- Expresión verbal de estados emocionales y sentimientos.
- Vocabulario sobre estados emocionales y sentimientos básicos.
- Identificación de los estados emocionales básicos y algunos sentimientos en situaciones interpersonales y en manifestaciones culturales.
- Cambio de estados emocionales negativos básicos por positivos.

Criterios de evaluación

- Hace uso de puntos para crear arte.
- Expresa sus emociones a través de las obras de arte.
- Desarrolla la creatividad.
- Gestiona las propias emociones.

Competencias clave

<ul style="list-style-type: none"> - La competencia lingüística: los alumnos estarán plasmando un hecho que les transmita alegría en un folio, por lo que estarán desarrollando su lengua escrita. - Aprender a aprender: los alumnos estarán aprendiendo a plasmar sus emociones en una obra de arte. - El sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor: los alumnos deberán mostrar iniciativa a la hora de pensar en la manera en la que pueden transmitir alegría a través del arte. - La conciencia y expresiones culturales: al estar realizando una obra de arte, los alumnos estarán desarrollando su expresión artística.
<p>Competencias emocionales</p>
<ul style="list-style-type: none"> - La conciencia emocional: los alumnos estarán siendo conscientes de lo que les transmite la alegría. - La regulación emocional: los alumnos estarán expresando de manera escrita una situación que les haga sentir alegres.
<p>Recursos</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Humanos: El docente. Los alumnos. - Materiales: Cartulina. Rotuladores. Pintura de colores. Bastoncillos. Portafolios del artista Buzón (caja con una apertura en la parte superior).
<p>Duración</p>
<p>1 hora</p>
<p>Espacio físico</p>
<p>Aula</p>
<p>Agrupación</p>
<p>Individual</p>
<p>Desarrollo de la actividad</p>

En esta actividad los alumnos trabajarán la emoción de la alegría a través del estilo de puntillismo. Por tanto, deberán realizar una obra de arte que transmita alegría solo mediante el uso de puntos de diferentes tamaños. Para ello dispondrán de una cartulina del color que ellos quieran y rotuladores de colores para hacer puntos pequeños y de pintura de colores y bastoncillos para poder hacer puntos más grandes. Además, los alumnos deberán ponerle nombre a su obra de arte. Al finalizar el trabajo, se les proporcionará a los alumnos una carpeta a la que le pondrán de nombre: portafolios del artista (nombre).

Por último, cada alumno escribirá en un folio un hecho que le produzca alegría y lo meterán en un buzón, y se leerán al final del proyecto.

Evaluación

Esta actividad forma parte de un conjunto de actividades que se evalúan con una escala de valoración que aparece en el anexo VIII.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 9

La tristeza

ACTIVIDAD 6: la tristeza
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - Hacer uso de diferentes elementos básicos de la gráfica (líneas, puntos). - Expresar sus emociones a través de las obras de arte. - Desarrollar la creatividad. - Gestionar las propias emociones.
Contenidos
<p>BLOQUE 1: la identidad y la dignidad de la persona.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La imaginación. - La creatividad. - El autocontrol. - La reflexión antes de actuar. - Planificación de proyectos individuales o colectivos. - Organización de un proyecto con ayuda guiada. - Gestión de las propias emociones y sentimientos. <p>BLOQUE 2: la comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Estados emocionales básicos y algunos sentimientos relacionados: alegría (ilusión, diversión, optimismo), tristeza (melancolía, desánimo), ira (rabia, disgusto, frustración), miedo (pánico, terror, preocupación). - Comprensión de la relación entre sus acciones con sus estados emocionales. - Diferenciación de formas personales adecuadas e inadecuadas de expresar estados emocionales y sentimientos. - Expresión verbal de estados emocionales y sentimientos. - Vocabulario sobre estados emocionales y sentimientos básicos. - Identificación de los estados emocionales básicos y algunos sentimientos en situaciones interpersonales y en manifestaciones culturales.

Criterios de evaluación

<ul style="list-style-type: none"> - Hace uso de líneas para crear arte. - Expresa sus emociones a través de las obras de arte. - Desarrolla la creatividad. - Gestiona las propias emociones.
--

Competencias clave

<ul style="list-style-type: none"> - La competencia lingüística: los alumnos estarán plasmando un hecho que les transmita tristeza en un folio, por lo que estarán desarrollando su lengua escrita. - Aprender a aprender: los alumnos estarán aprendiendo a plasmar sus emociones en una obra de arte. - El sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor: los alumnos deberán mostrar iniciativa a la hora de pensar en la manera en la que pueden transmitir tristeza a través del arte. - La conciencia y expresiones culturales: al estar realizando una obra de arte, los alumnos estarán desarrollando su expresión artística.
--

Competencias emocionales

<ul style="list-style-type: none"> - La conciencia emocional: los alumnos estarán siendo conscientes de lo que les transmite la tristeza. - La regulación emocional: los alumnos estarán expresando de manera escrita una situación que les haga sentir tristes.
--

Recursos

<ul style="list-style-type: none"> - Humanos: El docente.

<p>Los alumnos.</p> <p>- Materiales:</p> <p>Cartulina</p> <p>Rotuladores</p> <p>Lápices de colores</p> <p>Regla</p> <p>Portafolios del artista</p> <p>Reproductor de música</p>
Duración
1 hora.
Espacio físico
Aula.
Agrupación
Individual.
Desarrollo de la actividad
<p>En esta actividad, los alumnos deberán plasmar en una obra de arte la tristeza a través del uso de líneas, del color, tamaño y forma que quieran. Para ello, tendrán la opción de hacer uso de una regla y escogerán una cartulina del color que ellos quieran. Además, los alumnos deberán ponerle nombre a su obra de arte. Al finalizar el trabajo, deberán guardarlo en su portafolios del artista.</p> <p>Para lograr una mayor concentración por parte de los alumnos se les pondrá música mientras trabajan.</p> <p>Por último, los alumnos escribirán en un folio una situación que les transmita tristeza y lo meterán en otro buzón diferente.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=p9ChOBD1FVI</p>
Evaluación
Esta actividad forma parte de un conjunto de actividades que se evalúan con una escala de valoración que aparece en el anexo VIII.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 10

La calma

ACTIVIDAD 7: la calma
Objetivos

- Expresar sus emociones a través de las obras de arte.
- Desarrollar la creatividad.
- Gestionar las propias emociones.

Contenidos

BLOQUE 1: la identidad y la dignidad de la persona.

- La imaginación.
- La creatividad.
- El autocontrol.
- La reflexión antes de actuar.
- Planificación de proyectos individuales o colectivos.
- Organización de un proyecto con ayuda guiada.
- Gestión de las propias emociones y sentimientos.

BLOQUE 2: la comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.

- Estados emocionales básicos y algunos sentimientos relacionados: alegría (ilusión, diversión, optimismo), tristeza (melancolía, desánimo), ira (rabia, disgusto, frustración), miedo (pánico, terror, preocupación).
- Comprensión de la relación entre sus acciones con sus estados emocionales.
- Diferenciación de formas personales adecuadas e inadecuadas de expresar estados emocionales y sentimientos.
- Expresión verbal de estados emocionales y sentimientos.
- Vocabulario sobre estados emocionales y sentimientos básicos.
- Identificación de los estados emocionales básicos y algunos sentimientos en situaciones interpersonales y en manifestaciones culturales.
- Comprensión de los estados emocionales y sentimientos en los demás y en situaciones y comportamientos provocados por los estados emocionales y los sentimientos identificados.
- Cambio de estados emocionales negativos básicos por positivos.
- Actitudes de compañerismo, amistad y apoyo mutuo.
- Respeto, tolerancia y solidaridad.

BLOQUE 3: la convivencia y los valores sociales.

- La solidaridad.

- La cooperación.
Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Hace uso de la mezcla formada por pintura y azúcar para crear arte. - Expresa sus emociones a través de las obras de arte. - Desarrolla la creatividad. - Gestiona las propias emociones.
Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> - La competencia lingüística: los alumnos estarán plasmando un hecho que les transmita calma en un folio, por lo que estarán desarrollando su lengua escrita. - Aprender a aprender: los alumnos estarán aprendiendo a plasmar sus emociones en una obra de arte. - El sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor: los alumnos deberán mostrar iniciativa a la hora de pensar en la manera en la que pueden transmitir calma a través del arte. - La conciencia y expresiones culturales: al estar realizando una obra de arte, los alumnos estarán desarrollando su expresión artística.
Competencias emocionales
<ul style="list-style-type: none"> - La conciencia emocional: los alumnos estarán siendo conscientes de lo que les transmite la calma. - La regulación emocional: los alumnos estarán expresando de manera escrita una situación que les haga sentir calma.
Recursos
<ul style="list-style-type: none"> - Humanos: El docente. Los alumnos. - Materiales: Azúcar Pincel Pintura Cuenco Portafolios del artista Reproductor de música
Duración

1 hora.
Espacio físico
Aula.
Agrupación
Individual.
Desarrollo de la actividad
<p>Los alumnos deberán representar calma a través de una solución de pintura blanca con azúcar. Para ello, a cada alumno se le repartirá un poco de pintura blanca en un cuenco y deberán añadirle azúcar y pintura del color que quieran utilizar. Posteriormente, con un mezclarán la concentración de pintura con azúcar hasta crear una mezcla homogénea y luego con la mezcla y el pincel realizarán su obra de arte. Además, los alumnos podrán intercambiarse los cuencos con la mezcla entre ellos para tener más variedad de colores. Al finalizar, los alumnos guardarán su obra en el portafolios del artista.</p> <p>Para lograr una mayor concentración por parte de los alumnos se les pondrá música mientras trabajen. https://www.youtube.com/watch?v=DNrnDx-KZUY</p> <p>Por último, los alumnos escribirán en un folio una situación que les transmita calma y lo meterán en otro buzón diferente.</p>
Evaluación
Esta actividad forma parte de un conjunto de actividades que se evalúan con una escala de valoración que aparece en el anexo VIII.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 11

La rabia

ACTIVIDAD 8: la rabia
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - Expresar sus emociones a través de las obras de arte. - Desarrollar la creatividad. - Gestionar las propias emociones.
Contenidos
<p>BLOQUE 1: la identidad y la dignidad de la persona.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La imaginación. - La creatividad. - El autocontrol.

- La reflexión antes de actuar.
- Planificación de proyectos individuales o colectivos.
- Organización de un proyecto con ayuda guiada.
- Gestión de las propias emociones y sentimientos.

BLOQUE 2: la comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.

- Estados emocionales básicos y algunos sentimientos relacionados: alegría (ilusión, diversión, optimismo), tristeza (melancolía, desánimo), ira (rabia, disgusto, frustración), miedo (pánico, terror, preocupación).
- Comprensión de la relación entre sus acciones con sus estados emocionales.
- Diferenciación de formas personales adecuadas e inadecuadas de expresar estados emocionales y sentimientos.
- Expresión verbal de estados emocionales y sentimientos.
- Vocabulario sobre estados emocionales y sentimientos básicos.
- Identificación de los estados emocionales básicos y algunos sentimientos en situaciones interpersonales y en manifestaciones culturales.
- Comprensión de los estados emocionales y sentimientos en los demás y en situaciones y comportamientos provocados por los estados emocionales y los sentimientos identificados.
- Cambio de estados emocionales negativos básicos por positivos.

Criterios de evaluación

- Hace uso de las pajitas y la pintura para crear arte.
- Expresa sus emociones a través de las obras de arte.
- Desarrolla la creatividad.
- Gestiona las propias emociones.

Competencias clave

- La competencia lingüística: los alumnos estarán plasmando un hecho que les transmita rabia en un folio, por lo que estarán desarrollando su lengua escrita.
- Aprender a aprender: los alumnos estarán aprendiendo a plasmar sus emociones en una obra de arte.
- El sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor: los alumnos deberán mostrar iniciativa a la hora de pensar en la manera en la que pueden transmitir rabia a través del arte.

<ul style="list-style-type: none"> - La conciencia y expresiones culturales: al estar realizando una obra de arte, los alumnos estarán desarrollando su expresión artística.
<p>Competencias emocionales</p>
<ul style="list-style-type: none"> - La conciencia emocional: los alumnos estarán siendo conscientes de lo que les transmite la rabia. - La regulación emocional: los alumnos estarán expresando de manera escrita una situación que les haga sentir rabia.
<p>Recursos</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Humanos: El docente. Los alumnos. - Materiales: Cartulinas de colores Pajitas Buzón Pinceles Cucharita Pintura Agua Reproductor de música Portafolios
<p>Duración</p>
<p>1 hora.</p>
<p>Espacio físico</p>
<p>Aula.</p>
<p>Agrupación</p>
<p>Individual.</p>
<p>Desarrollo de la actividad</p>
<p>En esta actividad, los alumnos trabajarán la emoción de la rabia, de manera que a través del uso de pajitas y distintas mezclas, cada una formada por pintura de colores diferentes y agua. Para ello, los alumnos escogerán una cartulina del color que quieran y pondrán un poco de mezcla encima de la cartulina, con la ayuda de una cucharita, y soplarán a través de la pajita para que se esparza la mezcla en la dirección que ellos</p>

quieran. Es necesario hacer hincapié en que solo se puede soplar hacia fuera. Al finalizar, los alumnos guardarán su obra de arte en su portafolios del artista.

Para lograr una mayor concentración por parte de los alumnos, se les pondrá música.

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

Por último, los alumnos escribirán en un folio una situación que les transmita rabia y lo meterán en otro buzón diferente.

Evaluación

Esta actividad forma parte de un conjunto de actividades que se evalúan con una escala de valoración que aparece en el anexo VIII.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 12

Cambio las emociones negativas por positivas

ACTIVIDAD 9: Cambio las emociones negativas por positivas.
Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Trabajar en equipo de forma coordinada.- Familiarizarse con obras artísticas realizadas por otras personas.- Gestionar las propias emociones.- Mostrar interés por los sentimientos y emociones ajenos.
Contenidos
<p>BLOQUE 1: la identidad y la dignidad de la persona.</p> <ul style="list-style-type: none">- La imaginación.- La creatividad.- El autocontrol.- La reflexión antes de actuar.- Gestión de las propias emociones y sentimientos.- Valoración y aceptación de las aportaciones de los demás. <p>BLOQUE 2: la comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.</p> <ul style="list-style-type: none">- Estados emocionales básicos y algunos sentimientos relacionados: alegría (ilusión, diversión, optimismo), tristeza (melancolía, desánimo), ira (rabia, disgusto, frustración), miedo (pánico, terror, preocupación).- Comprensión de la relación entre sus acciones con sus estados emocionales.

- Diferenciación de formas personales adecuadas e inadecuadas de expresar estados emocionales y sentimientos.
- Expresión verbal de estados emocionales y sentimientos.
- Vocabulario sobre estados emocionales y sentimientos básicos.
- Identificación de los estados emocionales básicos y algunos sentimientos en situaciones interpersonales y en manifestaciones culturales.
- Turno de palabra.
- Comprensión de los estados emocionales y sentimientos en los demás y en situaciones y comportamientos provocados por los estados emocionales y los sentimientos identificados.
- Cambio de estados emocionales negativos básicos por positivos.
- Actitudes de compañerismo, amistad y apoyo mutuo.
- Respeto, tolerancia y solidaridad.
- Situaciones de comunicación, dirigidas o espontáneas.
- Expresión de intereses y opiniones personales sobre experiencias y acontecimientos de su vida cotidiana.

BLOQUE 3: la convivencia y los valores sociales.

- La solidaridad.
- La cooperación.

Criterios de evaluación

- Trabaja en equipo de forma coordinada.
- Se familiariza con obras artísticas realizadas por otras personas.
- Gestiona las propias emociones.
- Muestra interés por los sentimientos y emociones ajenos.

Competencias clave

- La competencia lingüística: los alumnos deberán mantener conversaciones entre ellos, por lo que están desarrollando su lengua oral.
- Aprender a aprender: los alumnos estarán aprendiendo nuevas formas de afrontar la tristeza y la rabia a través de consejos que les proporcionarán sus compañeros.

- Las competencias sociales y cívicas: los alumnos estarán relacionándose los unos con los otros y ayudándose, por lo que estarán desarrollando sus habilidades sociales.
- El sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor: los alumnos deberán mostrar iniciativa a la hora de participar en el aula.
- La conciencia y expresiones culturales: los alumnos estarán en contacto con cuadros conocidos a lo largo de la historia, por lo que crea un enriquecimiento cultural.

Competencias emocionales

- La conciencia emocional: los alumnos estarán siendo conscientes de sus propias emociones y estarán compartiéndolas con sus compañeros.
- La regulación emocional: los alumnos estarán aprendiendo nuevos consejos para aprender a gestionar sus emociones.
- Las habilidades sociales: los alumnos estarán interactuando los unos con los otros, son lo cual están desarrollando su capacidad de socialización.
- Las competencias para la vida y el bienestar: los alumnos estarán adquiriendo comportamientos adecuados a la hora de gestionar los conflictos que uno mismo pueda tener.

Recursos

- **Humanos:**
El docente.
Los alumnos.
- **Materiales:**
Fotocopias fotos cuadros (anexo IX).
Celo.
Buzones de las emociones.

Duración

1 hora.

Espacio físico

Aula.

Agrupación

Individual.

Desarrollo de la actividad

Para esta actividad el docente dispondrá de tantas imágenes de cuadros importantes (anexo IX) como alumnos haya, pero de cada uno de los cuadros habrá dos imágenes. Es importante que el cuadro tenga puesto el artista y el nombre del cuadro para que el alumno se vaya familiarizando. A cada alumno se le repartirá una imagen diferente y deberá pegársela en la camiseta. Posteriormente, los alumnos acudirán al patio y se pondrá música con un altavoz y deberán pasearse buscando al compañero que tenga la misma imagen que él. Cuando cada uno encuentre a su pareja, deberán sentarse juntos en el lugar del patio que ellos quieran y hablar sobre los siguientes aspectos:

- Las situaciones que le producen alegría, tristeza, calma y rabia a cada uno.
- De las emociones trabajadas, cuáles hacen sentir bien a una persona y cuáles hacen sentir mal.
- Qué hace cada uno cuando no se siente bien.
- Consejos para superar la tristeza.
- Consejos para superar la rabia.

Para continuar, todos volverán al aula y el docente reunirá los buzones de las emociones. En primer lugar, se cogerá el buzón de la tristeza y el docente leerá todos los papeles que hay dentro y se les preguntará a los alumnos que con qué emoción se puede afrontar la tristeza. Cuando respondan que, con la alegría, cada alumno cogerá un papel del buzón de la alegría y lo leerá en voz alta. Se realiza el mismo proceso con la rabia y la calma. Además, se les explicará a los alumnos que la calma y la alegría son emociones positivas y la rabia y la tristeza son emociones negativas.

Evaluación

Esta actividad se evaluará a través de una escala de valoración que aparece en el Anexo IX.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 13

La exposición de cuadros

ACTIVIDAD 10: la exposición de cuadros
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - Familiarizarse con obras artísticas realizadas por otras personas. - Desarrollar la creatividad. - Mostrar interés por los sentimientos y emociones ajenos.
Contenidos

BLOQUE 1: la identidad y la dignidad de la persona.

- La imaginación.
- La creatividad.
- Planificación de proyectos individuales o colectivos.
- Organización de un proyecto con ayuda guiada.
- Evaluación del proyecto y el producto con ayuda del profesorado.
- Gestión de las propias emociones y sentimientos.
- Valoración y aceptación de las aportaciones de los demás.

BLOQUE 2: la comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.

- Estados emocionales básicos y algunos sentimientos relacionados: alegría (ilusión, diversión, optimismo), tristeza (melancolía, desánimo), ira (rabia, disgusto, frustración), miedo (pánico, terror, preocupación).
- Diferenciación de formas personales adecuadas e inadecuadas de expresar estados emocionales y sentimientos.
- Expresión verbal de estados emocionales y sentimientos.
- Vocabulario sobre estados emocionales y sentimientos básicos.
- Identificación de los estados emocionales básicos y algunos sentimientos en situaciones interpersonales y en manifestaciones culturales.
- Turno de palabra.
- Comprensión de los estados emocionales y sentimientos en los demás y en situaciones y comportamientos provocados por los estados emocionales y los sentimientos identificados.
- Aceptación de críticas justificadas y reconocimiento de errores y dificultades.
- Respeto, tolerancia y solidaridad.
- Situaciones de comunicación, dirigidas o espontáneas.
- Expresión de intereses y opiniones personales sobre experiencias y acontecimientos de su vida cotidiana.

Criterios de evaluación

- Se familiariza con obras artísticas realizadas por otras personas.
- Desarrolla la creatividad.
- Muestra interés por los sentimientos y emociones ajenos.

Competencias clave

<ul style="list-style-type: none"> - La competencia lingüística: los alumnos harán uso de su lengua oral al explicar a los interesados lo que pretenden transmitir sus cuadros. - Aprender a aprender: los alumnos estarán aprendiendo sobre cómo funcionan las exposiciones de arte. - Las competencias sociales y cívicas: los alumnos estarán desarrollando sus habilidades sociales al dialogar con las familias sobre sus cuadros. - El sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor: los alumnos deberán tener iniciativa a la hora de explicar al público lo que están transmitiendo sus cuadros. - La conciencia y expresiones culturales: los alumnos estarán exponiendo los cuadros que ellos mismos han realizado, por lo que estarán desarrollando su expresión artística.

Competencias emocionales

<ul style="list-style-type: none"> - La conciencia emocional: los alumnos estarán siendo conscientes de las emociones que han transmitido en sus obras y las explicarán a las familias que vengan a verlos. - Las habilidades sociales: los alumnos estarán estableciendo una buena relación con las familias que vienen a visitar la exposición de cuadros.
--

Recursos

<ul style="list-style-type: none"> - Humanos: El docente. Los alumnos. Familias. - Materiales: Celo Disfraz de pintor. Entradas Portafolios del artista

Duración

Un día.

Espacio físico

Patio.

Agrupación

Individual.

Desarrollo de la actividad

Esta es la actividad final del proyecto, así que los alumnos deberán acudir al colegio disfrazados de pintores y harán una exposición de sus cuadros por la tarde y, para ello, se precisa de la presencia de las familias. Por tanto, los alumnos acudirán al patio con su carpeta del pintor y cada uno se ubicará en una parte diferente y expondrá sus obras de arte. Por último, llegarán las familias entregando una entrada que previamente les habrá dado el alumno y el docente explicará que es una exposición de arte relacionada con las emociones: alegría, tristeza, rabia y calma. Así que, se pasearán por el patio observando las obras de los alumnos, preguntándoles acerca de éstas e intentando adivinar qué emoción representa cada cuadro.

Evaluación

Esta actividad se evaluará a través de una escala de valoración que aparece en el anexo X.

Nota. Elaboración propia.

6. Conclusiones

Este Trabajo de Final de Grado me ha aportado mucho, ya que considero que abarca un tema fundamental que todo docente y futuro docente debe conocer para poder trabajar en el aula. Tal y como puede apreciarse en este trabajo, la inteligencia emocional aporta numerosos beneficios para el desarrollo integral del alumno, por ello, es importante que se trabaje durante toda la etapa educativa.

Considero que, tras haber finalizado este trabajo, he logrado alcanzar todos los objetivos que me había propuesto, tanto el general como los específicos. Para comenzar, el objetivo general se ha adquirido, ya que se han diseñado diez actividades artísticas diferentes que logran que el alumno identifique, ponga nombre y gestione las emociones. Además, dichas actividades colaboran en el desarrollo de las habilidades sociales del alumno, ya que muchas de ellas se hacen de manera grupal.

En cuanto a los objetivos específicos, el primero de ellos se ha cumplido, ya que en el marco teórico aparece definido por varios autores el concepto de emoción, desde perspectivas y orientaciones diferentes. Además, aparecen desarrollados tanto los tipos como las funciones que tienen las emociones. Dicha explicación ayuda a que se comprenda la finalidad de las actividades.

El segundo objetivo específico también se ha logrado, de manera que aparece plasmada la relevancia que tiene la inteligencia emocional para la formación integral del niño. Dicha inteligencia aporta muchos beneficios, todos ellos descritos en el marco teórico, y todos ellos son fundamentales para lograr que el alumno se desarrolle cognitivamente, intelectual, emocional y afectivamente.

El tercer objetivo específico se ha adquirido, ya que las actividades diseñadas trabajan una serie de técnicas artísticas que hacen que el alumno desarrolle su creatividad y su psicomotricidad fina. Además, trabajará con diferentes materiales y utensilios artísticos y hará uso de ellos durante toda su etapa educativa.

Por último, el cuarto objetivo específico también se ha cumplido, ya que se señala la importancia que tiene la educación emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje y que, gracias a él, el alumno aprenderá a trabajar acerca de sus emociones. Muchos alumnos tienen dificultades a la hora de tratar con las emociones y este trabajo ofrece recursos que ayudan a que esto se consiga.

En conclusión, considero que la finalidad de todo maestro es formar a los alumnos para que logren sacarse el máximo partido, que crezcan y maduren intelectual y emocionalmente y, en general, preparar a las personas para vivir en sociedad y considero que este trabajo proporciona herramientas para lograrlo.

7. Referencias

- Abascal, E; Jiménez Sánchez, P. y Martín, D. (2003). *Emoción y Motivación: La adaptación humana*. Editorial Universitaria Ramón Areces
- Acaso, M. (2000). Simbolización, expresión y creatividad: tres propuestas sobre la necesidad de desarrollar la expresión plástica infantil. *Arte, Individuo y Sociedad*, 12, 41–57.
- Alcaide, C. (2003). Expresión plástica y visual para educadores: Educación infantil y primaria. ICCE (INST. CALASANZ DE CC DE LA EDUCACIÓN)
- Armstrong, T. (2000). *Inteligencias múltiples en el aula*. Paidós.
- Arrabal, E. (2018). *Inteligencia emocional*. Elearning.
- Bharwaney, G. (2010). *Vida emocionalmente inteligente*. Desclée De Brouwer.
- Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), pp. 7-43.
- Bisquerra, R. (2008). Educación para la ciudadanía. El enfoque de la educación emocional.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial síntesis.
- Bisquerra, R. (2014). La inteligencia emocional según Salovey y Mayer. *Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar*.
<https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2011). Las competencias emocionales. *UNED*, 21(10), 61–82.
- Boix, C. (2007). *Educar para ser feliz: una propuesta de educación emocional*. Ceac Ediciones.

- Castro, S. (2020). *Emociones Negativas*. Instituto Europeo de Psicología Positiva.
<https://www.iepp.es/emociones-negativas/#:%7E:text=Las%20consideradas%20emociones%20negativas%20b%C3%A1sicas,%2C%20indiferencia%2C%20apat%C3%ADa%E2%80%A6%20etc.>
- Chóliz, M (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional www.uv.es/~cholz
- Clemente, S. (2018). ¿Conoces las principales funciones de las emociones? *La Mente es Maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/conoces-las-principales-funciones-de-las-emociones/>
- Divulgación Dinámica (2017, 8 noviembre). Las Emociones: Concepto y Funciones. *Divulgación Dinámica* <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/emociones-concepto-funciones/>
- Dziekonski, M. (2003). La inteligencia espacial. Una mirada a Howard Gardner. *Arteoficio*, 2, 7–12.
- Enríquez, H. (2011). Inteligencia Emocional Plena: Hacia un Programa de Regulación Emocional Basado en la Conciencia Plena. *SPICUM*
- Estrada, B., Ramsés, A., Martínez, M., & Itzel, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 19(1), 104–119
- Fernández-Martínez, A. M. & Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1), 53-66
- Fernández-Berrocal, P., & Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 421–436.
- Fundación Salud Infantil de la Comunidad Valenciana (2019). *Inteligencia musical*. <https://fundacionsaludinfantil.org/desarrollo-de-la-inteligencia-musical/#:%7E:text=Seg%C3%BAn%20el%20psic%C3%B3logo%20norteamericano%2C%20Howard,el%20tono%20y%20el%20timbre%E2%80%9D.>

- García, C. (2019). Inteligencia y educación emocional, ¿qué aportan? *UNIR*.
- García, M. (2015). *Inteligencias múltiples*. EDELVIVES.
- García, M., & Giménez, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado.*, 3, 44–52
- García, R. (2020). *Inteligencia interpersonal e intrapersonal: definiciones y ejemplos*. El blog de IMF. <https://blogs.informacion.com/blog/corporativo/neuropsicologia/inteligencia-interpersonal-intrapersonal/>
- Gombrich, E. H. (1992). Cuatro teorías sobre la expresión artística. *Atlántida.*, 9, 4– 22.
- Gómez, E. (2018). *La inteligencia emocional e intensidad emocional en el juego motor*. Región de Murcia.
- González, P. (2019). Descubre la teoría evolutiva de las emociones de Darwin. *La Mente es Maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/teoria-evolutiva-de-las-emociones-darwin/>
- Guerri, M. (2021). ¿Qué es la Inteligencia Emocional? (Concepto y Origen). *PsicoActiva.com: Psicología, test y ocio Inteligente*. <https://www.psicoactiva.com/blog/la-inteligencia-emocional/>
- Haro, O. (2019). Los beneficios de la educación plástica. *Actividades infantil*. <https://actividadesinfantil.com/archives/23438>
- Ibáñez, F. (2009). La expresión plástica en el alumnado de Primaria. *Innovación y experiencias educativas*, 15.
- Jiménez, A., Hernández, R., Liranzo, P., & Pacheco, B. (2015). Arte y afectividad en la experiencia escolar inclusiva: un estudio dominicano. *Ciencia y sociedad*, 41(1), 45–75.

- Martínez, J. (2020). ¿Cuáles son los principales componentes de la inteligencia emocional? *RedSocial RedEduca*. <https://redsocialededuca.net/componentes-inteligencia-emocional>
- Merchán, C. (2010). Implicaciones del carácter cognitivo del arte en la educación artística. Algunos aportes para el docente en artes escénicas a nivel escolar. *Revista pedagógica*, 34–43.
- Meza, M. (2002). La dimensión social y formativa de las artes y oficios. *SCRIPTA*, 3, 161–188.
- Molina, C. (2013). Emociones expresadas, emociones separadas. *Zenith*.
- Montagud, N. (2021). Emociones secundarias: qué son, tipos y características. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/emociones-secundarias>
- Moral, L., & Fuentesal, J. (2014). La inteligencia corporal-cinestésica. *Educación y futuro*, 31, 105–135.
- Nicuesa, M. (2018). Los 5 elementos de la inteligencia emocional. *psicologia-online* <https://www.psicologia-online.com/los-5-elementos-de-la-inteligencia-emocional-142.html>
- Nieto, A. (2012). Inteligencia emocional. *UVEG*.
- Ozáez, M (2015). Inteligencia emocional en Educación Primaria. *Revista Internacional de apoyo a la inclusión, logopedia, sociedad y multiculturalidad*, 1(3),51-60.
- Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos*. Marge Books.
- Pico, I. (2017). *Ese tesoro de la inteligencia emocional llamado empatía*. PsicoPico. <https://psicopico.com/ese-tesoro-la-inteligencia-emocional-llamado-empatia/>

- Rojas, M. (2018). Cómo recuperar la ilusión-Gestionar las emociones. *Marian Rojas Estapé*. <https://marianrojas.com/2018/01/22/recuperar-la-ilusion-gestionar-las-emociones/>
- Romeu, V. (2008). La dimensión comunicativa del arte. Apuntes para un estado de la cuestión. *CONEICC*
- Sabater, V. (2017). *Los 5 componentes de la Inteligencia Emocional*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/componentes-de-la-inteligencia-emocional/>
- Sánchez, C. (2017). La importancia de la inteligencia emocional en la escuela. *Revista ventana abierta*, 18.
- Sebastián, E., & Garrido, M. (2017). Desarrollo de la inteligencia interpersonal e intrapersonal en educación primaria a partir del uso de tecnologías de información y comunicación: estudio de casos. *Notandum*, 175–188.
- Tocavén, Z. (2002). *Expresión plástica*. Limusa.
- Torres, A. (2016). Inteligencia intrapersonal: ¿Qué es y cómo se puede mejorar? *Psicología y mente*. <https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-intrapersonal>
- Tovar, A. (2016). Desarrollo y estimulación de la dimensión estética en niños. *Universidad Surcolombiana*.
- Troncoso, C., & Peretti, A. (2020). Hablemos de emociones. *Creando perspectivas*. <http://espaciocreandoperspectivas.org/hablemos-de-emociones/>
- Trujillo, M., & Rivas, L. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR*, 9–24.
- Ugarriza, N (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) *Universidad Autónoma del Estado de México* (4), 129-160.

- Valbuena, P (2018). Inteligencias múltiples: una estrategia para potenciar el sistema educativo en El Espinal, Tolima, desde las artes. *Revista Poiésis*, (32), 135-147
- Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 9–15.
- Vieta, E., Colom, F., Bueno, D., Redolar, D., Bufill, E., & Sánchez, X. (2012). ¿De qué sirve la asignatura de plástica? *ub.edu*.
http://www.ub.edu/geneticaclases/davidbueno/Articles_de_divulgacio_i_opinio/La_Vanguardia/2012/De_que_sirve_la_asignatura_de_plastica.pdf
- Yus, M. (2020, 4 noviembre). La expresión plástica: Objetivos, técnicas y beneficios. *MasterD*. <https://www.masterd.es/blog/la-expresion-plastica/>

8. Anexos

Anexo I

	BIEN	REGULAR	MAL
Hace uso de detalles que caracterizan a la persona que está dibujando.			
Es capaz de pensar en un adjetivo positivo acerca de una persona.			
Observa los dibujos de sus compañeros detenidamente y mostrando interés.			

Anexo II

El grito – Edvard Munch



Anexo III

Corriendo por la playa – Joaquín Sorolla



Anexo IV

Noche estrellada – Vincent Van Gogh



Anexo V

Melancolía – Edvard Munch



Anexo VI

Detalles	No se fija en los detalles que aparecen en el cuadro, habla de manera general y sin especificar nada.	Menciona brevemente algún detalle, pero sin considerarlo muy relevante.	Es capaz de observar e identificar bastantes detalles que aparecen en el cuadro.
Inteligencia interpersonal	No es capaz de ponerse en el lugar de la persona que ha realizado el cuadro y comentar cómo piensa que se sentía.	Se esfuerza por tratar de entender cómo se sentía la persona que ha realizado el cuadro. No obstante, no lo identifica correctamente.	Hace una buena interpretación del cuadro y es capaz de aproximarse a lo que sentía el autor al realizarlo.
Texto	No expresa sus ideas de manera clara y no está estructurado correctamente.	Tiene alguna dificultad a la hora de transmitir lo que pretende, además, la estructura no es del todo correcta.	Expresa sus ideas con claridad y precisión. La estructura que emplea es ordenada y clara.

Anexo VII

	1	2	3	4	5
Las imágenes que ha empleado el alumno se ajustan a la emoción que ha escogido.					
El alumno hace uso de una gran variedad de imágenes.					
El alumno ubica las imágenes correctamente creando una estética adecuada.					
El alumno muestra interés hacia las obras de sus compañeros.					
El alumno realiza una interpretación óptima de las obras de sus compañeros.					

Anexo VIII

	1	2	3	4	5
Emplea la técnica artística de manera correcta.					
Se comprende la emoción que está transmitiendo.					

Tiene criterio propio a la hora de elaborar sus propias obras y no copia las de sus compañeros.					
Realiza su obra de manera creativa.					
Entiende la emoción que está expresando.					

Anexo IX

La Gioconda / La Mona Lisa – Leonardo Da Vincci:



Los girasoles – Vincent Van Gogh



Los tres músicos - Picasso



La persistencia de la memoria - Salvador Dalí



Las meninas – Velázquez



Paseo a orillas del mar – Joaquín Sorolla



Las dos Fridas – Frida Kahlo



Amapolas – Claude Monet



Guernica – Pablo Ruiz Picasso



El dormitorio en Arlés – Vincent Van Gogh



La familia de Carlos IV – Francisco de Goya



El nacimiento de una divinidad - Salvador Dalí



La última cena – Leonardo Da Vinci



El nacimiento de Venus – Sandro Botticelli



Anexo X

	✔	✘
Expone sus cuadros de manera ordenada.		
Es capaz de responder a las preguntas que se le hace.		
Se expresa con claridad y precisión.		
Se disfrace de adecua a la temática.		