



Universidad  
Católica  
de Valencia  
San Vicente Mártir

# **Programa de Educación Emocional: Bienestar Socioemocional en las Aulas de Primaria**

**Presentado por:**

D<sup>a</sup> SARA COSTA MARTÍNEZ

**Dirigido por:**

D. DIEGO NAVARRO MATEU

Valencia a 25 de mayo de 2021

A mi familia, por creer siempre en mí y haber hecho posible mi sueño de ser Maestra.

A Diego, mi director del trabajo, por su ayuda y dedicación.

A mis profesoras de prácticas Inma y Carmen, que han confiado y sacado lo mejor de mí, tratándome desde el primer momento como una profesora más.

Y a cada uno de mis alumnos de prácticas, a los que siempre llevaré en mi corazón.

## RESUMEN

Los colegios, son espacios repletos de historias, vivencias y emociones, en los que los alumnos aprenden a relacionarse entre iguales y donde forjarán amistades que les acompañarán durante el resto de sus vidas. En esas primeras etapas en las que los alumnos construirán su propia personalidad, se conocerán a ellos mismos y dejarán aflorar sus emociones, la educación emocional, de la mano de padres y profesores, juega un papel fundamental, fomentando el desarrollo integral de los alumnos y guiándoles en esa etapa en la que cada vivencia condicionará su carácter y comportamiento. Hay niños que expresan sus emociones sin ningún reparo. Sin embargo, muchos otros son reacios a compartirlas en público o muestran dificultad para controlarlas. La aplicación de la educación emocional en las aulas, dará paso a alumnos conscientes de sus propias emociones, capaces de regularlas, socialmente competentes y positivos. Como resultado, los alumnos aprenderán a escuchar su interior, y forjarán lazos afectivos que les conectarán emocionalmente con sus compañeros y maestros, garantizando un ambiente de bienestar, ilusión, motivación y felicidad en las aulas.

**Palabras clave:** Educación emocional, bienestar socioemocional, autoconocimiento, inteligencia emocional, cohesión grupal

## RESUM

Els col·legis, són espais replets d'històries, vivències i emocions, en els quals els alumnes aprenen a relacionar-se entre iguals i on forjaran amistats que els acompanyaran durant la resta de les seues vides. En aqueixes primeres etapes en les quals els alumnes construiran la seua pròpia personalitat, es coneixeran a ells mateixos i deixaran aflorar les seues emocions, l'educació emocional, de la mà de pares i professors, juga un paper fonamental, fomentant el desenvolupament integral dels alumnes i guiant-los en aqueixa etapa en la qual cada vivència condicionarà el seu caràcter i comportament. Hi ha xiquets que expressen les seues emocions sense cap objecció. No obstant això, molts altres són poc inclinats a compartir-les en públic o mostren dificultat per a controlar-les. L'aplicació de l'educació emocional a les aules, donarà pas a alumnes conscients de les seues pròpies emocions, capaces de regular-les, socialment competents i positius. Com a resultat, els alumnes aprendran a connectar amb el seu interior, i forjaran llaços afectius que els connectaran emocionalment amb

els seus companys, garantint un ambient de benestar, il·lusió, motivació i felicitat a les aules.

***Paraules clau:*** Educació emocional, benestar socioemocional, autoconeixement, intel·ligència emocional, cohesió grupal

### **ABSTRACT**

Schools are spaces full of stories, experiences and emotions, where pupils learn to relate to their peers and where they forge friendships that will stay with them for the rest of their lives. In these early stages in which pupils will build their own personality, get to know themselves and let their emotions come to the surface, emotional education, in the hands of parents and teachers, plays a fundamental role, fostering the integral development of pupils and guiding them in this stage in which each experience will condition their character and behaviour. There are children who express their emotions without any qualms. However, many others are reluctant to share them in public or show difficulty in controlling them. The application of emotional education in the classroom will lead to students who are aware of their own emotions, capable of regulating them, socially competent and positive. As a result, students will learn to connect with their inner selves, and will forge emotional bonds that will connect them emotionally with their peers, ensuring an atmosphere of well-being, enthusiasm, motivation and happiness in the classroom.

***Keywords:*** Emotional education, socio-emotional wellbeing, self-knowledge, emotional intelligence, group cohesion

## ÍNDICE

1. Introducción.....	9
2. Objetivos.....	15
3. Metodología.....	16
4. Marco Teórico .....	20
4.1. Las Emociones .....	20
4.1.2. La Inteligencia Emocional. ....	25
4.1.3. Componentes de las Emociones.....	30
4.1.4. Funciones de las Emociones. ....	32
4.1.5. Clasificación de las Emociones.....	33
4.2. Competencias Emocionales y Educación Emocional .....	36
4.2.1. Necesidad de Educación Emocional. ....	39
4.2.2. Educación Emocional para Garantizar un Clima de Bienestar en el Aula....	41
4.3. La Educación Emocional en el Marco Educativo.....	43
4.3.1. Propuestas y Programas para el Desarrollo de la Inteligencia Emocional a Través de la Educación Emocional en las Aulas.....	44
5. Desarrollo de la Propuesta. Presentación y Justificación .....	48
6. Conclusiones.....	75
6.1. Limitaciones y Prospectiva .....	79
7. Bibliografía.....	80
8. Anexos .....	85
Anexo 1. Plantilla Mensual de la Escala de Valoración .....	85
Anexo 2. Plantilla por Sesión del Diario de Clase.....	87

Anexo 3. Ficha Actividad <i>Te presento a...</i> .....	88
Anexo 4. Panel de los Saludos .....	89
Anexo 5. <i>Emociómetro ¿Cómo te sientes?</i> .....	90
Anexo 6. Ficha Semanal Registro de Conducta .....	91
Anexo 7. Pulseras Motivadoras .....	92
Anexo 8. Tarjetas <i>Caja Musical</i> .....	93
Anexo 9. Llaverero Vuelta a la Calma.....	94
Anexo 10. Técnica del Semáforo.....	94
Anexo 11. Tarjetas <i>Dime una situación que...</i> .....	95
Anexo 12. Tarjetas <i>Imita una cara...</i> .....	96
Anexo 13. Tarjetas <i>¿Cómo te sientes cuando...?</i> .....	97
Anexo 14. Tarjetas <i>Emociones emparejadas</i> .....	98

### **Índice de Tablas**

Tabla 1. General de Aprendizajes y Competencias .....	51
Tabla 2. Evaluación .....	53
Tabla 3. Contenido, Metodología, Recursos y Temporalización .....	53
Tabla 4. Cronograma Quincenal del Programa .....	55

## 1. Introducción

“Una educación emocional eficiente repercute en la convivencia, la prevención de la violencia, y en el bienestar personal y social. Por lo tanto, el futuro podría ser un mayor bienestar emocional, que es lo más parecido a la felicidad” (Bisquerra, 2019, p. 38).

Apoyada por un gran número de expertos que han reafirmado a través de múltiples estudios e investigaciones su gran importancia para la vida, la educación emocional, es considerada un factor esencial para mejorar y motivar el rendimiento académico de los alumnos, transmitir habilidades sociales y emocionales, y prevenir futuras actitudes asertivas y problemas derivados de una conducta problemática como la agresividad y la violencia, así como posibles adicciones o trastornos emocionales que afecten a la salud como el estrés o la ansiedad.

Un ejemplo de los cuantiosos análisis y estudios realizados sobre la directa relación del estado emocional de los alumnos durante su etapa educativa con los problemas anteriores, es el realizado en 2006 por Benson, en los que, en una muestra de 148.189 estudiantes de entre 2 a 14 años, comprobó que, tan solo entre el 29% y el 45% de ellos, mostraba competencias sociales como la empatía, la correcta toma de decisiones y las habilidades de resolución de conflictos, factores relacionados directamente con el componente emocional. Este estudio, sumado junto a muchos otros relacionados con las adicciones, la violencia, las conductas de alto riesgo o el fracaso escolar, como el llevado a cabo en 2011 por Joseph Durlak en la Loyola University Chicago en el que observó una mejora del rendimiento escolar en un 11% gracias a la aplicación de la educación emocional, nos llevan a replantearnos el hecho de que esta, pese a sus incuestionables beneficios, haya tardado tanto en adquirir el valor que requiere y que, hoy en día, todavía no sea considerado uno de los componentes educativos esenciales en todas las etapas escolares.

Como bien afirma Rafael Guerrero en su libro *Educación Emocional y Apego* (2018), actualmente, vivimos en una sociedad en la que se da demasiada importancia al éxito académico, y en la que se olvida cada vez más, el hecho de disfrutar de las pequeñas cosas. Actualmente, prima la brillantez y la excelencia académica, los buenos resultados, la lógica, lo racional, el ser bueno en ciencias, matemáticas o lengua, es decir, prima el esfuerzo y el trabajo del hemisferio izquierdo de nuestro cerebro,

dejando un poco más de lado y olvidando al hemisferio derecho, el relacionado con los estados emocionales, siendo este igual, o incluso más importante que el anterior.

El hecho de dar cada vez más valor a las notas numéricas por encima del esfuerzo, hace que los alumnos se sientan presionados. Se les recalca una y otra vez que tienen que superarse a ellos mismos, incluso a los demás, para conseguir la excelencia académica. Esto, provoca comportamientos adversos en los alumnos, mostrándose como si estuvieran en una competición constante, y olvidándose de lo importante que es disfrutar del proceso de aprendizaje en estas edades. Ese exceso de presión, no es nada sano para ellos ni para el bienestar general del aula, ya que puede provocar efecto rebote en los alumnos, derivando en una explosión emocional descontrolada en caso de que la tensión se apodere de ellos, y sientan que no llegan a todo o no pueden alcanzar los objetivos impuestos, la gran mayoría de veces, desde el ámbito familiar. El bajo rendimiento escolar, la desmotivación de los niños, la falta de amigos en el colegio, el acoso, la baja atención en clase, el agobio, el estrés causado por los deberes e incluso la fobia escolar, son el 90% de los motivos de consultas psicológicas en niños.

Actualmente, solemos dar más valor a temas que no lo merecen, o nos dejamos llevar y nos centramos en aspectos que nos frustran, nos provocan ansiedad, vulnerabilidad, nervios o estrés, siendo incapaces de saberlos gestionar. Nos preocupamos demasiado por todo y hacemos un mundo de cualquier problema, olvidándonos de uno de los objetivos fundamentales de la educación emocional, vivir, disfrutar, dejarse llevar y adquirir una visión positiva de la vida para llegar a un estado de armonía y felicidad.

En ocasiones, nuestras reacciones incontroladas, nos llevan a cometer actos que no deseamos, o tomar decisiones a base de impulsos, sin pararnos a pensar en sus posibles consecuencias. Este descontrol y desequilibrio emocional, puede provocar en un futuro, comportamientos disruptivos, adicciones, malas conductas, baja autoestima o rendimiento escolar y actitudes negativas en los niños desde que son muy pequeños como la falta de empatía, respeto o tolerancia, valores más que necesarios a la hora de convivir y crear climas favorables en las aulas basados en la cohesión y cooperación grupal.

En este sentido, los centros escolares, junto con las familias, juegan un papel fundamental, siendo los encargados de guiar el camino emocional de los niños,

tenderles su mano siempre que lo necesiten, y conectar emocionalmente con ellos, impulsando el aprendizaje del manejo de sus emociones y sentimientos, y fomentando su autoestima, motivación y felicidad. Es un trabajo que debe llevarse a cabo de forma coordinada, pautada y estructurada, en el que la sensibilización, la escucha, la observación y la comprensión de los docentes así como su formación emocional previa, la evaluación continua de los alumnos, y la correcta adaptación emocional a cada etapa escolar, son factores fundamentales para un buen desarrollo de la inteligencia emocional

La concienciación de las familias es también esencial, así como su participación en actividades del aula, al ser uno de los pilares fundamentales para la correcta formación del estado emocional de sus hijos y su principal ejemplo a seguir. Deben sumar, y no restar, cambiando la exigencia y la presión, por el apoyo, la comprensión y el acompañamiento académico y emocional de sus hijos.

La no prevención de las actitudes negativas mencionadas anteriormente desde los primeros años de la infancia de los niños tanto desde casa, como desde los colegios debido a la falta de competencias emocionales y sociales, puede interferir gravemente en el crecimiento, académico y personal de los alumnos, desencaminando su paso por la vida y alejándoles de un estado de bienestar y éxito en la vida en todos los aspectos.

Durante los primeros años de la vida de un niño, estos son capaces de experimentar, en un solo día, infinidad de estados de ánimo de diferente magnitud, pueden pasar del llanto a la risa, de la rabietta a la felicidad o de los celos al amor en apenas segundos, sin pararse conscientemente a pensar lo que les está ocurriendo. Hay niños más y menos nerviosos, tímidos o inseguros, niños a los que no les gusta expresar sus emociones o llamar la atención y niños que son una explosión de naturalidad.

En las escuelas, encontraremos niños con personalidades totalmente diferentes, que tendrán que aprender a convivir por primera vez en sus vidas, en un espacio reducido, con otros niños de su misma edad, establecerán sus primeras relaciones entre iguales y forjarán lazos de amistad y afecto. Por este motivo, es imprescindible que, desde bien pequeños, sepan y sean capaces de expresar todo aquello que sienten, tanto lo malo, como lo bueno y aprendan a calmarse y controlarse, dejando a un lado la ira y la frustración, para poder crecer en distintos aspectos, conocerse a sí mismos y a los demás, y puedan desarrollarse de forma satisfactoria tanto personal como emocional y

socialmente, adquiriendo habilidades que les permitan convivir entre iguales y herramientas para resolver futuras experiencias.

La base de una buena relación y cohesión entre los miembros de un grupo-clase, es el conocimiento propio y mutuo de los alumnos, la adquisición de valores como la tolerancia, el respeto y la empatía, y el establecimiento de lazos afectivos y emocionales, generando una educación basada en las necesidades de cada alumno.

Aunque todavía queda mucho por hacer y por evolucionar, no hay comparación con los inicios de los pensamientos racionales, en los que las emociones eran las grandes olvidadas. Sin embargo, la educación emocional sigue siendo una asignatura pendiente en muchos centros escolares, aun siendo más que importante para el desarrollo integral de las personas y la formación de la personalidad y el comportamiento de los niños desde los primeros años de su infancia, incluso desde sus primeros meses de vida, como bien afirman Greenspan y Thorndike (1997).

No obstante, después de indagar en el marco legal educativo y observar los diferentes aprendizajes que se llevaban a cabo en las aulas actualmente, podemos apreciar cómo, en el ámbito educativo, la educación emocional no es uno de los principales objetivos y se muestra ausente como tema primordial, en los currículos que regulan la enseñanza en cualquier nivel educativo. Las emociones se trabajan únicamente de forma esporádica y puntual, en asignaturas como ciencias naturales, concretamente en el bloque relacionado con el ser humano y la salud. La gran mayoría de las veces, se trabajan como un tema más, mediante actividades aisladas o esporádicas, sin ningún tipo de transversalidad, progresión o continuidad, tres características fundamentales de la educación emocional.

Sí es cierto que, cada vez son más los profesores en particular y centros escolares en general, los que muestran interés en el ámbito emocional y su aplicación en las aulas, y más después de los duros meses de pandemia que hemos vivido a causa de la Covid-19, y que tantos estragos ha provocado en la sociedad. Los niños, aunque han sido los grandes campeones de esta crisis sanitaria, han tenido que hacer frente a periodos de soledad sin ver a sus amigos y compañeros de clase, de incertidumbre, de miedo, de inquietud e incluso de estrés o ansiedad.

Este hecho, como bien afirman Bisquerra y López-Cassà (2020), ha reafirmado la necesidad de educar alumnos emocionalmente competentes, con el fin de hacer frente a los desajustes emocionales que puedan sufrir durante el periodo escolar y para que sean capaces de hacer frente a posibles situaciones o conflictos futuros en su vida. En este sentido, con una pertinente educación emocional en las aulas que se inicie en la infancia, no solo se formará alumnos emocionalmente equilibrados, con habilidades sociales y emocionales, felices y en armonía, sino que se favorecerá un clima adecuado del aula, una educación individualizada, y una relación satisfactoria y en sincronía entre alumnos, padres y profesores.

De continuo desarrollo a lo largo de toda la vida, la educación emocional, según Bisquerra (p.8, 2003), “es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales”, que puede ser desempeñada a través de multitud de metodologías y herramientas educativas como el mindfulness o las técnicas de relajación, el trabajo cooperativo, el juego, los rincones educativos, la experimentación, los cuentos y representaciones o el diálogo entre muchas otras, y cuya trasmisión y evaluación de forma permanente, es imprescindible para preparar a los alumnos para el futuro, de forma que aprendan a afrontar problemas y a vivir en sociedad así como para prevenir futuros comportamientos disruptivos de los alumnos o, como se ha mencionado anteriormente, desequilibrios emocionales o sociales, problemas de falta de motivación, pasividad, adicciones o problemas de salud, que, experimentados en las etapas en las que los alumnos comienzan a vivir experiencias que condicionarán la formación de su personalidad, su comportamiento, su visión de la vida y su papel en la sociedad, pueden suponer un gran problema.

Gracias a una pautada, significativa y efectiva formación emocional los alumnos, desde bien pequeños, aprenderán a expresarse con total libertad y sin ningún reparo, a controlar y regular sus emociones, así como dar nombre a sus sentimientos y estados de ánimo de forma que sean capaces de escuchar, conocer y conectar con su interior, desarrollen habilidades sociales y comprendan la importancia de vivir en armonía tanto personal como socialmente para llegar a un estado de bienestar y felicidad. De esta forma, siguiendo las indicaciones de Bisquerra (2011), debemos aprender a convivir con nuestras emociones negativas, a regularlas, y a transformarlas en positivas, ya que son inevitables. Así, seremos capaces de llegar a un estado de armonía y felicidad, uno de los principales objetivos de la educación emocional.

Mediante este trabajo, pretendemos comprender y hacer ver la importancia de poner en práctica e incorporar el componente emocional en las aulas de forma globalizada y continuada, con el fin de impulsar y acompañar el desarrollo educativo, personal y social de los niños. Así mismo, apoyándonos en artículos y libros entre otros, indagando, y haciendo referencia a expertos en el mundo emocional, e investigando diferentes teorías relacionadas directamente con la educación emocional como la *Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner* (1983) y la Inteligencia Emocional, hemos diseñado un programa anual de educación emocional como propuesta de intervención en un aula de segundo de educación primaria, con el propósito principal de que los alumnos conecten con su interior, adquieran inteligencia inter e intrapersonal, y se sumerjan en el mundo de las emociones, formando personas emocionalmente inteligentes y capaces de convivir en un clima educativo excepcional.

De esta forma, el trabajo presenta la siguiente estructura:

En primer lugar, se presentan los objetivos que han encaminado la realización del trabajo. Posteriormente, se explica la metodología empleada para el desarrollo del mismo, y expone el marco teórico, fundamentado por estudios, opiniones, reflexiones y experiencias de diferentes expertos en el ámbito emocional educativo e intelectual entre otros. En dicho marco teórico, se incluyen aspectos como el término “emoción” y su evolución a lo largo de la historia, la inteligencia emocional, las inteligencias múltiples y la educación emocional y la necesidad de su implicación en las aulas entre otros.

Seguidamente, encontramos el desarrollo de la unidad de programación realizada para cumplir con los objetivos propuestos, así como su justificación y explicación detallada de cada una de las actividades que componen el programa, seguido de la metodología mediante la cual se pone en práctica. A continuación, se concluye el trabajo con una reflexión crítica a modo de conclusión sobre el propio trabajo y su proceso de redacción, la explicación de sus limitaciones, propuestas de mejora y efectividad del programa propuesto.

Para finalizar con el desarrollo de este trabajo de fin de grado, se presentará la bibliografía con las referencias y fuentes consultadas a lo largo del proceso de investigación para fundamentar cada paso del trabajo y, un apartado de anexos en el que se incluyen los diseños de las actividades propuestas en la unidad.

## 2. Objetivos

Los objetivos que pretendo conseguir con este trabajo son los siguientes:

Principal: Contribuir a la mejora de la formación emocional de los alumnos de primaria a través de la elaboración de un programa de educación emocional que trasmita su importancia y favorezca un clima de bienestar socioemocional en las aulas.

### Específicos:

- Realizar una búsqueda de información bibliográfica fundamentada
- Justificar la necesidad de educar emocionalmente a los alumnos tanto en el ámbito académico como en el ámbito social y familiar para favorecer un clima de bienestar socioemocional en las aulas
- Promover la evolución del rol tradicional del profesor hacia un rol basado en la confianza, cercanía y transmisión emocional
- Implicar y recalcar la importancia de la participación familias en el proceso de educación emocional de los alumnos

### **3. Metodología**

A continuación, se procederá a explicar cómo ha sido el proceso de organización, elaboración y planificación de este Trabajo de Fin de Grado, qué orden se ha seguido para realizar los diferentes puntos de los que se compone y cómo se ha llevado a cabo el proceso de búsqueda e investigación de la fundamentación teórica.

En primer lugar, antes de decidir cuál sería el tema definitivo a desarrollar en este TFG, se realizó una lluvia de ideas sobre aquellos temas que más interesantes nos parecían a la hora de abordarlo. Uno de los aspectos que teníamos claro desde el principio, era el hecho de incluir el componente emocional en este trabajo ya que, anteriormente, habíamos leído varios libros sobre esta temática y nos parecía un aspecto innovador y de vital importancia a la hora de trabajar en las aulas, así como nos interesaba a nivel personal. Aun así, realizamos diferentes búsquedas en internet para recabar información sobre posibles temas que pudieran ayudarnos en un futuro docente a la hora de ponernos al frente de un grupo de alumnos, que nos gustaran, llamaran la atención, motivaran... Entre algunos de los temas que planteamos para la elaboración del trabajo se encontraban la educación en valores, la importancia de la tutoría, la impaciencia en alumnos y la sobrecarga de deberes entre otros, pero seguía resultándonos mucho más curioso e importante hoy en día, el tema de la educación emocional.

Finalmente, decidimos focalizarnos en el estudio de la importancia de la educación emocional desde los primeros años de la infancia de los alumnos, concretamente en este caso, desde que se encuentran en la etapa de educación primaria. Además, durante estos cuatro años de prácticas, hemos vivido diferentes situaciones que nos reafirmaron la importancia de trabajar este aspecto de carácter fundamental en las aulas que, muchas veces y desgraciadamente, solo se estudia como un tema más de una asignatura concreta y cuando se termina el tema, se termina la educación emocional. Por esa razón, decidimos seguir adelante con esta idea.

Una vez decidido el tema principal del trabajo, y asignado el director encargado de dirigir este trabajo de fin de grado a lo largo del curso, nos reunimos para tener una primera toma de contacto y exponerle las ideas pensadas para la elaboración del trabajo para continuar trabajando.

Seguidamente, decidimos que la realización de la propuesta de intervención se llevaría a cabo a través de una metodología práctica incluyendo actividades recogidas en una unidad de programación a modo de programa anual, siguiendo una metodología significativa, de aprendizaje basado en el pensamiento y práctica. Además, pensamos en recurrir al mismo tiempo al aprendizaje cooperativo, y al trabajo por rincones educativos, incluyendo dentro del programa, la aplicación de un rincón de la calma, con el propósito de que los alumnos aprendan a relajarse y calmarse en situaciones descontroladas de ira, impulsividad, tristeza... así como a experimentar sus emociones libremente.

Una vez seleccionado el tema sobre el que realizar el TFG y la metodología a través de cual se llevaría a cabo, comenzamos a buscar información, recursos, métodos y estudios entre otros aspectos, que fundamentaran este trabajo siguiendo una metodología de búsqueda bibliográfica no sistematizada. Fue la parte más costosa del trabajo, concretamente nos llevó varios meses ya que queríamos que la información fuera la correcta, estuviera bien seleccionada, organizada, redactada y que justificara totalmente la elección del tema.

De esta forma, fuimos escogiendo poco a poco aquellos recursos que nos parecían más acordes así como imprescindibles en relación al objeto principal del trabajo en diferentes páginas web, libros, revistas... Para finalizar con el proceso de búsqueda, organizamos dicha información siguiendo un hilo conductor coherente y cronológico, reelaborando y citando adecuadamente cada dato extraído. Toda la documentación utilizada para la elaboración del marco teórico en particular y el TFG en general, han sido extraídos a través de fuentes primarias como libros, revistas o artículos, fuentes secundarias, recogidas en bases de datos o buscadores como Dialnet, google scholar, Scielo... y algunas fuentes documentales no bibliográficas como instituciones, organismos, centros de investigación o páginas web de recursos especializados. Durante el proceso de búsqueda, selección, recopilación y reelaboración de toda la información, fui citando toda la documentación en la bibliografía siguiendo los requisitos de las normas APA.

Haciendo referencia a la elaboración de la estructura general y las diferentes partes en las que se compone el TFG, comenzamos elaborando el marco teórico, una de las partes más relevantes del trabajo. Primeramente, se elaboró un índice de todo lo

requerido para incluir en el marco teórico, dividiéndolo en tres puntos y siete apartados en los que se tratan aspectos relacionados con la educación emocional comenzando por la evolución histórica de las emociones y la inteligencia emocional, sus componentes, funciones y diferentes clasificaciones, las competencias emocionales y la necesidad de aplicación de la educación emocional en las aulas, así como su carácter imprescindible para favorecer un clima de bienestar en las aulas, su situación actual en el marco educativo y los diferentes programas y propuestas de intervención originadas y llevadas a cabo por cuantiosos profesionales. Seguidamente, organizamos la información según su correspondiente punto o apartado, redactando de esta forma y poco a poco el marco teórico en su totalidad.

Una vez finalizado el proceso de elaboración del marco teórico, continuamos redactando los objetivos, la propuesta de intervención, el plan de trabajo, la introducción y el resumen, para finalizar con las conclusiones, otra de las partes fundamentales y de gran importancia a la hora de elaborar el TFG, ya que, en este punto, se incluyen las reflexiones extraídas sobre el trabajo realizado, su puesta en práctica, la eficacia de sus resultados...

A la hora de redactar los objetivos nos centramos principalmente en el hecho de que estos fueran acordes a la etapa de educación primaria elegida para su aplicación, que fueran realistas y fáciles de alcanzar, siguiendo los pasos de diferentes profesionales del mundo de las emociones. Redactamos un objetivo principal: Contribuir a la mejora de la formación emocional de los alumnos de primaria a través de la elaboración de un programa de educación emocional que transmita su importancia y favorezca un clima de bienestar socioemocional en las aulas. Y varios específicos: Realizar una búsqueda de información bibliográfica fundamentada, justificar la necesidad de educar emocionalmente a los alumnos tanto en el ámbito académico como en el ámbito social y familiar para favorecer un clima de bienestar socioemocional en las aulas, promover la evolución del rol tradicional del profesor hacia un rol basado en la confianza, cercanía y transmisión emocional e implicar y recalcar la importancia de la participación familias en el proceso de educación emocional de los alumnos.

Para realizar la propuesta de intervención, pensamos en desarrollar diferentes actividades basadas en la experimentación, recogidas en un programa emocional anual basado en el aprendizaje cooperativo, que resultara atractivo, llamativo y motivador

para los alumnos de primaria. Al mismo tiempo, incorporamos la metodología del trabajo por rincones a través de un rincón de la calma que permitiera la implicación y participación activa de los alumnos, así como su toma de consciencia emocional. Al mismo tiempo, elaboramos una tabla a modo de sugerencia sobre diferentes charlas formativas, cursos o talleres destinados a la formación previa de los profesores, así como diferentes pautas a seguir o consejos para favorecer la implicación y colaboración de las familias en el aula. Los cursos de profesores serán externos al centro en el que se realice la propuesta por lo que, depende del momento, el año, la ciudad y el contexto en el que se ponga en práctica, podrán ser unos u otros. Cuando ya teníamos todas las partes del programa bien claras y pensado todo lo que iba a hacer, insertamos y rellenamos diferentes tablas con los contenidos, criterios de evaluación, etc., diseñamos las actividades para incluirlas en anexos, y le dimos la forma definitiva al programa.

## 4. Marco Teórico

El mundo emocional, ha estado en constante cambio y formación a lo largo de los años. Son muchos los investigadores que han colaborado por tal de cambiar la perspectiva inicial de las emociones, para convertirlo en objeto fundamental en las aulas, con el fin de formar alumnos emocionalmente competentes y dotados de habilidades sociales y emocionales de gran aplicación en sus vidas.

### 4.1. Las Emociones

Según Caparrós (1979), citado por (Roselló, 1996) una emoción es

Una serie de fenómenos conductuales de muy diversa naturaleza y nivel que han sido objeto de estudio a lo largo de la historia de la psicología desde las más diversas perspectivas: introspeccionista, psicoanalítica, conductista, funcionalista (James) y, por supuesto, fisiológica... (p. 75)

Hace falta remontar unos cuantos siglos atrás para conocer los primeros términos empleados para definir el concepto “emoción”. Desde entonces, han sido muchas las aportaciones de profesionales en este campo ya que, las emociones, han sido objeto de estudio a lo largo de la historia, aunque su protagonismo no siempre fuera el mismo (López, 2005).

El tema emocional, ha resultado de gran interés, para bien o para mal, en muchos ámbitos, épocas o agrupaciones de pensadores como los estoicos, los cristianos o importantes filósofos como Platón o Aristóteles, quienes partían de un pensamiento más negacionista de las emociones, considerándolas una barrera o amenaza para la cognición y la razón (Roselló, 1996).

En 1884, William James publicó un artículo llamado *What is an emotion?* en la revista de filosofía *Mind*, que resultó ser uno de los puntos de partida del gran debate sobre la definición de las emociones y su correspondiente estudio. Según Ledoux (1999), James “Concebía las emociones como una secuencia de sucesos que comienza con la ocurrencia de un estímulo y finaliza con un sentimiento apasionado, una experiencia emocional consciente” (p. 48). De esta forma, al recibir un estímulo o una experiencia, nuestro sistema nervioso reaccionaría respondiendo de forma fisiológica y estas respuestas darían lugar a las emociones.

En 1913, Watson, en un artículo que incluía las bases de su teoría, dio paso a una nueva corriente de pensamiento psicológica, cuyo objeto de estudio era la predicción y control del comportamiento de los seres vivos mediante la observación y experimentación objetiva (Watson, 1913). Se basaba en la investigación de objetivos estudiados mediante métodos aptos para ser evaluados, aplicados y cuantificados por todo científicos (Gardner, 1987). Dentro de su teoría no había espacio para temas como el estudio de la mente, el pensar, la imaginación o las emociones, por el hecho de que, al no ser replicables ni controlables, no se podían analizar científicamente. Preferían focalizar sus estudios únicamente en la conducta ya que, para ellos, cualquier conducta podía ser aprendida y entrenada. A este pensamiento se sumaron otras corrientes como el positivismo lógico durante los años 20 (Bisquerra, 2000), (Gardner, 1987), (Watson, 1938).

Desde la perspectiva conductista, la psicología debía carecer de introspección debido a su carácter objetivo y experimental (Watson, 1913). Estas corrientes de carácter racional, apoyaban opiniones contrapuestas al introspeccionismo, y así lo trasladaban afirmando la poca claridad que, para ellos, tenían los sentimientos. Como consecuencia del resalto conductista, el pensamiento instrospectivo impulsado por Wundt y Edward Titchener entre otros, se debilitó fuertemente hasta ser derribado (Gardner, 1987).

El conductismo fue evolucionando a lo largo de los años hasta tener algo más de diez variantes (Hurtado, 2006) y fue defendido, apoyado, completado y continuado por otros psicólogos y filósofos como Skinner, que publicó numerosos libros y artículos como *El comportamiento de los organismos: Un análisis experimental* en 1938, Zuriff, Pavlov, Toldman, Thorndike y Hull entre otros. Quienes, durante las décadas de máxima expresión del conductismo, los años 20, 30 y 40, trataban de explicar mediante numerosas investigaciones y estudios basados en el refuerzo y el condicionamiento, cómo se originaba, formaba y producía el aprendizaje y la conducta de los individuos (Gardner, 1987).

Aunque el enfoque analítico de las emociones estuviera más que presente hasta los años 60, el modelo conductista inicial ya había comenzado a evolucionar hacia otro modelo neo conductista, que abrió paso al estudio de la mente dejando a un lado la psicología de estímulo-respuesta para pasar a la idea estímulo-organismo-respuesta,

dando paso al estudio de los organismos y mecanismo que provocan ambas reacciones (Bisquerra, 2000). Durante varios siglos, como bien menciona Lashley en uno de sus artículos, citado por (Gardner, 1987), era tal el éxito de las investigaciones conductistas y el apego de la sociedad a estas, que cada vez caía más en el olvido el estudio científico de la mente, dejando grandes incógnitas sobre el pensamiento, las emociones o el procesamiento de la información, y eso no podía ocurrir.

Como consecuencia y a modo de respuesta al conductismo, surgieron diferentes corrientes que actualizaban y rebatían estudios anteriores como el cognitivismo, que vio la luz a mitad del siglo XX, debido al interés de un grupo de científicos como Simon, Chomsky, McCarthy o George Miller y Jerome Bruner quienes, en 1960 llegaron a fundar un centro destinado a dichas investigaciones en Harvard, que rápidamente fueron difundidas por el resto del mundo a través múltiples publicaciones (Gardner, 1987). Caracterizado por el estudio de un único estadio de la mente, el relacionado con el pensamiento, el razonamiento y el intelecto, los cognitivistas retomaron el estudio de la mente pero continuaron olvidándose en cierta medida del estudio, desde el punto de vista científico de las emociones (Ledoux, 1999), (Bisquerra, 2000).

En 1961 entró en auge la psicología humanista, impulsada principalmente por los psicólogos Carls Rogers y Abraham Maslow, partiendo del punto de vista de Jhon Dewey, quienes se centraron especialmente sus investigaciones en el estudio de la motivación y las emociones debido al gran impacto que estas tienen sobre los individuos, desde una visión más filosófica y experiencial (Bisquerra, 2000), (Roselló, 1996).

Según Ledoux (1999): “no puede haber mentes sin emociones. Serían almas gélidas, criaturas frías e inertes desprovistas de deseos, temores, penas o placeres” (p.28). No obstante, el estudio de los mecanismos de la consciencia y los procesos del inconsciente, ya comenzaba a ver la luz al ser un tema que interesaba cada vez más a los cognitivistas.

Después de un largo periodo de investigaciones en el que las emociones fueron las grandes olvidadas, volvieron a entrar en juego y a ser objeto de interés en la década de los 60 y 70, a través de numerosas teorías, corrientes, escritos o estudio como la teoría de la activación cognitiva de Schachter y Signer (1962), que apoyaba que las emociones eran controladas de forma racional, por lo que estas necesitaban al mismo

tiempo tanto procesos cognitivos como procesos fisiológicos; las investigaciones de Lázarus y Zajonc, la teoría de la evaluación de Arnold, la terapia cognitiva de Beck, Ellis o Meichenbaum o la evolución de un segundo cognitivismo que profundizó y dio paso a un estudio de las emociones mucho más detallado.

Sin embargo, pese a la cantidad de teorías que surgieron durante esta época, el debate, la falta de compenetración y la polémica entre psicólogos, filósofos, sociólogos y de ahora en adelante, científicos entre otros, seguía sin dejar acordar ni elaborar una definición del término emoción que fuera apoyado por todos de forma común y unánime (Roselló, 1996). Para unos, las emociones trataban de pensamientos sobre situaciones individuales, mientras otros interpretaban las emociones de forma social apelando a que estas ocurrieran principalmente entre individuos. Uno de los grandes debates surgió al tratar de entender qué impulsos activan las emociones. Para unos el núcleo de las emociones contenía impulsos inconscientes, y para otros eran más importantes las decisiones conscientes (Ledoux, 1999).

Como bien afirma Ledoux (1999): “Las emociones son funciones biológicas del sistema nervioso, y creo que el descubrimiento de cómo están representadas en el cerebro, nos puede ayudar a entenderlas” (p.14). De ahí la importancia de no dejar de investigar y seguir conociendo la importancia de las emociones a lo largo de cada época.

A finales de los años 80 y principios de los 90, aumentó la repercusión emocional en diferentes ámbitos como el educativo o el social, y comenzó a ser un gran tema de interés en investigaciones científicas como las realizadas por Izard (1986), Buck (1983), Lazarus (1991), Lewis y Haviland (1993), Strongman (1991-1992), Goleman (1995) o Csikszentmihalyu (1997). Este periodo fue una verdadera “Revolución emocional” Bisquerra (2000, p.14) debido a la cantidad de publicaciones de libros, revistas, periódicos y artículos y el aumento de estudios e investigaciones que hablaban de las emociones de forma positiva, considerándolas de gran necesidad para conseguir un estado de felicidad, inteligencia, bienestar y estabilidad emocional tanto de forma individual como grupal.

La popularidad de muchas de estos estudios como la *Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner* (1987), la Inteligencia Emocional de Goleman (1996), la Inteligencia emocional de los niños de Shapiro (1997) la obra *Fluir: Una psicología de*

*la felicidad* de Csikszentmihalyu (1996) o *Educación emocional y bienestar de Bisquerra* (2000) han sido de gran ayuda a la sociedad, al provocar que cada vez se preste más atención al estudio y la investigación de las emociones, así como, se aprecie y se tome conciencia de la importancia de la educación emocional tanto en ámbitos escolares como en ámbitos sociales. De esta forma, cada vez fueron más los profesores que investigaban y se interesaban para conseguir que las emociones fueran objeto de estudio en sus aulas.

En su artículo publicado el año 2000, De la Torre (2000) define una emoción como:

Ese estado bio-psicológico que permite iniciar acciones, motivaciones e implicaciones no siempre justificables ni controlables (...) La emoción pone en marcha impulsos y procesos de aprendizaje y compromisos derivados de la satisfacción que tales procesos o resultados producen. Se general no obstante, como respuesta a un estímulo interno o externo. (p.548)

Para él, las emociones siguen 4 fases en su proceso de producción. Primero, se percibe un estímulo interno o externo inicial; después, cada individuo lo interioriza dándole un grado diferente de importancia, según esto le afectará en más o menos medida; más adelante, este estímulo inicial, producirá cambios psicofisiológicos como un pulso más rápido de lo normal, rubor, sudor... y por último surgirá la motivación a la hora de actuar frente a dicho estímulo. Esta actuación estará condicionada por la educación que haya recibido del individuo y el contexto y la situación que esté viviendo en ese mismo momento.

Bisquerra (2003) desglosa el proceso de producción de una emoción en tres fases diferentes. La primera, se produce cuando la información sensorial llega a los centros emocionales del cerebro. Esto provoca una respuesta neurofisiológica que termina, por último, con la interpretación de la información por parte del neocortex. Durante este proceso, el cerebro actúa de forma automática e inconsciente.

De esta forma, para Bisquerra, (2003): “La emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.12). Así mismo afirma que “Las emociones tienen una función

motivadora, adaptativa, informativa y social. Además, algunas emociones pueden jugar una función importante en el desarrollo personal” (p. 64).

#### **4.1.2. La Inteligencia Emocional.**

No podemos hablar de emociones, sin hacer referencia al constructo de la inteligencia emocional, que surgió a raíz de las numerosas investigaciones llevadas a cabo a lo largo de los años sobre el cerebro y la relación del componente emocional con este. La integración del concepto inteligencia emocional en nuestra sociedad, nace a partir de las grandes aportaciones realizadas por Salovey y Mayer (1990), quienes fundaron dicho término y diseñaron un test para medir el comportamientos de las personas; Howard Gardner (1983), quién introdujo el estudio de las inteligencias múltiples y Daniel Goleman (1996), cuya obra tuvo una gran repercusión y favoreció la divulgación del término a través de sus reflexiones sobre la importancia de cubrir las necesidades emocionales de cada individuo.

Sin embargo, como bien muestra Bisquerra (2003) en su artículo *Educación emocional y competencias básicas para la vida*, las aportaciones sobre la inteligencia emocional parten de los estudios de otros grandes investigadores sobre el tema emocional como Broca (1824-1880), Galton (1869) o Wund (1832-1920), quienes ya comenzaron a mostrar gran interés sobre diferentes aspectos como las características del cráneo humano o lo procesos mentales. Más adelante, Binet y Simon realizaron un estudio en el que desarrollaron y pusieron en marcha un test capaz de medir el nivel y la capacidad intelectual de los niños, que fue introducido en 1905 y modificado y actualizado posteriormente en 1908 y 1911 (Binet, 1911). El psicólogo inglés, Spearman (1863-1945) elaboró un modelo posterior llamado Teoría Bifactorial según la cual, la inteligencia debía medirse a partir de dos factores, el factor general de la inteligencia (g) y los factores específicos (s). La aportación principal de Thurstone en la década de 1920, fue la Teoría de las 7 aptitudes mentales primarias: Comprensión Verbal, Fluidez Verbal, Aptitud Numérica, Aptitud Espacial, Memoria Asociativa, Velocidad de Percepción y el Razonamiento general o Inductivo, que estaban relacionadas entre sí pero, debían actuar de forma independiente. Este modelo del análisis factorial ya había sido iniciado posteriormente por Spearman, con la diferencia de que este “proponía un modelo jerárquico de la inteligencia en el que existía un factor general que presidía todos los demás factores de grupo” (Carbajo, 2011, p.232). Las

ideas de Binet y Thurstone fueron continuadas por el modelo de *La Estructura de la Inteligencia* de Guilford (1950) quien introdujo la creatividad en el campo de la inteligencia y llegó a reunir un conjunto de 150 capacidades que constituyen el intelecto (Carbajo, 2011).

La inteligencia fue objeto de estudio de investigadores como los monistas Jensen y Anderson o los pluralistas Horn y Ackerman en el ámbito filosófico, Schank, Brown o Perkins en el ámbito del aprendizaje, Piaget, que primaba el razonamiento y la conclusión de los niños en una prueba de inteligencia antes que la respuesta, y Beck y Meichenbaum en el ámbito cognitivo, Alport (1937), Rogers y Maslow en el ámbito de la psicología humanista o Izard, Fridja, Buck, Ellis, Mora, Lazarus o LeDoux en el ámbito de la terapia emocional quienes, entre muchos otros comprendieron, desarrollaron y divulgaron la investigación sobre el constructo de la inteligencia.

Coincidiendo con la época de la “Revolución Emocional” (Bisquerra, 2000), en la década de los 90 la repercusión de los estudios sobre inteligencia emocional era cada vez mayor debido a su gran divulgación por diferentes autores como Shapiro (1998), Elias et al. (1999-2000), Arnold (2000), Bisquerra (2000), Carpena (2001) o Bach y Darder (2002).

Pese a la cantidad de estudios, investigaciones y teorías acerca de la inteligencia emocional, aquellas que más han dejado huella a lo largo de los años han sido las realizadas por Goleman, Mayer y Salovey y Gardner, quienes fundaron y divulgaron numerosos aspectos y características de dicha inteligencia en toda su obra.

Mayer y Salovey fueron los primeros en dar forma al término “inteligencia emocional” refiriéndose a ella como una habilidad que nos permite conocernos interiormente para poder controlar nuestros impulsos y emociones en determinados momentos, en su libro *Emotional intelligence* publicado en 1990. De esta forma para ellos, ser emocionalmente inteligente es tomar consciencia de nuestras propias emociones, pensamientos y estados de ánimo. Esta primera definición fue renovándose y evolucionando a lo largo de los años y de las aportaciones escritas por ambos junto a otros investigadores como David Caruso (Goleman, 1996).

Según Salovey y Mayer (1997):

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual. (1997, p.10)

Gracias a sus continuas reformulaciones de la definición de inteligencia emocional, fueron capaces de extraer 4 ramas principales interrelacionadas entre sí, que conforman la estructura general de dicha inteligencia y que dotan de competencia emocional a aquellos que las poseen. Estas son la percepción emocional, la facilitación emocional del pensamiento, la comprensión emocional y la regulación emocional.

A raíz de sus múltiples investigaciones, Mayer fue capaz de identificar 3 estilos diferentes de comportamiento reflejados en los individuos a la hora de manejar sus emociones. Las personas conscientes de sí mismas, que son más competentes emocionalmente, autónomas y positivas; las personas atrapadas en sus emociones, que no son conscientes ni capaces de controlarlas y se sienten sobrepasados a por ellas y las personas que aceptan con resignación sus emociones, que son conscientes de sus sentimientos y no ponen empeño en transformar los negativos en positivos, simplemente los aceptan (Goleman, 1995).

Más tarde, Daniel Goleman (1995) divulgó el término “Inteligencia emocional” en su obra best-seller con el mismo nombre, haciendo referencia a esta como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (p.89). Para él, durante la infancia, cada individuo cuenta con un periodo crítico en el que poder nutrirse, aprender y desarrollar cada una de las diferentes habilidades o hábitos emocionales que son imprescindibles para el desarrollo de la inteligencia emocional, que nos permitirá a conocernos a nosotros mismos, siendo capaces de dominar nuestros propios sentimientos cuando estos ocurren.

Las características principales de la inteligencia emocional estarían formadas por la capacidad de conocer nuestras propias emociones y poder manejarlas y controlarlas, haciendo referencia al principio de Sócrates “conócete a ti mismo”, de motivarse a uno mismo, dejando a un lado la frustración, de controlar nuestros impulsos, de ser empáticos y confiar en los demás, de regular nuestras emociones y estados de ánimo, de

reconocer nuestras emociones y las de los demás, de ser prudente, no apresurarse y dejarse aconsejar. Todas estas habilidades serían una pieza fundamental para el desarrollo de un carácter caracterizado por ser capaz de auto controlarse, gobernar sus sentimientos, poder interpretarlos y utilizarlos de forma satisfactoria a la hora de relacionarse con los demás, por el hecho de que estas, influyen de forma considerable en cada una de nuestras capacidades. Para Goleman, el test del CI (coeficiente intelectual) no es una buena forma de medir la inteligencia de las personas, de predecir su productividad a la hora de trabajar, ni de predecir su futuro éxito en la vida ya que el componente emocional estaría muy presente en este proceso y no es tarea fácil medirlo (Goleman, 1995).

En 1998, Goleman reajustó su definición de inteligencia emocional refiriéndose a ella como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás” (Goleman, 1998, p.349). Haciendo hincapié en la importancia del papel de la inteligencia emocional a la hora de regular las relaciones que mantenemos con los demás de forma efectiva y gratificante y recalando la diferencia entre la inteligencia emocional y la académica o intelectual junto con la necesidad de complementariedad de ambos centros, el emocional y el intelectual, para que el desarrollo de la inteligencia emocional sea lo más satisfactorio posible.

Esta idea también fue apoyada por el psicólogo estadounidense Howard Gardner quien, en 1983, difundió sus investigaciones sobre las estructuras de la mente, la cognición humana y el comportamiento a través de la teoría de las inteligencias múltiples. Gardner (1983), basándose en las ideas propias del cognitivismo y la neurociencia, justifica de forma coherente y aportando ejemplos, estudios y experimentos, la idea de que nuestro cerebro está formado por diferentes tipos de inteligencias y no una única, que actúan y trabajan de forma independiente y autónoma pero sin perder su grado de complementariedad. Cuestiona la existencia de una sola inteligencia capaz de ser medida a través de una prueba de inteligencia ya que, según Gardner, estas pruebas pueden predecir la capacidad de los alumnos ante un problema académico pero nunca podrían predecir a ciencia cierta su capacidad de afrontar problemas o conflictos futuros de la vida cotidiana.

De tal forma, fue capaz de identificar ocho tipos de inteligencias educables y aplicables a infinidad de situaciones educacionales: La inteligencia lingüística, la musical, la lógico-matemática, la espacial, la corporal y cinestésica, la intrapersonal, la interpersonal y la naturalista, caracterizadas por facilitar y contribuir al desarrollo de la plasticidad neuronal de los niños desde edades tempranas, favoreciendo el descubrimiento y resaltando las habilidades de los alumnos por encima de sus dificultades para llegar a un nivel de competencia óptimo que les permita resolver problemas o dificultades futuras en diferentes contextos. Así mismo, Gardner (1993, p.25) afirma: “Según mi punto de vista, debería ser posible identificar el perfil (o las inclinaciones) intelectual de un individuo a una edad temprana, y luego utilizar este conocimiento para mejorar sus oportunidades y opciones de educación”

Haciendo referencia al tema emocional, fue un gran avance para la *revolución emocional* que Gardner incluyera en su conjunto de inteligencias, dos destinadas al desarrollo emocional: la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.

La primera de ellas caracterizada con la capacidad de sensibilizar y empatizar con los demás a la hora de comunicarse y relacionarse para garantizar situaciones de interacción satisfactorias mientras que la siguiente consiste en el conocimiento propio de cada uno, de nuestros sentimientos, nuestras emociones... siendo capaz de desarrollar la autoestima y autocrítica de cada uno.

En uno de sus artículos publicados en 1998, Rovira, muestra las que, para él, son las características fundamentales que debe poseer una persona que dote de una inteligencia emocional adecuada, es decir, que sea emocionalmente inteligente. Estas características serían las siguientes (Rovira, 1998):

- Tener un suficiente grado de autoestima y valorarse a sí mismo
- Ser una persona positiva
- Ser generoso, saber dar y recibir
- Ser empático
- Ser capaz de reconocer nuestros propios sentimientos
- Ser capaz de expresar tanto los sentimientos positivos, como los negativos así como de controlarlos
- Tener motivación, ilusión e interés por lo que uno hace

- Tener una buena educación en valores
- Superar las dificultades y no caer en la frustración

Más adelante, en relación con las anteriores características, De la Torre hacía referencia a la importancia de la inteligencia emocional ya que esta es la que:

Determina el éxito en las relaciones humanas y muchas veces también profesional, contribuye a un clima constructivo de organizaciones, permite sacar provecho social de los aprendizajes, gobierna los actos en la vida diaria, está en la base de muchas actuaciones creativas, nos aproxima a la felicidad. Porque esta tiene que ver con la propia conciencia y armonía con uno mismo y con los otros, tiene que ver con el equilibrio entre expectativas y logros. (De la torre, 2000 p. 546)

Para Rafael Bisquerra (2017), la inteligencia emocional es realmente importante al definirla como un conjunto de diferentes competencias o habilidades que nos impulsan y nos dotan de conocimientos y capacidades para poder resolver y hacer frente a los posibles retos o dificultades de la sociedad y nos ayudan a adelantarnos a futuros posibles problemas psicológicos o conductuales. Tienen un sinnúmero de aplicaciones en la práctica de la vida y nos guían en el propio autoconocimiento, regulación y gestión de nuestras emociones.

“La inteligencia emocional es uno de los fundamentos y uno de los objetivos de la educación emocional: formar personas emocionalmente inteligentes” (Bisquerra, 2005, p.6).

#### **4.1.3. Componentes de las Emociones.**

Bisquerra (2003), uno de los grandes influyentes e investigadores en el marco de la educación emocional, diferencia tres componentes:

- Componente neurofisiológico: Se manifiesta a través de acciones o respuestas involuntarias que provocan reacciones como el rubor en situaciones de vergüenza, la taquicardia y sudoración ante el miedo o nerviosismo, la respiración acelerada... Son reacciones incontrolables que se producen como consecuencia de un estímulo y que pueden conducir a un problema de salud si la

emoción que se vive es demasiado intensa y o frecuente. En este sentido, la educación emocional, puede prevenir los efectos nocivos de las emociones así como los posibles problemas de salud derivados de estas.

- El componente conductual nos permite conocer e identificar nuestro propio estado emocional y el de los demás a través de señales como las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, el volumen, el ritmo, los movimientos del cuerpo... Una educación de esta conducta, nos permitirá madurar hasta ser capaces de poder regular nuestras emociones, lo que nos ayudará a mantener relaciones interpersonales con éxito.
- Componente cognitivo: También conocido como sentimiento, hace referencia a la expresión psicológica o sensación consciente de una emoción tal como el miedo, la angustia o la rabia. Nos permite ser conscientes y dar nombre a aquello que estamos sintiendo a través de un ejercicio de introspección. En este punto, es muy importante adquirir un buen dominio del vocabulario emocional para poder poner nombre a todo aquello que nos pasa y no caer en la ignorancia de nuestros propios sentimientos.

Es interesante relacionar estos tres componentes con la clasificación de objetivos didácticos. Si bien lo observamos veremos un paralelismo entre: a) «Hechos, conceptos y sistemas conceptuales» con la dimensión cognitiva; b) «Procedimientos» con el comportamiento; c) «Actitudes, valores y normas» con respecto a la dimensión emocional. (Bisquerra, 2003, p.13)

Anteriormente, el psicólogo Daniel Goleman (1997) ya había identificado las habilidades sociales, la solución de conflictos, las relaciones interpersonales y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas como diferentes componentes imprescindibles que debían ser aprendidos en el entorno familiar y escolar desde los primeros años de la infancia. En el ámbito escolar, menciona la autoconfianza, la curiosidad, la intencionalidad, el autocontrol, la relación con los demás, la capacidad de comunicar y la cooperación como los 7 conceptos claves que favorecen el rendimiento escolar. Estos conceptos fueron presentados en el informe *Heart start*.

#### **4.1.4. Funciones de las Emociones.**

Debido a la falta de consenso por parte de los investigadores del cerebro, las funciones de las emociones no están definidas de forma unánime. De la Torre recalca la importancia de la implicación de los procesos filogenéticos y culturales que se perciben en el proceso de formación de las emociones y que afectan a los procesos perceptivos, cognitivos y creativos. De esta forma, las emociones relacionadas con los estados de felicidad y relajación serían de gran ayuda a la hora del aprendizaje de factores emocionales así como favorece el manejo de establecer asociaciones, despertar la sensibilidad y aumentar la cooperación. Las emociones tendrían una función cultural, genética, sensibilizadora, cooperativa, cognitiva, perceptiva y creativa entre otras (De la Torre, 2000, p.549).

Roselló (1996) destacó la función informativa como una de las funciones fundamentales de las emociones debido a su capacidad de perturbar el equilibrio de los intraorganismos que cumplen con determinada función. Podemos destacar dos vertientes determinantes: la necesidad de conocerse a uno mismo, y la importancia de informar a los iguales, que conviven con cada individuo y forman parte de su círculo. Estas reflexiones fueron sustraídas por Roselló gracias a las aportaciones y reflexiones extraídas de un artículo publicado por Oatley y Jenkins en el *Annual Review of Psychology* (1992) quienes incidieron en el control de las metas u objetivos de la conducta y la comunicación de intenciones y establecimiento de interacciones entre individuos como las dos funciones básicas e imprescindibles de la emoción tanto para el individuo en particular como para la sociedad en general.

En su artículo, Roselló (1996), también muestra otros puntos de vista como el de los que continúan el legado de Darwin, que apoyan la idea de que las emociones cuentan con funciones motivadoras y adaptativa que nos ayudan a ver más allá de nuestro propio pensamiento y a ser capaces de entender a los demás y de guiar nuestro ADN alejándolo de actitudes egoístas. Al mismo tiempo, los sociólogos y los etnólogos, dentro del mundo de la biología y la sociología, remarcan la importancia de la función social para favorecer la comunicación interpersonal, considerándola crucial para mantener de forma satisfactoria unas buenas habilidades de relación y comunicación entre las diferentes razas y culturas que conviven en una misma sociedad y que sostienen diferentes costumbres y formas de hablar. Por esto se considera que las

emociones están “inscritas en el patrimonio genético de la humanidad” (Roselló, 1996, p. 96).

Para Bisquerra (2000): “Las emociones tienen una función motivadora, adaptativa, informativa y social. Además, algunas emociones pueden jugar una función importante en el desarrollo personal” (p.64).

Oatley y Jenkins (1996, p.251-284) citado por Bisquerra (2000, p.72) hacen referencia a las emociones como estados funcionales que afectan a los procesos mentales de este modo, cuando el cerebro no tiene la suficiente información como para tomar decisiones propias, las emociones entran en juego al estar directamente relacionadas con las habilidades de percepción, atención, memoria, razonamiento y creatividad entre otras. Este hecho ha sido comprobado en numerosas investigaciones como la relacionada con la importancia de la felicidad a la hora de establecer asociaciones más satisfactorias y de ayudar y cooperar con los demás. Esto se produce gracias al factor cognitivo y la aplicación de diferentes factores como la creatividad artística, la creatividad científica y la resolución de problemas.

#### **4.1.5. Clasificación de las Emociones.**

Bisquerra (2009) afirma que, tras muchos años de investigación para dar con la clasificación idónea de las emociones, ninguna de ellas ha sido aprobada de forma general por los diferentes investigadores y pensadores del cerebro. Muchas de estas, han sido recogidas por Bisquerra (2009) en su libro *Psicopedagogía de las emociones*, haciendo referencia de la importancia de aspectos a valorar a la hora de realizar una clasificación ajustada como la especificidad, que nos permite calificar las emociones, ponerles nombre y agruparlas en familias de emociones desde un punto de vista cualitativo; la intensidad, que cuantifica la magnitud y potencialidad de cada emoción y la temporalidad, que mide el tiempo que dura cada estado emocional. Algunas de las clasificaciones que más repercusión han tenido a lo largo de los años son las siguientes:

- Modelo teórico de Lázarus (1991)

Posiciona las emociones en un eje placer-displacer en el que diferencia y las clasifica dependiendo de si estas se manifiestan de forma positiva, negativa o ambigua.

- Emociones positivas: Son emociones agradables que provocan un estado favorable de armonía al reflejar la consecución o acercamiento a los objetivos personales o logros deseados de alcanzar. Un ejemplo sería la alegría, el amor, o felicidad.
- Emociones negativas: Son emociones desagradables que reflejan un sentimiento adverso y desfavorable provocado por la no consecución de los objetivos esperados. El miedo, la culpa, la vergüenza, la envidia, los celos, el asco, la ansiedad o la serían claros ejemplos de emociones negativas.
- Emociones ambiguas: Son aquellas cuyo impacto no se puede clasificar en su totalidad ya que es inexacto, no se puede determinar a ciencia cierta si son positivas o negativas como la sorpresa, la esperanza, la compasión y las emociones estéticas, que se perciben ante el arte o la belleza (Lazarus, 1991, p.82; citado por Bisquerra, 2009, p.73).
- Agrupación por familias de emociones

Bisquerra (2009) introduce una clasificación basada en la división de las emociones en grupos de familias de emociones, siendo esto una agrupación previa que logre definir un poco mejor las características de cada emoción. Se pueden clasificar según su intensidad, complejidad, temporalidad, especificidad... de esta forma dentro de una misma familia o categoría encontraríamos emociones con significado similar o incluso palabras sinónimas. El sobresalto, el desconcierto, la expectación, la confusión... serían emociones de la familia de la sorpresa.

- Modelo de Plutchik (1958)

Gracias a las aportaciones evolucionistas de Darwin y la aceptación de otras teóricas y modelos, Plutchik (1958) identificó ocho emociones básicas o esenciales (Aceptación, alegría, ira, anticipación, aversión, tristeza, miedo y sorpresa). Sin embargo, se quedó corto a la hora de realizar su diccionario emocional debido a la carencia de emociones consideradas imprescindibles en el día a día y por lo tanto, muy importantes a tener en cuenta. La clasificación del modelo de Plutchik quedaría dividida en emociones primarias y emociones secundarias, emociones positivas y emociones negativas, haciendo hincapié en el carácter antónimo de las emociones y su función adaptativa (Plutchik, 1958; citado por Bisquerra, 2009, p. 76).

- Emociones primarias y secundarias

En esta teoría basada en las aportaciones del modelo de Plutchik (1958), TenHouten (2007) identifica otras ocho emociones básicas y denominadas primarias formadas por cuatro emociones con sus correspondientes emociones opuestas o contrarias: Aceptación y asco, alegría y tristeza, ira y miedo, y anticipación y sorpresa. A partir de estas ocho emociones primarias, y haciendo parejas de emociones estas, derivarían en otras 28 emociones secundarias propuestas por el autor. Con este mismo procedimiento, al enlazar o relacionar tres emociones primarias, el resultado sería una emoción terciaria.

- Modelo empírico de Shaver, et al. (1987)

Al contrario que los diferentes modelos de carácter teórico, Shaver, et al. (1987) elaboraron un modelo de carácter empírico realizado a través las conclusiones extraídas de una recogida de datos que fundamentara su teoría. Así mismo, fueron los propios ciudadanos a través de un juego de cartas, los que colaboraron con el autor a la hora de realizar una clasificación consolidada. Llegaron a diferenciar 6 categorías emociones básicas que podían clasificarse al mismo tiempo en emociones negativas o positivas: Amor, alegría, ira, tristeza, miedo y sorpresa.

- Eje placer-displacer

Desde el punto de vista de la psicología experimental de Wundt (citado por Bisquerra, 2000), se elaboró un nuevo enfoque tridimensional de clasificación emocional basado en tres ejes de acción emocional compuestos por, la excitación-inhibición, la tensión-relajación y el placer-displacer, siendo este último compartido al mismo tiempo en los estudios cognitivos de Watson. Otros autores como Russell y Mehrabian (1977; citados por Bisquerra, 2000), introdujeron el eje arousal, relacionado con la activación y la capacidad de mantenerse alerta en todo momento. Esto dio lugar a una investigación compleja sobre la polaridad de las emociones, al estudiar el modo de activación y actuación de las emociones discretas y aquellas emociones opuestas entre sí, situadas en un eje factorial, que se reflejan en mayor o menor intensidad o de forma máxima en ambos lados opuestos del eje.

Han sido tantas las diferentes hipótesis y teorías a la hora de buscar una correcta clasificación emocional desde múltiples enfoques, que es imposible mencionarlas todas.

Muchos autores las clasifican según su funcionalidad, unidad, naturaleza, su carácter biológico o su universalidad entre otros. A modo de conclusión, Bisquerra (2009) aporta una clasificación final partiendo de las ideas iniciales de Lázarus (1991). Esta es una de las clasificaciones psicopedagógicas que más se utiliza actualmente, sobre todo en el ámbito de la educación emocional, ya que ha resultado ser de gran utilidad a la hora de formar alumnos emocionalmente inteligentes.

- Emociones positivas: De carácter agradable, se experimentan ante el logro de una meta u objetivo. Reconoce como emociones primarias a la alegría, la felicidad y el amor que, del mismo modo, agrupan en su familia otras emociones consideradas como secundarias, relacionadas directamente con ellas como la euforia, el bienestar o la ternura respectivamente.
- Emociones negativas: Como emociones primarias encontramos el miedo, la ira, la tristeza, el asco, la ansiedad y la vergüenza. Surgen cuando una amenaza dificulta la consecución de una meta y se caracteriza por ser desagradables.
- Emociones ambiguas: En esta categoría, la emoción primaria básica sería la sorpresa. Se le denomina ambigua ya que, dependiendo del momento en el que se viva, el contexto e infinidad de factores más, pueden provocar efectos negativos o positivos en el comportamiento.
- Emociones estéticas: Son aquellas que experimentamos al percibir y contemplar una obra de arte y la belleza. Son de gran importancia en el ámbito de la psicopedagogía ya que, uno de los lugares donde más obras de arte percibimos en nuestra vida es en el colegio, gracias a asignaturas como la educación musical, la historia del arte, la expresión artística o la literatura o extraescolares como el teatro.

#### **4.2. Competencias Emocionales y Educación Emocional**

¿Qué entendemos por educación emocional? Son muchos los autores, psicólogos, pensadores y profesores, los que han realizado multitud de aportaciones a la hora de definir el término de la educación emocional, que comenzó a ver la luz a partir de 1997 con los primeros artículos publicados que la definían. Los primeros escritos vinieron de la mano del GROPE (Grup de Recerca en en Orientació Psicopedagògica), este grupo dedicado a la investigación psicopedagogía, fue fundado por Rafael

Bisquerra y está conformado actualmente por numerosos investigadores y catedráticos como Albert Allegre Roselló, Yon Berastegui Martínez o Èlia López Cassà. Además de su infinidad de investigaciones, han sido pioneros a la hora de crear diferentes cursos, Postgrados y de celebrar jornadas informativas sobre el tema emocional como los Postgrados en Educación emocional y Bienestar y el de Inteligencia emocional en las organizaciones en 2002 y 2009 respectivamente o las Jornadas de Educación emocional, celebradas consecutivamente desde el año 2005.

Con esta infinidad de artículos, libros, escritos, entrevistas y programas, han dejado clara la importancia de la educación emocional en nuestra sociedad actual, así como lo importante que fue en años pasados y lo será en un futuro. Bisquerra (2000), define la educación emocional como: “El proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales en el desarrollo de la personalidad integral” (p.243). Proponiendo una renovación educativa permanente que forme alumnos emocionalmente inteligentes en la que se les impulse a adquirir la capacidad de afrontar los retos y dificultades que se les presenten en su vida cotidiana a través de la adquisición de conocimientos y habilidades emocionales que les permitan vivir en plena armonía personal, moral y social.

Es un proceso continuo y permanente, del que nunca se deja de aprender con el fin de conseguir una plena optimización del desarrollo humano en su totalidad que aborde el progreso físico, intelectual, moral, social, emocional... Bisquerra (2012) identifica los siguientes objetivos, como fundamentales a conseguir a la hora de llevar a cabo una educación emocional del alumnado:

- Conocimiento de las emociones propias y de las de los demás
- Relacionar cada emoción con su correspondiente denominación
- Ser capaz y adquirir la habilidad de regular las propias emociones
- Hacer frente a la frustración previniendo los efectos desagradables de las emociones negativas y generando en su lugar, emociones positivas
- Adquirir la habilidad de auto motivarse
- Ser positivos y dejarse fluir

Los contenidos de la educación emocional en las aulas varían en función de la edad, la madurez, el nivel educativo y los conocimientos previos de los destinatarios.

Sin embargo, hay ciertos contenidos considerados por Bisquerra (2012) como imprescindibles en todas las etapas como: el conocimiento del marco conceptual de las emociones, el conocimiento del concepto de emoción, cómo nos afectan y los diferentes tipos de emociones; el aprendizaje de las características de las emociones básicas y el concepto de inteligencia emocional, su naturaleza y su aplicación práctica en la vida cotidiana. No obstante, considera de más importancia la adquisición de competencias emocionales, capaces de prevenir situaciones desagradables como el consumo de sustancias tóxicas o la violencia y de transmitir habilidades que nos permitan mantener una comunicación afectiva y efectiva con los demás, solucionar conflictos de manera favorable, tomar buenas decisiones, adquirir autoestima... Para ello, es imprescindible que la educación emocional vaya de la mano de unos principios éticos y morales que aseguren la buena praxis de los conocimientos emocionales aprendidos.

En definitiva, Bisquerra (2011) resalta las habilidades de la vida y el bienestar, la conciencia emocional, la competencia social, la regulación emocional y la autonomía emocional como competencias emocionales básicas que se deben motivar e impulsar con el fin de lograr ser emocionalmente competente. Y distingue dos grandes bloques relacionando la educación emocional con la teoría de las inteligencias múltiples (1983) de Howard Gardner: el referente a la capacidad de autorreflexión, relacionado directamente con la inteligencia intrapersonal y el caracterizado por las competencias que nos dotan de habilidades para reconocer las emociones y sentimientos de los demás, relacionado con la inteligencia interpersonal. Bisquerra (2003), determina los contenidos de la educación a trabajar como los siguientes:

- Inteligencia emocional
- Inteligencias múltiples
- Emoción
- Bienestar
- Competencias emocionales

El gran conjunto de actitudes, habilidades, estrategias y conocimientos que nos brinda la educación emocional, nos dota de madurez y de capacidades que nos permiten ser emocionalmente inteligentes en nuestra vida diaria a la hora de percibir las señales sociales que ocurren a nuestro alrededor, así como conocer su significado emocional, de saber cuáles son las reglas de expresión y de sentimiento más comunes y sobre todo, de

conocer nuestro interior y manejar nuestras propias emociones. De esta forma, seremos capaces de valernos con total fluidez en cualquier situación que se nos presente y de ir construyendo poco a poco, los matices de nuestra personalidad (Lázarus, 1991).

#### **4.2.1. Necesidad de Educación Emocional.**

Después de una larga época, que continua hoy en día, dedicada al estudio del impacto de la educación emocional en las aulas y en la vida personal y social de miles de estudiantes, se ha podido demostrar la importancia de esta, para la prevención y disminución de conflictos, problemas derivados del comportamiento disruptivo, adicciones, estrés... Así mismo, se ha observado un aumento considerado de las competencias emocionales y sociales en alumnos así como, una mejora en su comportamiento cara a los demás y hacia sí mismos, fortaleciendo un clima mucho más pacífico, positivo y enriquecedor del aula. Bisquerra (2019) considera que: "muchos problemas de la sociedad actual están relacionados con el analfabetismo emocional. Entre ellos están la prevalencia de ansiedad, estrés, depresión, consumo de drogas, violencia, etcétera" (p. 34). Un claro ejemplo de estudio que demuestra el efecto positivo y el aumento del rendimiento escolar de la educación emocional sería el realizado en 2011 por el profesor Joseph A. Durlak junto a sus colaboradores en Loyola University Chicago, que observaron una mejora del 11% en el rendimiento académico de los alumnos (Bisquerra, 2019).

Las competencias emocionales que adquieren los alumnos a la hora de entrenarse emocionalmente tanto en las aulas como en su vida familiar o social, les permiten gozar de una salud tanto física como mental en plenitud de facultades. Bisquerra y Pérez-Escoda (2012) aseguran que, de esta forma, cada individuo adquirirá un nivel de bienestar personal y social óptimo que les permitirá convivir en plena armonía y felicidad consigo mismo y con los demás. De ahí la importancia de considerar la formación de las capacidades emocionales de los alumnos como imprescindible tanto en el ámbito familiar como en la educación formal ya que, todavía queda mucho por recorrer para que se imparte de forma integral en las aulas.

Desde que nacemos, estamos expuestos a multitud de estímulos que "provocan" algo en nosotros. En ese momento, nuestra vulnerabilidad no nos permite poner nombre a aquello que sentimos sin embargo, es el momento correcto para comenzar el camino de la educación emocional debido a la gran capacidad de aprendizaje y de observación

de los niños desde sus primeros años de vida, incluso meses. De hecho, muchos estudios han revelado que desde los primeros meses, son capaces de discriminar las emociones positivas y negativas de las personas que interaccionan con ellos, a los 8 meses identifican su significado emocional observando las expresiones faciales de los demás, a los dos años las imitan... Durante las etapas escolares de infantil y primaria, experimentan vivencias que condicionaran su personalidad y comportamiento. Comienzan a sentir tristeza ante la burla de alguien o ira en un momento de enfado que como consecuencia, evolucionara en bajo rendimiento escolar, baja autoestima o actitudes negativas si no se saben gestionar de forma adecuada. Es por esto por lo que el inicio de inculcación de competencias emocionales ha de iniciarse lo antes posible y prevenir de esta forma este tipo de actitudes que se podrían agravar llegada la adolescencia (Greenspan y Thorndike, 1997; citados por Bisquerra, 2000).

Shapiro (1997) considera imprescindible el acompañamiento de la educación emocional desde la niñez ya que considera su transmisión de vital importancia para adquirir habilidades de supervivencia que nos ayuden a superar los futuros problemas que se nos presenten tanto en nuestra vida social como en nuestra vida interior. Esto mismo, también apoyado por De la Torre (2000), es fundamental para que, desde pequeños, vayan desarrollando su personalidad de forma equilibrada, conozcan su interior y sean capaces de reconocer y encaminar sus emociones para que, en la adolescencia, cuando se produce la máxima explosión de nuevas emociones y sentimientos, no se sientan desbordados y sepan cómo manejarse en diferentes situaciones así como a controlar aquellos impulsos difíciles de controlar o sus propias pasiones.

En definitiva, Bisquerra (2000) recalca los siguientes argumentos como fundamentales a la hora de expresar la importancia y la necesidad de transmisión de la educación emocional:

- Desarrollo de la personalidad integral de los alumnos, incluyendo el desarrollo cognitivo y emocional como finalidad imprescindible de la educación
- Favorece las relaciones interpersonales
- Impulsa el autoconocimiento
- Orienta profesionalmente a los individuos, preparándolos emocionalmente para cualquier situación laboral futura de desempleo que puedan vivir.

- Disminuye el riesgo de fracaso escolar
- Motiva positivamente las relaciones sociales, que están en peligro últimamente ante la gran dependencia de muchos jóvenes al mundo tecnológico, ayudando la resolución y la gestión de situaciones conflictivas de forma positiva
- Nos ayuda a conseguir un estado de paz interior, bienestar y felicidad gozando de buena salud mental
- Nos impulsa a desarrollar nuestra inteligencia intrapersonal e interpersonal, incluidas en la Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner y a convertirnos en personas emocionalmente inteligentes
- Corrige la situación de analfabetismo emocional, dotando de recursos a la comunidad escolar y a la sociedad en general
- La evolución del rol tradicional del profesor hacia un rol mucho más cercano que no solo se centra en transmitir conocimientos, convirtiéndose también en trasmisor de educación emocional

#### **4.2.2. Educación Emocional para Garantizar un Clima de Bienestar en el Aula.**

Una de las necesidades básicas a tener en cuenta que puede proporcionar la educación emocional en las aulas, es el hecho de, a través de esta, generar un clima de bienestar emocional en el aula que garantice un ambiente positivo de interacción entre alumnos y profesores. La psicóloga y especialista en educación emocional Carmen Loureiro (2019), propone diez claves fundamentales para que esto sea posible:

1. Estilo democrático y sensibilidad a la hora de gestionar el aula: Hace referencia al hecho de que los docentes se preocupen e interesen por sus alumnos de forma individualizada así como actúen con tacto y se muestren empáticos, con el fin de establecer una conexión emocional con ellos.
2. Compartir sentimientos en grupo: Fortaleciendo la unión entre el grupo-clase y el docente.
3. Dialogar para conocerse y aprender: Para fortalecer los lazos de unión entre el grupo.
4. Realizar debates y asambleas: Con el fin de participar libre y abiertamente y debatir sobre aspectos que les interesen.

5. Aprovechar los conflictos como oportunidad de desarrollo moral: Acompañar a los alumnos en situaciones de ira o ansiedad en el aula, enseñarles a calmarse, establecer normas de comportamiento y tomar decisiones.
6. Apoyarse entre compañeros: Con el fin de prevenir posibles situaciones de discriminación, bullying o maltrato en las aulas.
7. Realizar trabajos cooperativos: El trabajo en equipo favorece la colaboración, comprensión, empatía y escucha, entre otros muchos beneficios.
8. Favorecer la participación de las familias en el aula: Es imprescindible a la hora de formar emocionalmente a los alumnos, de forma que conozcan de primera mano el proceso educativo de sus hijos.
9. Reconocer el esfuerzo de los alumnos: Celebrando la adquisición de valores, sus progresos, logros y actos solidarios entre otros, para que sientan que están haciendo lo correcto.
10. Compromiso y sentido ético: Para mejorar nuestras relaciones, el bienestar del grupo y la sociedad, transmitiendo la responsabilidad social, el rendimiento y la cohesión.

En estas edades tan críticas para los niños, en las que todo les influye, la orientación educativa, es fundamental para garantizar una buena convivencia entre el grupo-clase, caracterizada por la adquisición de valores como el respeto y la empatía entre compañeros. Los alumnos desarrollarán su inteligencia inter e intra personal, así como adoptarán actitudes y competencias que les permitirán afrontar situaciones conflictivas, comunicarse y compartir experiencias y emociones, establecer vínculos afectivos, interiorizar las normas sociales, y mucho más. Todo ello se conseguirá siguiendo una adecuada educación emocional llevada a cabo de forma implícita en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y siempre, con el debido apoyo, comprensión y empeño de los maestros, quienes deben estimular a los alumnos a través de refuerzos positivos que les motiven a seguir aprendiendo. La educación emocional es una tarea de cooperación en la que tanto profesores como alumnos y padres, son piezas fundamentales para asegurar un buen desempeño de esta y un adecuado clima del aula (Soler, 2016).

### **4.3. La Educación Emocional en el Marco Educativo**

Pese a la gran cantidad de argumentos que abogan y justifican la necesidad de la educación emocional en las aulas, todavía queda mucho camino por recorrer para que esto se haga realidad. Asombrosamente, dice Csikszentmihalyi (1997), muy poca gente conoce a fondo sus sentimientos y emociones y es que Bisquerra (2005) asegura que “La educación emocional no tiene un espacio propio en el sistema educativo, se tiene que integrar dentro del currículum de forma estratégica” (p.7), y propone la tutoría, la asignatura de educación para la ciudadanía y el ámbito familiar como algunos de aquellos espacios idóneos en los que se puede integrar la educación emocional.

Hoy en día, las necesidades sociales que se tratan de cubrir a través de la educación emocional, no se aplican en su total expresión ámbito académico (Bisquerra, 2011). Resulta sorprendente como algo que está presente en nuestras vidas desde antes de que nazcamos, no se le dé la importancia que requiere.

Si es verdad que, el Decreto 108/2014, de 4 de julio, del Consell que regula la Educación Primaria en la Comunitat Valenciana, permite adaptar el currículum dependiendo de las necesidades de los alumnos para llevar a cabo una atención personalizada que garantice un desarrollo personal e integral de los alumnos. Así mismo, también motiva la educación en valores y la puesta en práctica de técnicas educativas innovadoras y metodologías didácticas. Ahí entraría en juego la educación emocional, aunque no exista una asignatura, bloque o propuesta oficial dedicada a esta en su plenitud.

Aunque falte mucho camino por recorrer para que las emociones estén presentes de forma transversal en las aulas, en algunas asignaturas como ciencias naturales (dentro del bloque de “El Ser Humano y la Salud”), atendiendo al desarrollo tanto cognitivo como emocional que garantice el crecimiento de la capacidad de pensamiento de los alumnos y su relación con el medio y el resto de la sociedad, se imparten contenidos emocionales relacionados con el aprendizaje de los sentidos y sus funciones, la identidad y autonomía personal, la autoestima, el conocimiento personal, las relaciones sociales, la relajación, la prevención de riesgos psicológicos, la exploración de sentimientos y emociones propias de los seres humanos... Eso sí, siempre de forma esporádica y puntual, y no a través de programas anuales, continuos y permanentes.

La transmisión de conocimientos y recursos emocionales no debería ser tarea de una única asignatura sino que, como bien afirma Bisquerra (2014), es imprescindible que se realice de forma transversal, sistemática y planificada de forma consciente e intencionada, dedicándole el tiempo que merece. Es por esto por lo que un gran número de investigadores y profesores han ido elaborando a lo largo de sus años de investigación, numerosos programas de educación emocional, que cada vez interesan más a los maestros, quienes los introducen en sus aulas para ser puestos en práctica en alumnos de diferentes edades, etapas madurativas y evolutivas.

#### **4.3.1. Propuestas y Programas para el Desarrollo de la Inteligencia Emocional a Través de la Educación Emocional en las Aulas.**

Son múltiples los programas y las propuestas que han surgido a raíz de los más de 20 años de investigación sobre la educación y la inteligencia emocional y su necesidad de aplicación en las aulas. Bisquerra (2000), es consciente de la dificultad de implantación de dichos programas, que requieren la total concienciación del profesorado, su continua formación y la consciencia de los conocimientos previos de los alumnos para poder impartir nuevos conocimientos funcionales y constructivos, de ahí a que se tiendan a introducir poco a poco, atendiendo a las características, la disponibilidad y las posibilidades de cada centro escolar. Propone un plan de educación emocional para poner en práctica de forma activa y reflexiva durante toda la etapa escolar de los alumnos, en el que se trabajen en su totalidad las diferentes dimensiones emocionales como el bienestar, la autoestima, el control emocional, las relaciones interpersonales... Que pueden ser puestas en práctica a través de diversas formas de intervención o modelos como las siguientes:

- Orientación ocasional: Aprovechando cualquier espacio para impartir contenidos emocionales
- Programas en paralelo: Realizados en mayor parte fuera del horario escolar a modo de introducción a la educación emocional.
- Asignaturas optativas: Se considera otra forma de comienzo para ir ampliando conocimientos poco a poco.
- Asignaturas de síntesis: Sinónimas a la acción tutorial y con la ventaja de ser obligatorias, están caracterizadas por su breve duración y por interrelacionar contenidos de diversas materias.

- Plan de Acción Tutorial: Sesiones tutoriales grupales en las que se impartan competencias emocionales.
- Integración curricular: Integrando de forma transversal la educación emocional en todas y cada una de las asignaturas o áreas en todos los niveles educativos.
- Integración curricular interdisciplinaria: Dando un paso más a la hora de coordinar a los profesores de cada materia para que cada contenido emocional se sincronice a la perfección en cada tema de cada asignatura.
- Sistemas de Programas Integrados (SPI): Incluyendo la coordinación anterior de cada asignatura en una misma sinergia.

Dichos programas pueden llevarse a cabo mediante metodologías prácticas como las dinámicas de grupo, los gimnasios emocionales, las técnicas de reflexión y relajación, juegos, dramatizaciones...

De la Torre (2000), hace referencia a las técnicas grupales como el rol-playing entre las metodologías más efectivas y hace referencia al modelo ORA, un modelo que apuesta por crear un clima creativo, significativo y participativo en las aulas a través de la música, películas, disparates, experiencias propias, dramatizaciones, relatos, preguntas hacia los profesores, humor... donde el único límite sea la capacidad creativa del docente. Así mismo, recalca la importancia del proceso evaluativo en los programas emocionales para tomar consciencia y obtener información sobre la asimilación de aptitudes y desarrollo de habilidades de los alumnos. Esta información puede extraerse de las propias actividades que se realicen o de otros agentes como cuestionarios, estudio de casos, escalas...

Por su parte, Shapiro (1997) introduce técnicas, hábitos, juegos y trucos que ayuden a los alumnos a desarrollar competencias emocionales y sociales tanto como alumnos como para maestros como la técnica de la tortuga, puesta en práctica con alumnos con tendencia a pegar, para que encuentren la paz interior, se relajen, respiren, controlen su ira y eviten manifestar la acción de pelearse con los demás. Goleman (1997), también emplea tácticas como la incluida en su programa *self science*, en el que los alumnos, cuando el profesor pasa lista, deben manifestar su estado de ánimo a través de un número.

Otros de los muchos programas que impulsan la educación emocional en las aulas que eduquen alumnos inteligentemente emocionales, serían los siguientes:

- Programa “Aulas Felices”: Elaborado por el equipo SATI (Ricardo Arguís, Ana Bolsas, Silvia Hernández y Mar Salvador) y enfocado a alumnos de entre 3 a 18 años, que se puso en práctica en el año 2017 en más de 100 centros escolares. Se caracteriza por ser un modelo integrador desde la perspectiva de la psicología positiva y el “mindfulness” con el fin de aportar fortaleza, felicidad y el bienestar personal a quienes lo ponen en práctica (Bisquerra, y Hernández, 2017).
- Programa “The Prepare Currículum”, elaborado por Arnold Goldstein (citado por Shapiro, 1997), destinado a la transmisión de competencias prosociales a través de 7 aspectos fundamentales como la capacidad de reflexionar, pensar, identificar y resolver problemas, recabar información y ser críticos, anticiparse, evaluar las consecuencias y resultados...
- Programa de educación emocional y social basado en la inteligencia emocional elaborado por la Diputación de Guipuzkoa, con el propósito de formar emocionalmente a los maestros e incluir la adquisición de competencias emocionales, en la etapa educativa de los alumnos. Se trata de un programa práctico, orientativo y transversal, puesto en práctica desde la acción tutorial a partir de la etapa de educación infantil y hasta bachillerato.

Un ejemplo de gran avance del tema emocional, es la asignatura obligatoria *Emocrea* (Educación Emocional y para la Creatividad), que se imparte en canarias para alumnos de entre cinco a nueve años desde hace ya siete años. Su puesta en práctica, afirma la directora del centro La Laguna, “Ha cambiado el clima del aula, ahora se lo piensan mucho antes de insultar a un compañero o juzgarle. Han perdido el miedo a decir que se sienten tristes, y buscan soluciones” (Torres, 2019).

Actualmente, ante la situación tan complicada que nos está tocando vivir con la pandemia provocada por la Covid-19, muchos centros escolares se han replanteado la necesidad de incorporar en sus programaciones, el acompañamiento emocional de sus alumnos, en esta situación tan crítica que ha provocado, entre otras muchas cosas, desajustes emocionales en toda la población. Bisquerra y López-Cassà (2020) recalcan la importancia de acompañar de forma individualizada a los alumnos así como ofrecerles un apoyo emocional a través de la escucha activa, la empatía, el afecto, la escucha, la observación... En este aspecto, la relación alumno-profesor es fundamental

para crear un clima emocional de seguridad y confianza. Al mismo tiempo, señalan la importancia de trabajar de forma grupal tanto en pequeño como en gran grupo con tal de fortalecer las relaciones interpersonales del grupo y favorecer de esta forma, la comunicación y convivencia desde el punto de vista emocional. Proponen espacios educativos para la trasmisión de aspectos educativos como la asamblea, debido a la disposición del alumnado en círculo o semicírculo, que favorece la comunicación y proximidad entre educador y alumnos y técnicas y metodologías variadas que favorezcan la expresión de los alumnos como títeres, cuentos, fotografías, juguetes o manualidades entre otros.

De esta forma, los alumnos serán capaces dar nombre y comprender sus propias emociones y las de los demás, a empatizar con su entorno y a conseguir un equilibrio emocional. El acompañamiento emocional unido a la educación emocional garantizará la adquisición de aptitudes y competencias que permitan a los individuos vivir en plena armonía, bienestar y felicidad.

## **5. Desarrollo de la Propuesta. Presentación y Justificación**

Los avances y evolución de la sociedad en la que vivimos, cada vez más, precisan de personas emocionalmente inteligentes que presenten habilidades y competencias sociales y emocionales para la vida en comunidad, que les permitan ser capaces de mantener relaciones tanto interpersonales como intrapersonales de forma satisfactoria, integrarse en la sociedad, conocer su interior, reflexionar sobre sus emociones, conocerlas y regularlas, ser resolutivos y eficaces a la hora de resolver conflictos y convivir en armonía entre otros muchos aspectos.

Como consecuencia a las necesidades sociales básicas anteriores, y la importancia de la transmisión de educación emocional a lo largo de la etapa escolar de los alumnos, así como de incluir programas que trabajen todos estos temas, hemos diseñado una propuesta de intervención que responda a dichas necesidades académicas, sociales y emocionales de los niños. Es una propuesta que debe ser puesta en práctica desde la etapa de la infancia de los alumnos, en este caso, la etapa de primer ciclo de educación primaria, una de las más críticas y significativas por el hecho de que, durante este periodo, los niños experimentan vivencias, situaciones y experiencias personales y sociales que condicionarán la formación de su personalidad. Así mismo, a través de esta propuesta, les motivaremos a que aprendan a gestionar y regular sus emociones ante diferentes conflictos y situaciones y les inculcaremos actitudes que les permitan mejorar su forma de ser, estar y actuar en la vida entre otros muchos aspectos más.

Con la aplicación de este programa anual, se pretende que los alumnos adquieran competencias y habilidades que les permitan valorar, percibir y expresar sus emociones, manifestar sus sentimientos, comprender su interior y regular sus emociones para formar una personalidad íntegra basada en el crecimiento y conocimiento tanto emocional como intelectual y social, animándoles a conocer a cada uno de sus compañeros de forma que forjen lazos de unión con ellos para crear un clima de bienestar, paz y armonía en el aula.

Las diferentes actividades de la secuencia que se propone, están incluidas en un programa anual, caracterizado por la formación continua, y por presentar una metodología basada en la experimentación, la reflexión, el aprendizaje significativo y cooperativo, la participación activa del alumnado y el trabajo por rincones educativos. De carácter anual, los alumnos las realizarán todas las semanas o cada dos semanas, de

forma alterna, dependiendo de la actividad, con el propósito de espaciarlas y que los alumnos perciban la gran variedad de posibilidades con las que pueden contar a la hora de experimentar con sus emociones. Por otra parte, los alumnos podrán disfrutar en el aula de un rincón educativo: el rincón de la calma, al que podrán acudir siempre y cuando lo necesiten, con el propósito de regular sus emociones, volver a la calma y rebajar su impulsividad en situaciones de ira. Además, el programa incluye una actividad de conocimiento grupal, que se realizará únicamente el primer día de clase, con el objetivo de que los alumnos se presenten los uno a los otros, y tres excursiones, que se realizarán a lo largo del curso, de forma que aprendan a convivir en diferentes entornos y disfruten de actividades al aire libre con sus compañeros, forjando la unión entre ellos. Durante el curso escolar, se contará con la ayuda y el apoyo del gabinete psicopedagógico del centro en caso de necesitarlo, que guiará el proceso de conocimiento personal y emocional de los alumnos, acudiendo a observar de forma esporádica la realización de alguna de las actividades o dinámicas propuestas en el aula.

Cada una de las diferentes actividades, han sido elaboradas fundamentalmente, con el propósito de recalcar la necesidad de educar emocionalmente a los alumnos ante la carencia emocional que ha existido siempre las aulas, y que todavía no se ha conseguido incluir con total inmersión en muchos centros escolares, así como debido a su gran relación y carácter preventivo ante diversos temas tanto educativos como sociales y familiares como el acoso escolar, el bajo rendimiento escolar, las adicciones o los comportamientos o estados disruptivos entre otros, que podrían agravarse en un futuro si, durante la infancia, no se suplen las carencias emocionales básicas. Al ser un tema que no se trata en profundidad en el currículo educativo, como se ha comentado en apartados anteriores, los criterios de evaluación de la propuesta son de elaboración propia, teniendo como referencia los objetivos propuestos por expertos en el tema emocional como Rafael Bisquerra o Èlia López-Cassà

El programa, está destinado a alumnos pertenecientes a la etapa de primer ciclo de educación primaria. Sin embargo, a la hora de elaborarla, se han tenido en cuenta las características y contexto de alumnos de segundo curso de educación primaria, adecuando las diferentes actividades a sus inquietudes y necesidades personales. Al ser de carácter anual, los alumnos se sumergirán en el mundo de las emociones a lo largo del curso escolar, trabajadoras desde diferentes aspectos con el fin de favorecer un clima confort en el aula basado en el conocimiento mutuo, la cooperación, la empatía... La

propuesta, se evaluará de forma continua a lo largo del curso, mediante la observación directa en el aula, y el registro de datos interesantes, llamativos, parámetros y comportamientos de los alumnos de forma procesual mediante un diario de clase, y diversas escalas de valoración durante el curso. Serán siempre las mismas, de forma que podamos apreciar la evolución de los alumnos. En caso de percibir algún comportamiento fuera de lo normal, la toma de datos será compartida con gabinete psicopedagógico del centro, que participará en la observación de las diferentes actividades que realicen los alumnos, y ayudará a los profesores a solucionar las carencias emocionales que precisen los alumnos.

Durante todo el desarrollo del programa a lo largo del curso, los alumnos contarán con la gran ayuda de sus profesores y familias, agentes fundamentales en el aprendizaje emocional, quienes les animarán y guiarán a lo largo del proyecto. Anteriormente, los docentes habrán recibido una formación en educación emocional de la mano de profesionales, de forma externa al centro, con el fin de adquirir conocimientos y poder aplicar de forma satisfactoria el programa en sus aulas. A los padres, se les convocará a una reunión inicial en el centro con el propósito de presentarles el programa, sus objetivos, actividades y propósitos, pidiéndoles su ayuda desde casa para colaborar todos a una. Por otra parte, se les propondrá que, una vez por trimestre, acudan de forma grupal y voluntaria al aula para realizar una serie de talleres para sus hijos y compañeros, que ellos mismos impartirán en el aula. Con total libertad, tendrán que reunirse entre ellos, barajar diferentes propuestas y organizarse con la profesora para acordar el día de ejecución del taller en el aula. Resultará muy motivador para los alumnos ver como sus padres se convierten en sus profesores y compañeros ya que, después de explicar el taller, deberán ayudar a sus hijos a realizarlo. Finalmente, se les informará de diferentes aplicaciones, herramientas, consejos, cursos o charlas externas al centro relacionadas con el ámbito de la educación emocional de forma que amplíen sus conocimientos sobre el tema y puedan seguir trabajándolo desde casa.

## Parrilla para la Propuesta de Intervención

**Título del Programa:** *Programa de Educación Socioemocional*

**Curso:** 2° de Educación Primaria

**Tabla 1. General de Aprendizajes y Competencias**

LOS APRENDIZAJES			COMPETENCIAS	
Criterios de Evaluación	Indicadores	Porcentaje del indicador	Competencia relacionada	Concreción de competencia
1. Conocer y comprender mediante la reflexión y la experimentación, sus propias emociones y las de los demás	1.1. Conoce y comprende mediante la reflexión y la experimentación sus propias emociones 1.2. Conoce y comprende mediante la reflexión y la experimentación las emociones de los demás	25%	1. Lingüística 2. Aprender a aprender	1. Expresa pensamientos, vivencias, emociones y opiniones de forma libre y creativa 2. Estructura, relaciona y transfiere el conocimiento aprendido
2. Adquirir progresivamente seguridad afectiva y emocional a la hora de relacionarse con sus compañeros, generando un clima de bienestar en el aula.	2.1. Adquiere de forma progresiva seguridad afectiva y emocional a la hora de relacionarse con los demás 2.2. Genera un clima de bienestar en el aula	25%	1. Social y cívica	1. Adquiere habilidades sociales en las relaciones con los demás y cultiva la reciprocidad y la profundidad en las mismas

<p>3. Reconocer sus propias virtudes y las de los demás a través del autoconocimiento y conocimiento mutuo, la cooperación, la ayuda entre compañeros y la transmisión de experiencias personales.</p>	<p>3.1. Reconoce sus propias virtudes a través del autoconocimiento y la transmisión de experiencias personales</p> <p>3.2. Reconoce las virtudes de los demás a través del conocimiento mutuo, la cooperación, la ayuda entre compañeros y la transmisión de experiencias personales</p>	<p>25%</p>	<p>1. Aprender a aprender</p> <p>2. Competencia social y cívica</p>	<p>1. Manifiesta actitudes progresivamente positivas en relación a la autoaceptación y autosuperación</p> <p>2. Diferencia lo personal de lo común y lo respeta como bien de todos</p>
<p>4. Desarrolla habilidades para gestionar y resolver conflictos mediante el diálogo, la regulación emocional y el control de la impulsividad.</p>	<p>4.1. Desarrolla habilidades para gestionar y resolver conflictos</p> <p>4.2. Dialoga con sus compañeros</p> <p>4.3. Es capaz de regular sus emociones</p> <p>4.4. Aprende progresivamente a controlar su impulsividad</p>	<p>25%</p>	<p>1. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>2. Competencia social y cívica</p> <p>3. Competencia lingüística</p>	<p>1. Es capaz de tomar opciones con autonomía personal</p> <p>2. Entiende los conflictos como parte de la convivencia y los resuelve con una actitud constructiva</p> <p>3. Utiliza el diálogo con actitud abierta (empatía, teniendo en cuenta el contexto, con sinceridad y honestidad, ...) y como herramienta no violenta de resolución de conflictos</p>

**Tabla 2. Evaluación**

<b>EVALUACIÓN</b>			
<b>Instrumentos de evaluación</b>	<b>Agente evaluador</b>	<b>Momento</b>	<b>Instrumentos de calificación</b>
-Observación directa	Heteroevaluación	Procesual	- Escala de valoración ( <b>Anexo 1</b> ) - Diario de clase ( <b>Anexo 2</b> )

**Tabla 3. Contenido, Metodología, Recursos y Temporalización**

<b>Contenidos</b>	<b>Metodología</b>	<b>RECURSOS</b>		<b>Temporalización</b>
		<b>Humanos</b>	<b>Materiales</b>	
<p>A lo largo del programa, se trabajarán diferentes contenidos propios de la educación emocional como los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Identificación y toma de conciencia de las emociones propias y de los demás</li> <li>· Reconocimiento de emociones como la felicidad, el orgullo, la vergüenza, la sorpresa o los celos entre otras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Aprendizaje cooperativo</li> <li>· Trabajo por rincones</li> <li>· Aprendizaje basado en el pensamiento</li> <li>· Aprender haciendo</li> <li>· Aprendizaje significativo</li> </ul>	<p>Alumnos, profesores y, ocasionalmente, familias de los alumnos. También se contará con el equipo psicopedagógico del centro si se</p>	<p>(Ver ficha explicativa de cada actividad)</p>	<p>Todo el curso, se trata de un programa anual cuyo propósito principal es integrar la educación emocional en las aulas de primaria para favorecer un clima de bienestar socioemocional entre los agentes escolares.</p>

- Estrategias de regulación y manejo de la impulsividad y la ira, y control emocional
  - Resolución de conflictos
  - Aplicación de los aspectos emocionales y afectivos en diferentes contextos
  - Actitud positiva, autoconocimiento y autoestima personal
  - Valores como la empatía, la responsabilidad y el respeto.
  - Habilidades sociales: compartir experiencias que favorezcan el conocimiento mutuo de los miembros del grupo que genere un clima de paz, felicidad y bienestar en el aula.
- requiere.

**Tabla 4. Cronograma Quincenal del Programa**

	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Semana 1</b>	<p><b>8.30h-8.35h:</b> ¡Buenos días!</p> <p><b>8.40h-8.50:</b> Me relajo, me relajo...</p> <p><b>10.45h-10.50h:</b> Reparto nombres Buzón del cariño</p> <p>-----</p> <p><b>16.45h-16.50h:</b> Registro de conducta</p> <p><b>16.50h-17.00h:</b> Emociómetro</p>	<p><b>8.30h-8.35h:</b> ¡Buenos días!</p> <p><b>8.40h-8.50:</b> Me relajo, me relajo...</p> <p><b>11.15h -12.00h:</b> Caja de las emociones</p> <p>-----</p> <p><b>16.45h-16.50h:</b> Registro de conducta</p> <p><b>16.50h-17.00h:</b> Emociómetro</p>	<p><b>8.30h-8.35h:</b> ¡Buenos días!</p> <p><b>8.40h-8.50:</b> Me relajo, me relajo...</p> <p><b>11.30-12.00h:</b> Debate creativo</p> <p>-----</p> <p><b>16.45h-16.50h:</b> Registro de conducta</p> <p><b>16.50h-17.00h:</b> Emociómetro</p>	<p><b>8.30h-8.35h:</b> ¡Buenos días!</p> <p><b>8.40h-8.50:</b> Me relajo, me relajo...</p> <p><b>16.40h-16.50h:</b> Lectura mensajes Buzón del cariño</p> <p>-----</p> <p><b>16.45h-16.50h:</b> Registro de conducta</p> <p><b>16.50h-17.00h:</b> Emociómetro</p>	<p><b>8.30h-8.35h:</b> ¡Buenos días!</p> <p><b>8.40h-8.50:</b> Me relajo, me relajo...</p> <p>-----</p> <p><b>16.35h-16.40h:</b> Registro de conducta</p> <p><b>16.40h-16.50h:</b> Reparto pulseras motivadoras</p> <p><b>16.50h-17.00h:</b> Emociómetro</p>
<b>Semana 2</b>	<p><b>8.30h-8.35h:</b> ¡Buenos días!</p> <p><b>8.40h-8.50:</b> Me relajo, me relajo...</p> <p><b>10.45h-10.50:</b> Presentación lapbook protagonista de la</p>	<p><b>8.30h-8.35h:</b> ¡Buenos días!</p> <p><b>8.40h-8.50:</b> Me relajo, me relajo...</p> <p><b>8.50h-9.00h:</b> Lectura cuento protagonista de la semana</p>	<p><b>8.30h-8.35h:</b> ¡Buenos días!</p> <p><b>8.40h-8.50:</b> Me relajo, me relajo...</p> <p><b>11.30-12.00h:</b> Debate creativo</p> <p>-----</p>	<p><b>8.30h-8.35h:</b> ¡Buenos días!</p> <p><b>8.40h-8.50:</b> Me relajo, me relajo...</p> <p><b>10.30h-10.15:</b> Hora del patio, juego protagonista de la</p>	<p><b>8.30h-8.35h:</b> ¡Buenos días!</p> <p><b>8.40h-8.50:</b> Me relajo, me relajo...</p> <p>-----</p> <p><b>15.00h-16.35h:</b> Visionado película</p>

semana	<b>11.15h -12.00h:</b> Caja musical	<b>16.45h-16.50h:</b> Registro de conducta	semana	protagonista de la semana
-----	-----		-----	
<b>16.45h-16.50h:</b> Registro de conducta	<b>16.45h-16.50h:</b> Registro de conducta	<b>16.50h-17.00h:</b> Emociómetro	<b>16.45h-16.50h:</b> Registro de conducta	<b>16.35h-16.40h:</b> Registro de conducta
<b>16.50h-17.00h:</b> Emociómetro	<b>16.50h-17.00h:</b> Emociómetro		<b>16.50h-17.00h:</b> Emociómetro	<b>16.40h-16.50h:</b> Reparto pulseras motivadoras y elección del siguiente protagonista de la semana
				<b>16.50h-17.00h:</b> Emociómetro

### Actividades Esporádicas:

- **Te presento a...** : Se realizará el primer día de clase del nuevo curso escolar
- **Rincón de la calma:** Estará a disposición de los alumnos siempre que lo necesiten
- **Excursiones y convivencias:** Paellas de bienvenida (25 de septiembre), excursión a la granja escuela (16 y 17 de diciembre) y excursión a la playa de la Patacona para hacer surf en la Mediterranean Surf School (17 de junio)
- **Talleres impartidos por padres en el aula:** Una vez al trimestre previo acuerdo entre padres y profesores. Los talleres durarán una sesión de 45 minutos

## Fichas Explicativas de las Actividades Incluidas en el Programa:

<b>Título del programa:</b> <i>Educación Socioemocional</i>
<b>Curso:</b> 2º curso de Educación Primaria
<b>Duración:</b> Todo el curso
<b>Secuencia de actividades:</b>

<b><u>ACTIVIDAD 1: TE PRESENTO A...</u></b>
<p>- <b>Recursos materiales:</b> Cartulinas de colores con la plantilla de la entrevista (<b>Anexo 3</b>) y lápices.</p> <p>- <b>Temporalización:</b> Una sesión de 45 minutos. Primer día de curso.</p> <p>- <b>Desarrollo de la actividad:</b> Consiste en una dinámica de grupo cuyo objetivo principal es crear un clima de confianza en el aula, de forma que se conozcan los unos a los otros al inicio del curso, para forjar lazos de confianza, afectividad, comprensión y empatía entre otros.</p> <p>El primer día de curso, dividiremos a los alumnos por parejas, y les daremos, a cada uno, una cartulina y un lápiz. Se distribuirán en el espacio de la clase, o en el patio del colegio si la clase es demasiado pequeña. La actividad constará de dos fases:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fase 1: Con los alumnos ya divididos por parejas al azar, les propondremos que, cada uno, realice una serie de preguntas a su compañero, que este deberá contestar a modo de entrevista. Todas las respuestas serán anotadas en las cartulinas que les habremos entregado anteriormente.</li><li>• Fase 2: Una vez hayan terminado de realizar las preguntas y anotar las respuestas, y hayan establecido una conversación, cada miembro de la pareja,</li></ul>

saldrá a la pizarra a presentar a su pareja. Conseguiremos que todos se conozcan poco a poco y que se suelten a la hora de hablar y conversar ya que, muchas veces a estas edades les cuesta más hablar de ellos mismos. Por esta razón, en vez de presentarse a ellos mismos, presentarán al compañero al que han realizado la entrevista, apoyándose de la cartulina con las respuestas y, por su puesto, de su compañero, que estará a su lado mientras le presenta.

### **ACTIVIDAD 2: ¡BUENOS DIAS!**

- **Recursos materiales:** Panel de los saludos (**Anexo 4**).

- **Temporalización:** Todo el curso. 5 minutos cada mañana al llegar a clase.

- **Desarrollo de la actividad:** Se trata de una rutina diaria para motivar a los alumnos cada mañana, y crear lazos afectivos y de confianza con su profesor.

Cada mañana, al llegar a la puerta de clase todos en fila, los alumnos podrán elegir la forma de saludar a la profesora de forma divertida, creativa y educativa. Se puede variar a lo largo del curso de forma que, cada día, uno de los niños haga el papel de profesora y reciba el saludo por parte de sus compañeros. Elegirán el saludo pulsando el “botón” del panel de los saludos con los dibujos representativos de cada uno de ellos, que serán los siguientes:

- Abrazo
- Baile
- Puño (chocar los puños)
- Chócala (chocar los cinco)
- Saludo formal (estrechando ambas manos)
- Chocar los pies

### **ACTIVIDAD 3: EL PROTAGONISTA DE LA SEMANA**

- **Recursos materiales:** Lapbook y objetos elaborados y proporcionados por las familias de los alumnos a lo largo de la semana. Ordenador y proyector.

- **Temporalización:** Todo el curso una vez cada dos semanas. Lunes (10 minutos), martes (10 minutos), jueves (15 minutos) y viernes (1h 35 minutos)

- **Desarrollo de la actividad:** Consiste en dedicar una semana del curso escolar a cada alumno. Cada dos viernes, se elegirá al azar un niño o niña de la clase, que se convertirá en el protagonista de la siguiente semana. Gracias a la colaboración de las familias, los alumnos elaborarán en sus casas un lapbook al que llamaremos *Todo sobre mí*. En ese lapbook, se presentarán y pondrán sus gustos o aficiones, como su comida, animal, película o juguete favorito o algunos datos sobre ellos como su fecha de nacimiento. Además, presentarán a su familia y describirán como son. Todo ello, lo reflejarán en el lapbook con dibujos, fotos y todo lo que se les ocurra. Durante el fin de semana y la siguiente semana podrán prepararlo junto a sus familias, y lo presentarán al lunes siguiente en clase delante de sus compañeros en la asamblea, quienes podrán hacer preguntas una vez acabe su turno de palabra.

La actuación del protagonista de la semana no termina aquí, cada día tendrá una pequeña labor a realizar:

- Lunes: Presentación del lapbook en la asamblea del aula junto a sus compañeros.
- Martes: El alumno llevará al aula su cuento favorito, lo leerá y, posteriormente, todos reflexionaremos sobre él.
- Miércoles: Será el encargado de preocuparse, en todo momento, de que sus compañeros están bien, les mostrará su ayuda en caso de que lo necesiten, controlará que nadie juegue solo en el patio y les ayudará en caso de conflicto, poniendo paz entre ellos.
- Jueves: El alumno llevará a clase su juego favorito, o se lo comunicará a la profesora si no es un juego físico como por ejemplo el pollito inglés. De esta

forma, jugarán todos juntos en el patio y pasarán un rato divertido entre compañeros. Los juegos se desarrollarán a la hora del patio y el alumno protagonista será el encargado de explicarlo.

- **Viernes:** El alumno llevará a clase su película favorita, o las familias la comunicarán a la profesora, para que todos la vean de forma conjunta. Anteriormente, la profesora habrá revisado que sea una película educativa que transmita ciertos valores que luego permita la reflexión posterior de los alumnos en la asamblea. Al terminar la película, los alumnos se reunirán en asamblea para elegir, al azar, al protagonista de la siguiente semana.

#### **ACTIVIDAD 4: EMOCIOMETRO, ¿CÓMO TE SIENTES?**

- **Recursos materiales:** Termómetro de las emociones plastificado (**Anexo 5**) y una pinza con el nombre de cada niño.

- **Temporalización:** Todo el curso. Durante 5 minutos cada tarde antes de irse a casa.

- **Desarrollo de la actividad:** Cada tarde, al llegar al final del día, los niños se sentarán en la asamblea y, de uno en uno, marcarán en el termómetro de las emociones (Emociómetro) cómo se han sentido a lo largo del día. Además, les pediremos que cuenten qué es lo más bonito del día o lo que más les ha gustado. Así, aprenderán a comprender sus emociones, expresarlas, reconocerlas y transmitir las sin ningún tipo de reparo.

### ACTIVIDAD 5: REGISTRO DE CONDUCTA

- **Recursos materiales:** Fichas semanales registro de conducta (**Anexo 6**), pulseras motivadoras con mensajes (**Anexo 7**), cartulinas de colores, lápices, colores, plastificadora y velcro.

- **Temporalización:** Todo el curso.

Registro: Todas las tardes al antes de la actividad *Emociómetro*, durante 5 minutos.

Recompensas: Cada viernes durante 10 minutos al terminar el día.

- **Desarrollo de la actividad:** Con el objetivo principal de que los alumnos tomen conciencia de sus propias actitudes y aprendan a reflexionar sobre ellas, cada tarde, al finalizar el día, tomarán registro de su conducta en una ficha destinada a ello. Tendrán que reflexionar diferentes aspectos como si han sido buenos compañeros, si han tenido algún conflicto o pelea a lo largo del día, si han trabajado bien, si han respetado a sus compañeros... De esta forma, en el recuadro destinado a cada día, pintarán la cara que representa su conducta del día, siendo verde la cara contenta, amarilla la intermedia, y roja la triste.

Al final de la semana, los alumnos que hayan conseguido cinco caras contentas, recibirán como recompensa a modo de refuerzo positivo, una pulsera con un mensaje motivador, personalizado para cada alumno con su logro destacado de la semana, con el fin de motivarles y animarles a seguir trabajando. Una vez el profesor se las haya entregado, las podrán colorear, se plastificarán, se las pondrán con velcro y se las llevarán a casa.

A los alumnos que no hayan recibido pulsera, con el propósito de animarles a seguir esforzándose, les pediremos que reflexionen sobre su conducta y, en una cartulina escriban que aspectos pueden mejorar cada a la siguiente semana.

### **ACTIVIDAD 6: BUZÓN DEL CARIÑO**

- **Recursos materiales:** Un tablón de corcho grande, chinchetas, sobres de colores (uno por niño), folios, lápices, colores y rotuladores.

- **Temporalización:** Todo el curso una vez cada dos semanas. Lunes 5 minutos para el reparto de nombres y jueves 10 minutos

- **Desarrollo de la actividad:** Con el objetivo de fomentar el valor de la amistad, cada semana, los alumnos recibirán mensajes cariñosos de parte de sus compañeros de forma aleatoria. Cada lunes, se realizará un sorteo sorpresa, a modo de amigo invisible, en el que los alumnos recibirán en un papel, el nombre de uno de sus compañeros de clase. A lo largo de la semana, cada uno de ellos, tendrá que prepararle alguna pequeña sorpresa, escribiéndole pequeñas cartas, mensajes, haciéndole dibujos... todo lo que se les ocurra. Aquello que preparen, lo irán introduciendo en el sobre de su amigo, que estará en el tablón, teniendo cuidado de que no descubra quien es.

Los jueves, penúltimo día de la semana, cada alumno sacará de su sobre los mensajes, dibujos o escritos depositados por su compañero secreto, los leeremos todos juntos en la asamblea y tendrán que tratar de adivinar que amigo les ha escrito.

## ACTIVIDAD 7: LA CAJA MUSICAL

- **Recursos materiales:** Una caja de cartón con una obertura en la tapa decorada a gusto del profesor, música y tarjetas con las pruebas (**Anexo 8**).

- **Temporalización:** Todo el curso, una vez cada dos semanas durante una sesión de 45 minutos.

- **Desarrollo de la actividad:** Con el fin de favorecer la cohesión grupal, perder la vergüenza y despertar en los alumnos la creatividad e imaginación entre otros muchos aspectos, la actividad de *La caja musical* es una actividad lúdica y dinámica que consiste en la realización de diferentes pruebas incluidas en una caja.

Los alumnos se dispondrán sentados en el suelo formando un círculo, ya sea en el patio del centro o en la clase si el espacio lo permite. El profesor, se sentará junto a ellos y sostendrá la caja musical. Cuando empiece a sonar la música, el profesor pasará la caja al alumno de su derecha, y así tendrán que hacerlo ellos sucesivamente. En el momento en el que la música deje de sonar, la caja ya no se podrá pasar más por lo que el alumno que la sostenga en sus manos, tendrá que extraer una tarjeta de su interior, leerla, y realizar la prueba escrita en ella. De esta forma, una vez conozca la prueba que le toca realizar, saldrá al centro del círculo y la representará a sus compañeros, quienes animarán a su compañero y participarán en las pruebas que así lo requieran. Una vez haya terminado la prueba, el alumno se sentará en su hueco del círculo, comenzará a sonar la música otra vez, y la caja volverá a ponerse en movimiento. Así sucesivamente.

Algunos ejemplos de las pruebas que podemos encontrar en las tarjetas son las siguientes:

- Canta tu canción favorita a tus compañeros
- Baila una sevillana
- Imita al animal que más te guste
- Dale un abrazo a un amigo o amiga de la clase
- Imita al presentador del tiempo... ¿Qué tiempo hace hoy?
- ¿Qué es lo que más te ha gustado del día?

- Dile algo bonito a algún amigo
- Salta a la pata coja mientras te coges las orejas
- Recita un trabalenguas
- Toca la cabeza a los compañeros que tengan la misma inicial que tú en su nombre...

Enlace de la música a modo de propuesta: <https://youtu.be/PV1tF0iP1Vc>

### **ACTIVIDAD 8: ME RELAJO, ME RELAJO...**

- **Recursos materiales:** Música relajante (Para todos los ejercicios), pomperos (para el segundo ejercicio) y audio cuentos (ejercicio, *hora del cuento*)

- **Temporalización:** Todo el curso, al llegar a clase por las mañana durante alrededor 10 minutos, y de forma esporádica cuando algún alumno lo necesite en situaciones específicas de ira. Cada día se elegirá un ejercicio de los anteriores.

- **Desarrollo de la actividad:** Practicar juegos o ejercicios de relajación con los alumnos, es fundamental para que aprendan conectarse con su interior, a auto controlarse, a calmarse, a conocerse a sí mismos, y a gestionar determinadas emociones entre otros muchos aspectos. A lo largo del curso, para prevenir el estrés y la ansiedad infantil, realizaremos en el aula una serie de ejercicios para relajarse que favorezcan su bienestar emocional y físico como los siguientes:

- *La semilla:* Durante este ejercicio, simularemos que somos un árbol en crecimiento. Primero, nos posicionaremos de rodillas en el suelo, con la cabeza agachada y los brazos estirados hacia delante. Poco a poco, y siguiendo las órdenes del profesor, con una voz suave y relajada, les indicaremos que, la semilla del árbol está empezando a crecer por lo que poco a poco se tendrán que ir levantando, recogiendo los brazos, levantando la cabeza y la espalda poco a poco, levantando los brazos como si ramas se trataran, y poniéndose de pie lentamente. Una vez arriba, estiraremos los músculos.
- *¡Pomperos en acción!:* Cada alumno tendrá en el aula su propio pompero.

Siguiendo las indicaciones del profesor, tendrán que ir formando sus propias pompas al mismo tiempo, siendo capaces de relajarse y controlarse a sí mismos y a su propia respiración. De esta forma les indicaremos que realicen pompas pequeñas, luego más grandes... de diferentes tamaños y de forma aleatoria.

- *Somos muñecos:* La actividad se divide en dos partes, en la primera de ellas, pediremos a los alumnos, simulando la voz de un robot, que se conviertan en uno de ellos. De esta forma, de pie al lado de su silla o moviéndose lentamente por la clase, deberán realizar movimientos mecánicos, rígidos y tensos propios de un robot con sus partes del cuerpo. En un momento determinado, les pediremos que se conviertan en muñecos de trapo, por lo que sus movimientos pasarán a ser ágiles y suaves, relajando totalmente sus músculos.
- *El balancín:* Sentados en sus respectivas sillas, pediremos a los alumnos que se imaginen que están sentados en un balancín, de esta forma, comenzarán a balancearse suavemente hacia delante y hacia detrás. En un momento determinado, les diremos que, poco a poco, y cuando lo sientan, pueden relajarse y apoyar sus brazos y cabeza en la mesa como si fueran a dormirse. Cuando veamos que estén relajados les diremos lo siguiente: “Cuando vea que estáis calmados y no os movéis, enviaré una mariposa, que se posará en vuestro hombro. Cuando la notéis, podréis ir despertando poco a poco y volver a vuestra posición original. El ejercicio terminará cuando el profesor de tres palmadas.
- *Hora del cuento:* Los alumnos realizarán ejercicios de relajación guiados por un audio cuento al mismo tiempo que lo escuchan. Cada uno de ellos, les ayudará a relajarse al mismo tiempo que les transmitirá valores como la amistad, y les ayudará a gestionar sus propias emociones. Podrán sentarse en sus sillas o tumbarse en el suelo, según el cuento lo requiera. Algunos ejemplos de audio cuentos que se podrán utilizar en el aula serán los siguientes:

*Respira,* de Inés Castel-Branco: <https://youtu.be/ibJFHBTWBDA>

*El Árbol Encantado:* <https://youtu.be/Q4ODsJ7ryUA>

*El Viaje de las Mariposas:* <https://youtu.be/PRnIDpNMD5w>

*El Árbol de las Preocupaciones:* <https://youtu.be/d9urJ0HAYSM>

*La Cajita Atrapa Miedos:* <https://youtu.be/VZb0nT4xi3M>

*Viaje a las Estrellas:* <https://youtu.be/mMrxnHCJg4Y>

*El Arcoíris de la Amistad:* <https://youtu.be/8ZcLQzyMuug>

*Viaje al Fondo del Mar:* [https://youtu.be/VAQt\\_PeHkxQ](https://youtu.be/VAQt_PeHkxQ)

Cada día de la semana, se elegirá una actividad diferente para realizar.

### **ACTIVIDAD 9: RINCÓN DE LA CALMA**

- **Recursos materiales:** Tipi, una alfombra, una manta, algún peluche, cojines, guirnalda de luces, una mesita, varias sillas, una estantería, llavero de vuelta a la calma (**Anexo 9**) y mural técnica del semáforo (**Anexo 10**). La estantería estará repleta de folios, cartulinas, colores, plastilina y dibujos para colorear.

- **Temporalización:** Todo el curso, a disposición de los alumnos siempre que necesiten acudir a él.

- **Desarrollo de la actividad:** El rincón de la calma estará al servicio de los alumnos siempre que ellos quieran o lo necesiten.

Cuando se sientan enfadados, necesiten relajarse, controlar su ira, no sepan cómo se sienten, estén cansados, quieran estar solos, meditar, dar o recibir afecto, no sepan cómo solucionar un conflicto... Podrán acudir al rincón de la calma para estar tranquilos y relajarse. Por esta razón, el rincón estará repleto de peluches, cojines, y elementos que les ayuden a estar en paz como un llavero de vuelta a la calma y un mural con la técnica del semáforo. Además, también habrá una mesita con un par de sillas y una estantería repleta de folios para romper, rasgar, garabatear... dibujos para colorear, colores, plastilina... Los alumnos podrán acudir a ella cuando lo necesiten para descargar y controlar su ira, cuando se hayan enfadado con alguien o por algo, tengan una rabieta, estén nerviosos o simplemente, cuando sientan que lo necesiten. Este rincón, tendrá como objetivo principal que los alumnos aprendan a gestionar sus propias emociones y transformar las negativas en positivas, así como que aprendan a calmarse, controlen su conducta, reflexionen sobre las consecuencias de esta y estén

en contacto con su interior.

### **ACTIVIDAD 10: DEBATE CREATIVO**

- **Recursos materiales:** No los requiere

- **Temporalización:** Todo el curso, una vez a la semana durante una sesión de 30 minutos.

- **Desarrollo de la actividad:** Para fomentar la creatividad e imaginación y favorecer la atención, respeto de turnos y escucha activa de los alumnos, así como su autoconfianza, cohesión y conocimiento personal como grupo, a lo largo del curso, en sesiones de 20 minutos, se realizarán debates disparatados o sobre temas variados para reflexionar y conocerse entre ellos en la asamblea del aula.

Los alumnos y el profesor, se sentarán en el suelo formando un círculo, de forma que se vean bien los unos a los otros. El profesor, será el encargado de guiar la actividad, y propondrá a los alumnos diferentes temas de debate disparatados, de forma que les plantee un problema que deberán resolver de forma creativa. Algunos temas a tratar podrán ser los siguientes:

- ¿Qué haríais si pudierais ser invisibles?
- ¿Pensáis que tener una mascota es una responsabilidad grande?
- ¿Si tuvierais una varita mágica?
- ¿Pensáis que está bien que Robin Hood robe a los ricos para dárselo a los pobres?
- ¿Qué pasaría si pudierais detener el tiempo?
- ¿Pensáis que, en un momento de enfado con un compañero, está bien que le peguemos? ¿Por qué?
- ¿Qué pasaría si vivierais en el futuro? ¿Cómo pensáis que sería?
- ¿Es bueno transmitir cariño a nuestros compañeros?
- ¿Qué hacéis cuando tenéis un problema? ¿Quién os ayuda a resolverlo?

- ¿Qué haríais si fuerais más pequeños que un insecto?
- ¿Cómo os sentiríais el primer día de clase, si fuerais nuevos y no conocierais a nadie? ¿Qué haríais?
- ¿Cuáles son vuestros miedos? ¿qué haríais si no los tuvierais? ¿cómo podemos solventar ese miedo?
- ¿Qué pasaría si pudierais caminar por el agua?
- ...

Una vez hecha la pregunta inicial, podremos ir realizando otras más, relacionadas con el tema y dependiendo de las respuestas y reacciones de los alumnos. En otras ocasiones, como variante, podemos plantearles la pregunta, dividirlos en grupos y que cada uno de los ellos piense una posible solución. Después las expondrán y, entre todos, decidiremos cual es la más coherente y correcta. Seguro que salen respuestas y conversaciones curiosas de las que extraer grandes aprendizajes. Además, en un momento dado, podemos dar libertad a los alumnos para que ellos mismos propongan más temas sobre los que debatir.

### **ACTIVIDAD 11: LA CAJA DE LAS EMOCIONES**

- **Recursos materiales:** Tarjetas *Dime una situación que...* (**Anexo 11**), tarjetas *imita una cara...* (**Anexo 12**), tarjetas *¿Cómo te sentirías si...?* (**Anexo 13**) y tarjetas emparejadas (**Anexo 14**).

- **Temporalización:** Todo el curso de forma esporádica, una vez cada dos semanas en una sesión de 45 minutos.

- **Desarrollo de la actividad:** Dividiremos a los alumnos en cuatro grupos, y los sentaremos alrededor de una mesa grupal en la que quepan todos. En cada mesa, habrá uno de los cuatro juegos incluidos en la caja de las emociones, de forma que, cada nueve minutos, los alumnos, en grupos, irán rotando para pasar por cada juego. Cada semana variaran los grupos de trabajo, de forma que todos se expresen, cuenten experiencias y jueguen con todos a cada uno de los juegos de pensamiento, que serán

los siguientes:

- *Dime una situación que...*: Se trata de un conjunto de tarjetas que plantean a los alumnos diferentes cuestiones, en las que deberán explicar una situación determinada que sientan ante una emoción. Ejemplo: Dime una situación que te haga sentir feliz.
- *Imita una cara...*: Consiste en una serie de tarjetas que ilustran diferentes expresiones de emociones, que los alumnos tendrán que imitar. El resto de componentes del grupo tendrán que tratar de adivinar de qué emoción se trata.
- *¿Cómo te sientes cuando...?*: A través de estas tarjetas, que incluyen diferentes situaciones, los alumnos tendrán que explicar cómo se sentirían si les ocurriera a ellos mismos. Ejemplo: ¿Cómo te sentirías si tu hermano te rompiera tu juguete favorito?
- *Emociones emparejadas*: Los alumnos deberán emparejar la ilustración de diferentes niños expresando una emoción, con el nombre su emoción. Cada uno tendrá un turno para levantar una tarjeta e intentar formar la pareja.

## **ACTIVIDAD 12: SALIDAS Y ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA**

- **Recursos materiales:** Proporcionado por las instituciones en las que se realice cada excursión.

- **Temporalización:** Una vez al trimestre

- **Desarrollo de la actividad:** A lo largo del curso, se realizará una convivencia junto con los padres de los alumnos, y dos excursiones para que los niños disfruten del aire libre y aprendan a convivir en armonía con sus compañeros al mismo tiempo. Las actividades que se realizarán serán las siguientes:

### **PAELLAS DE BIENVENIDA AL NUEVO CURSO ESCOLAR**

- **Fecha:** Sábado 25 de septiembre.

Será una jornada de convivencia entre alumnos, padres y profesores que tendrá lugar en el colegio al inicio del curso escolar con el fin de favorecer un clima de bienestar entre todos ellos y disfrutar de unas jornadas lúdicas y divertidas.

Todo aquel que quiera participar, deberá avisar previamente al centro, en el momento en el que se les indique. Los alumnos de primero y segundo de bachiller del centro, organizarán actividades para los alumnos como juegos tradicionales, pinta caras o concursos. También organizarán juegos que impliquen la participación de los padres, en colaboración con sus hijos.

### **¡NOS VAMOS A LA GRANJA ESCUELA!**

- **Fecha:** Jueves 16 y viernes 17 de diciembre.

Los alumnos, realizarán a mitad de curso, para celebrar juntos los días previos a la navidad, una excursión de dos días a la granja escuela. Allí, realizarán diferentes talleres y actividades cooperativas con el grupo de monitores encargados, quienes también implicarán a los profesores. Además, conocerán a todos los animales que habitan en la granja y podrán conocer sus cuidados, hábitos, alimentación...

La salida costará 60 euros por alumno e incluirá lo siguiente: Desplazamiento, monitores 24 horas, seguros, actividades deportivas, material para los talleres, menú diario y pensión completa.

Esta salida, fomentará la capacidad de observación de los alumnos, les transmitirá valores relacionados con el medio ambiente y el cuidado de los animales, como el respeto o el trabajo en equipo, y les ayudará a forjar unas relaciones interpersonales satisfactorias con sus compañeros de clase.

Algunos de los talleres que podrán realizar los alumnos serán tales como: Actividades de ganadería y agricultura, taller elaboración de pan, jabón y cerámica, tiro con arco con ventosas, tirolina, iniciación a la escalada, juegos cooperativos y manualidades entre otros.

### **¡SURFISTAS POR UN DÍA!**

- **Fecha:** Viernes 17 de junio.

Como actividad lúdica de fin de curso, los alumnos se convertirán en surfistas por un día de la mano de la *Mediterranean Surf School*, una escuela de surf valenciana situada en la playa de la patacona.

La salida costará 15 euros por alumno e incluirá lo siguiente: desplazamiento, clase de surf de la mano de monitores especializados, neoprenos y tablas, atención por parte de monitores, seguro, taller de reciclaje y materiales. Los alumnos deberán traer de casa un picnic con la comida.

Al llegar a la escuela, los alumnos se pondrán los neoprenos proporcionados por la escuela y acudirán a la playa. Allí, recibirán una pequeña clase de tecnificación en la arena, en la que les enseñarán los procedimientos básicos e iniciales a tener en cuenta a la hora de iniciarse en el surf. Después, realizarán actividades de calentamiento y cohesión grupal en la arena. Una vez finalizados irán al agua a recibir la clase de surf de la mano de los monitores.

Al finalizar la clase, volverán a la sede de la escuela para quitarse los neoprenos y volverse a poner su ropa y, una vez terminen, volverán a la playa donde, todos, junto

con los profesores, comerán a modo de picnic compartiendo opiniones y charlas sobre la actividad realizada.

Una vez terminen de comer, volverán a las instalaciones de la escuela de surf para realizar, junto a los monitores especializados, un taller de reciclaje guiado por ellos.

### **Colaboración de las familias:**

Con el fin de involucrar a las familias durante el proceso educativo y crecimiento personal y emocional de los alumnos, requeriremos su colaboración y participación en algunas de las diferentes actividades llevadas a cabo a lo largo del curso. Toda esta información, se les transmitirá en una reunión al inicio del curso, que se realizará el lunes 13 de septiembre.

#### Reunión en el aula de presentación del programa:

Los profesores-tutores encargados de poner en práctica la propuesta en las aulas, se reunirán junto con los padres de sus alumnos con el propósito de presentarles el programa, sus objetivos, contenido y actividades, así como para darles algunas pautas para trabajar desde casa de forma colaborativa.

Se les podrá transmitir diferentes consejos para trabajar con sus hijos como los siguientes:

- Animarles a que expresen sus emociones y les den nombre
- Promover la escucha activa y preguntarles qué tal les ha ido el día y qué es lo que más les ha gustado, dándoles tiempo para que se expresen con soltura
- Ayudarles a calmarse mediante ejercicios de relajación y respiración en situaciones de rabietas o nerviosismo
- Leer cuentos o ver películas que traten el tema emocional
- Escuchar música que les transmita bienestar
- Darles cariño y afecto cuando sientan que lo necesitan

Además, les pediremos su colaboración en diferentes actividades o talleres realizados en el centro como los siguientes:

- Actividad *Protagonista de la semana*: Se les explicará que, cada semana, un alumno será el alumno protagonista y, deberá traer al aula un lapbook personalizado con sus gustos y datos y su cuento, película y juego favorito.
- Paellas de bienvenida: Se pedirá su colaboración para asistir a la actividad organizada por el centro.
- Talleres de padres en el aula: Una vez al trimestre, se precisará su colaboración e implicación en las aulas en tres taller, uno por trimestre, organizados por ellos mismos para sus hijos. Serán los encargados de pensarlos, organizarlos y aplicarlos en el aula, viviendo en primera persona, el proceso de aprendizaje de sus hijos y convirtiéndose en profesores por un día.

Por otro lado, a lo largo del curso escolar, se les mantendrá informados acerca de las diferentes charlas o cursos que se realicen de la mano de profesionales en la ciudad, de forma presencial u online, así como de organizaciones especializadas en el ámbito emocional, para transmitirles consejos, pautas o actividades para realizar con sus hijos en casa. También se les recomendarán libros, páginas web, revistas o publicaciones relacionadas con el tema emocional como lo siguientes:

- Servicios de orientación familiar *Padres Forma2 para un buen desarrollo emocional*: Se trata de una página web que ofrece numerosos cursos gratuitos, eventos on-line y servicios como guías para educar, dossiers informativos, grupos de padres, recursos gratuitos, librería e infinidad de herramientas más de la mano de Leticia Garcés Larrea, pedagoga especializada en Educación Emocional.
- Libros como *Educación con Inteligencia Emocional: Cómo conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables* (Elias et al. 1999) o *Educación Emocional: Propuestas para Educadores y Familias* (Bisquerra, 2013).
- Apps que ayuden a los niños a expresar sus emociones como la app *Súperemociones*, que incluye más de 200 juegos lúdicos de varios niveles que desarrollan la inteligencia inter e intrapersonal de los niños y mediante los que

aprenderán a reconocer sus emociones y sentimientos y los de los demás en situaciones sociales diversas, o la app *Calm Counter*, que les ayudará a calmarse en situaciones descontroladas de ira.

### **Formación del profesorado:**

Como bien afirma Rafael Bisquerra (2000), la puesta en práctica, de forma eficaz, de programas emocionales en las aulas, requiere de una previa formación del profesorado, de forma que este, desarrolle de forma completa, sus competencias emocionales para poder trasmitírselas a sus alumnos, favorecer su rendimiento académico y establecer un clima de bienestar en el aula. Por esta razón, antes del comienzo del curso escolar, los profesores acudirán a diferentes charlas y cursos formativos de forma externa al centro, y de la mano de profesionales en el ámbito emocional para que, el siguiente curso, puedan ofrecer una rica educación emocional a sus alumnos.

A continuación, exponemos un listado a modo de ejemplo con posibles cursos a los que pueden acudir, teniendo en cuenta que pueden variar dependiendo de la ciudad, los centros de formación y las fechas en las que se realicen.

- Curso de Inteligencia Emocional Online, impartido por la Universidad Online UNIR, en el que se incluyen cuatro masterclasses sobre neuroliderazgo, mindfulness, comunicación no violenta y competencias emocionales: modelo EMORES de la mano de grandes profesionales como Iván Ballesteros o Pilar de la Torre.
- Curso Online de Resolución de Conflictos en el aula, impartido por la Universidad Europea, en el que se abordarán temas como la inteligencia emocional, las habilidades sociales o los conflictos y mediación en el aula.
- Curso gratuito de Introducción a la Regulación Emocional basada en Mindfulness, impartido de forma online, por la Universidad Autónoma de Madrid.

## 6. Conclusiones

Para concluir con este Trabajo de Fin de Grado, quiero hacer alusión a cómo me he sentido a lo largo de estos meses de trabajo, la influencia que ha tenido en mí el tema elegido y aquello en lo que me ha ayudado a la hora de progresar y crecer tanto personal como profesionalmente como futura docente, qué he aprendido durante la elaboración de las diferentes partes del trabajo, y qué conclusiones puedo extraer después de elaborar la propuesta didáctica en base al marco teórico y reflexionar sobre esta.

Como bien comenté en apartados anteriores, el tema seleccionado para desarrollar este trabajo de fin de grado, es la educación emocional, un tema tan innovador como necesario a la hora de transmitir una amplia formación no solo académica, sino también moral a los alumnos desde sus primeras etapas formativas, a través de la transmisión de valores y competencias socioemocionales. En este caso, quería focalizarme principalmente en el hecho de la necesidad de la educación emocional para favorecer un clima de bienestar socioemocional en las aulas de primaria.

Personalmente, es un tema que ha estado presente en mi vida desde hace algunos años atrás, después de comprobar de primera mano lo importante que es el mundo de las emociones en el desarrollo tanto personal, como social y académico en la vida de un niño. De pequeña, era una niña muy tímida y vergonzosa, no me gustaba expresar lo que sentía, llamar la atención ni ser protagonista de nada. Muchas veces, me costaba comprenderme a mí misma, no sabía dar nombre a mis sentimientos y estados de ánimo, me encerraba en mi propio mundo y me costaba abrirme a los demás. Todo eso, me ha llevado a interesarme por el mundo emocional desde los primeros meses de mi etapa educativa como estudiante de magisterio, en los que he mostrado una gran inclinación en todo lo relacionado con la educación emocional como las inteligencias múltiples, o la inteligencia emocional, formándome, leyendo libros e indagando en internet.

Durante mis cuatro años de experiencia como maestra de prácticas en diversos centros educativos con niños de educación infantil y primaria, he podido observar en primera persona, infinidad de situaciones que provocan estados de ánimo capaces de sobrepasar a los alumnos como el miedo a las malas notas, la presión por alcanzar los objetivos propuestos, las rabietas, los enfados y peleas entre compañeros, la tristeza por la pérdida de un ser querido, la vergüenza a la hora de expresarse en público... En muchas ocasiones, transmitían incapacidad ante el hecho controlar estas emociones así

como de resolver conflictos por ellos mismos, no mostraban autonomía emocional. Por esta razón, siempre que observábamos que estaban viviendo alguna situación incontrolable para ellos, las maestras y yo les animábamos a que expresaran lo que sentían, les dábamos pautas para que aprendieran a controlarse, relajarse o resolver conflictos y les guiábamos, les motivábamos y les apoyábamos en cualquier momento, mostrándoles nuestro afecto y comprensión desde una perspectiva empática y tratándoles de forma personalizada, atendiendo a sus necesidades y diferencias individuales.

Al constatar de primera mano, tanto en mi infancia, como en mi etapa de estudiante de magisterio, lo importante que es aprender a controlar nuestras propias emociones para vivir en armonía con los demás y con nosotros mismos y adquirir un estado de felicidad, he podido percibir y comprender lo necesario que es, que desde sus primeros años de vida, los niños reciban una educación emocional continua y permanente que les permita experimentar con sus propias emociones, de forma que se conviertan en alumnos emocionalmente inteligentes que sepan conocer, reconocer y manejar sus propias emociones, así como para prevenir futuros comportamientos disruptivos, situaciones de acoso o rechazo escolar, posibles adicciones, o estados emocionales complejos que deriven en ansiedad o estrés.

Para ello, he diseñado un programa anual de educación emocional destinado a alumnos de educación primaria, siguiendo una metodología variada, entre las que se incluyen el aprendizaje cooperativo, el trabajo por rincones, el aprendizaje basado en el pensamiento, aprender haciendo, y el aprendizaje significativo.

El programa, está compuesto por diferentes actividades, juegos, experiencias y talleres prácticos a través de los cuales se pretende impartir un aprendizaje simbólico y significativo a los alumnos, basado en la experimentación y auto reflexión, además de incorporar la metodología del aprendizaje cooperativo y trabajo por rincones, al incluir dentro del programa, un rincón destinado a la regulación emocional de los alumnos, de forma que aprendan a calmarse y manejar sus propias emociones en situaciones descontroladas en las que estas les superan y no saben como gestionarlas.

Aunque no he podido poner en práctica dicha metodología, después de observar las diferentes actividades, proyectos y unidades llevadas a cabo en los centros escolares en los que he realizado prácticas, pienso que es una propuesta adecuada ya que, a través

de una metodología definida, los alumnos podrían aprender de forma práctica, dinámica y significativa a controlarse a ellos mismos y a sus propias emociones, a conocer las emociones de los demás, a relacionarse de forma satisfactoria con sus compañeros, a tener una visión positiva de las cosas, a resolver conflictos y a no dejarse consumir por las emociones negativas, siendo capaces de controlarlas entre otras muchas habilidades más, que, conjuntamente, formarían alumnos emocional y socialmente competentes.

Todos esos aspectos, harían posible la concienciación tanto de los alumnos, como de los padres y profesores, de la importancia de incluir la educación emocional en las aulas así como de trabajar las emociones en profundidad y armonía, de forma comprensiva y empática.

En lo referente a los objetivos, al no haber podido aplicar de forma práctica la propuesta, no es posible determinar si estos habrían podido lograrse o no. No obstante, pienso firmemente que si hubiera podido poner en práctica el proyecto, los objetivos se habrían alcanzado con éxito ya que, a la hora de redactarlos, he tenido muy en cuenta los objetivos fundamentales propuestos por especialistas en educación emocional como Rafael Bisquerra o Èlia López Cassà en varios de sus libros, entrevistas, estudios y artículos.

Como futura maestra, después de indagar los parámetros que fundamentan la educación emocional, sus diferentes posibilidades, beneficios y aplicaciones, pienso que esta, debería adquirir la importancia que merece en el mundo educativo, debido a la gran cantidad de factores que resaltan su carácter imprescindible, y su trasmisión de valores y habilidades socioemocionales tanto de individuales como grupales, para el presente y para el futuro.

Muchas veces, en los centros educativos, así como en las familias, se da más la importancia a los resultados de los alumnos, su eficacia o el trabajo rápido entre otros aspectos, dejando a un lado las emociones que puedan sentir durante el proceso de aprendizaje como posible frustración, agobio o estrés, reflejado en rabietas o impulsividad. Es por esto por lo que, es imprescindible que tanto profesores como padres, se vuelquen con sus alumnos e hijos para garantizar que su etapa educativa sea lo más agradable posible, acompañándoles, ayudándoles y ofreciéndoles una educación personalizada en la que se interesen por sus inquietudes y necesidades con el fin de que se sientan acompañados y desarrollen su personalidad de forma.

Durante la realización de este Trabajo de Fin de Grado, me he sentido motivada, satisfecha y feliz, al elegir un tema que me llamaba la atención, me interesaba, y con el que me sentía cómoda, además de ser un tema innovador, de actualidad y tan necesario en el ámbito educativo, y más después de comprobar los efectos provocados la crisis sanitaria vivida por la Covid-19, que tanto ha hecho ver la necesidad de mantener una buena salud mental y emocional. El hecho de investigar a fondo el mundo emocional, me ha ayudado a madurar y comprender mucho mejor el tema que quería tratar. He aprendido de cada artículo, libro o video que he visto y he seleccionado aquella información que me sería de gran utilidad para la redacción del trabajo, así como para mi futuro personal y profesional. Ha sido una tarea dura, con épocas de agobio, pero mis ganas de trabajar, mi entusiasmo, motivación, dedicación, responsabilidad y constancia, me han ayudado a disfrutar de cada paso del trabajo, nutriéndome de cada aprendizaje y fortaleciendo mi autoestima, haciéndome ver que, con entusiasmo y vocación, puedo ser capaz de lo que me proponga.

En su totalidad, la realización de este trabajo me ha aportado grandes conocimientos y valores, y me ha abierto nuevos horizontes que seguro me serán de gran ayuda en un futuro como docente o incluso como madre. He aprendido que la educación emocional y en valores, es fundamental para el desarrollo de la personalidad de los alumnos y de sus habilidades para prepararlos para la vida, que deben aprender a controlarse, a expresar lo que sienten y a conocerse a sí mismos y a los demás, para desenvolverse con total naturalidad en el ámbito social y así como deben ser conscientes de sus estados emocionales para poder gestionarlos desde su infancia y evitar futuros problemas personales y sociales.

En definitiva, como última conclusión, me gustaría destacar que los niños de hoy, son el futuro del mañana, y como docentes, tenemos la labor de contribuir a su desarrollo integral y formarlos emocionalmente con el fin de que aprendan a saber ser y estar con ellos mismos y con los demás, para poder vivir en armonía con el resto de la sociedad. Así mismo, les acompañaremos durante el proceso en el que comienzan a formar su personalidad, y en el que experimentan vivencias que la condicionaran considerablemente si no saben manejar ciertas situaciones, con el fin de prevenir comportamientos disruptivos mediante la utilización de herramientas que les motiven, les aporten curiosidad, les planteen retos, les animen a reflexionar y a ser creativos, a tomar decisiones con autonomía, a ser competentes socialmente y a adquirir conciencia

emocional. Una renovación educativa significativa, continua, globalizadora e individualizada cuyo objetivo primordial sea el bienestar, la paz interior y la felicidad de los alumnos.

### **6.1. Limitaciones y Prospectiva**

Pese a haber disfrutado cada paso y etapa del proceso de elaboración de mi trabajo de fin de grado, un aspecto que me hubiera gustado poder hacer, es haber podido poner en práctica la propuesta de intervención educativa de educación emocional, con el propósito de constatar de primera mano su eficacia en las aulas. Como otras posibles propuestas de mejora, destacaría el intentar no presionarme tanto a la hora de realizar una tarea, me considero una persona constante, responsable y organizada, y siempre llego a todo lo que me propongo con esfuerzo y entrega. Por esta razón, a lo largo del proceso de elaboración del trabajo, comprendí lo importante que era disfrutar de cada fase de elaboración de este trabajo, así como de mi última etapa como estudiante de magisterio, dejando a un lado el estrés que puede causar la situación, controlándolo y nutriéndome de cada aprendizaje.

En cuanto a posibles líneas de investigación derivadas después de haber trabajado e investigado en profundidad el mundo de las emociones, he comprendido la necesidad educar a los alumnos en diferentes aspectos y valores como el estrés, la paciencia, el respeto, la tolerancia, el control de la impulsividad, la salud mental o el valor de lo propio, con el principal objetivo de formar alumnos íntegramente competentes, felices, dotados de recursos para afrontar los retos que les plantee el futuro y de habilidades y competencias para la vida en sociedad.

## 7. Bibliografía

- Aierdi Gabiria, A., Lopetegi Auzmendi, B., & Goikoetxea Ezeiza, K. (2008). *Inteligencia emocional*. [San Sebastian]: Gipuzkoako Foru Aldundia.
- Aula de Elena. (18 de septiembre de 2016). *Respira – videocuento* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/ibJFHBTWBDA>
- Benson, P. L. (2006). *All kids are our kids: What communities must do to raise caring and responsible children and adolescents* (2nd ed). San Francisco: Jossey-Bass
- Binet, A. (1911) Nouvelles recherches sur la mesure du niveau intellectuel chez les enfants d'école, *L'Année Psychologique*, 17, pp. 145-201
- Binet, A. y Th. Simon (1905): «Méthodes nouvelles pour le diagnostic du niveau intellectuel des anormaux», *L'Année Psychologique*, 11, pp. 191-244.
- Binet, A. y Th. Simon (1908): «Le développement de l'intelligence chez les enfants», *L'Année Psychologique*, 14, pp. 1-94
- Bisquerra Alzina, R. (2013). *Educación Emocional: Propuestas para Educadores y Familias*.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, pp.Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43.
- Bisquerra, R. (2006). *Educación Emocional y Bienestar*. 6th ed. WOLTERS KLUWER.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Padres Y Maestros*, (337), 5-8.
- Bisquerra, R. (2014). Educación emocional. *Revista Convives*, (6), 70-78.
- Bisquerra, R. (2019). La educación emocional debe desarrollarse toda la vida. *Educación 3.0*, 35, 34-38.
- Bisquerra, R. (coord.); Punset, E; Mora, F; García, E; Lòpez-Cassà, E; Pérez-González, J; Lantieri, L; Nambiar, M; Aguilera, P; Segovia, N; Planells, O. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): *Sant Joan de Dèu. Observatori de salut de la infancia y la adolescencia*. Disponible en: [www.faroshsjd.net](http://www.faroshsjd.net)

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., i Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers*, 38 (1), 58-65.
- Bisquerra, R., i López-Cassà, È. (2020). Aprendizaje inicial y acompañamiento. *Ruta maestra*, 29, 120-125.
- Bisquerra, R., i Pérez-Escoda, N. (2012). Importància i necessitat de l'educació emocional a la infància i l'adolescència. *Butlletí d'infància*, 55.
- Calderón, M., González, G., Salazar, P., & Washburn, S. (2012). *Aprendiendo sobre las emociones: Manual de educación emocional* [Ebook] (1st ed.). República dominicana: Coordinación Educativa y Cultura Centroamericana. Recuperado de <https://es.calameo.com/read/004346770212653d6dc0c>
- Carbajo, M. (2011). Historia de la inteligencia en relación a las personas mayores. *Tabanque, Revista Pedagógica*, (24), 225–242.
- Chilpas, manualidades y meditaciones para niños. *Meditación para dormir niños* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/OWTyHXN8WxA>
- De la torre, S. (2000). Estrategias creativas para la educación emocional. *Revista Española De Pedagogía*, (217), 543-572.
- Deshonra De Mushu. (16 de marzo de 2015). *TOP 60 CANCIONES DISNEY(ESPAÑOL) / DISNEY SONGS* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/PV1tF0iP1Vc>
- DOCV, núm. 7311, de 7 de septiembre de 2014. *DECRETO 108/2014, de 4 de julio del Consell, por el que establece el currículum y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana*. Recuperado de: [http://dogv.gva.es/datos/2014/07/07/pdf/2014\\_6347.pdf](http://dogv.gva.es/datos/2014/07/07/pdf/2014_6347.pdf)
- Elias, M., Tobias, S., & Friedlander, B. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. Debolsillo.

- Estelas del Universo. (24 de febrero de 2021). *El Viaje de las Mariposas | Cuento Meditación para niños | Relajarse y dormir profundamente* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/PRnIDpNMD5w>
- Garcés, L. Educación Emocional | Orientación Familiar Online Padres Formados. Disponible en <https://padresformados.es/>
- García Blanc, N., Gomis Cañellas, R., Ros Morente, A. y Filella Guiu, G. (2020) El proceso de gestión emocional: investigación, aplicación y evaluación. *Know and Share Psychology*, 1(4),39-49. Doi: 39 <http://dx.doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4260>
- García, V. (2008). La inteligencia emocional en la Educación Infantil. *Educación Y Futuro*, (19), 129-149.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (1987). *La nueva ciencia de la mente*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Gardner, H. (2005). Inteligencias múltiples veinte años después. *Revista de Psicología y Educación*. Vol. 1 (1), pág. 27-34.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós. S.A.
- Guerrero, R. (2018). *Educación emocional y apego*. Barcelona: Libros Cúpula.
- Guilford, J. (1957). *Louis Leon Thurstone, 1887-1955* (pp. 351-382). Washington d.c.: National Academy of Sciences.
- Hurtado, C. (2006). El conductismo y algunas implicaciones de lo que significa ser conductista hoy. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2(2),321-328.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
- Ledoux, J., (1999). *The Emotional Brain*. New York: Simon & Schuster.
- López, È. (2005). La educación emocional en la Educación Emocional. *Revista Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, (19), 153-167.

- Loureiro, C. (2019). 10 claves para generar un buen clima emocional. *Imocli*. Recuperado de <https://imocli.com/10-formas-de-crear-un-clima-emocional-positivo/>
- Material de la Diputación de Guipúzcoa - eskolabakegune. Recuperado de <https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/es/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>
- Meditación para niños – Kidz Channel. (15 de marzo de 2020). *MEDITACION para NIÑOS: la cajita ATRAPAMIEDOS / RELAJACION Guiada (10 minutos)* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/VZb0nT4xi3M>
- Meditación para niños – Kidz Channel. (8 de enero de 2020). *MEDITACION para NIÑOS: Viaje a las ESTRELLAS / RELAJACION Guiada (9 minutos)* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/mMrxnHCJg4Y>
- Meditación para niños – Kidz Channel. (18 de marzo de 2020). *MEDITACION para NIÑOS: El ARCOIRIS de la AMISTAD / RELAJACION Guiada* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/8ZcLQzyMuug>
- Menárguez, A. (2017). Sin educación emocional, no sirve saber resolver ecuaciones. El País. Recuperado de [https://elpais.com/economia/2017/01/27/actualidad/1485521911\\_846690.html](https://elpais.com/economia/2017/01/27/actualidad/1485521911_846690.html)
- Mindala Mindful Learning. (15 de marzo de 2016). *Mindfulness para niños/as: El árbol de las preocupaciones* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/d9urJ0HAYSM>
- Minici, A., Rivadeneira, C., & Dahab, J. (2013). El mito de la revolución cognitiva. *Cetecic Revista De Terapia Cognitivo Conductual*. Recuperado de <http://cetecic.com.ar/revista>
- Pellón, R. (2013). Watson, Skinner y algunas disputas dentro del conductismo. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(2), 389-399.
- Quezada, V. E. (2013). *A cien años de “Psicología como la ve un conductista”*. *Revista de Psicología*, 22(1), 99-101.
- Reyes, E. (2014). *Inteligencias múltiples en Educación Infantil*. España: Círculo Rojo.

- Rosselló i Mir, J. (1996). *Introducción a la psicología del sentimiento* (1st ed.). Palma de Mallorca: Universitat de les Illes Balears, Servei de Publicacions i Intercanvi Científic.
- Rovira, F. (1998). Com Saber si un és Emocionalment intel·ligent. *Aloma*, (2), 57-68.
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. México: Vergara Editor, S.A.
- Skinner, B. (1938). *The Behavior of Organisms*. New York: appleton - century - crofts, inc.
- Skinner, B., (1994). *Sobre El Conductismo*. Barcelona: Planeta-Agostini.
- Soler, J., Aparicio, L., Díaz, Ó., Escolano, E., & Rodríguez, A. et al. (2016). *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (1st ed.). Zaragoza: Ediciones Universidad San Jorge.
- Torres, A. (2019). Canarias, la primera comunidad que hace obligatoria la educación emocional en los colegios. El País. Recuperado de [https://elpais.com/sociedad/2019/03/26/actualidad/1553627291\\_428563.html](https://elpais.com/sociedad/2019/03/26/actualidad/1553627291_428563.html)
- Visión Consciente. (24 de mayo de 2016). *El Árbol Encantado - Ejercicio de relajación para niños de 0 a 99 años* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/Q4ODsJ7ryUA>
- Watson, J. B. (1913). *Psychology as the behaviorist views it*. *Psychological Review*, 20, 158-177.

## 8. Anexos

### Anexo 1. Plantilla Mensual de la Escala de Valoración

<b>ESCALA DE VALORACIÓN DEL PROYECTO</b>				
<b>Alumno:</b>			<b>Fecha:</b>	
<b>Indicadores</b>	<b>Categorías</b>			
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Nunca
1. Conoce y comprende sus propias emociones y las de los demás				
2. Adquiere de forma progresiva seguridad afectiva y emocional a la hora de relacionarse con los demás				
3. Genera actitudes que favorecen un clima de bienestar en el aula				
4. Reconoce sus propias virtudes a través del autoconocimiento y la transmisión de experiencias personales				
5. Reconoce las virtudes de sus compañeros a través del conocimiento mutuo, la cooperación, la ayuda entre				

compañeros y la trasmisión de experiencias personales				
6. Desarrolla habilidades para gestionar y resolver conflictos				
7. Dialoga con sus compañeros				
8. Es capaz de regular sus propias emociones				
9. Aprende progresivamente a controlar su impulsividad				
<b>Observaciones:</b>				

## Anexo 2. Plantilla por Sesión del Diario de Clase

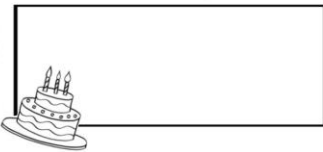
<b>DIARIO DE CLASE POR SESIÓN</b>	
<b>Alumno:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Sesión:</b>	
<b>1. ¿Se involucra en la actividad?</b>	<b>2. ¿Es capaz de afrontar los retos que se le proponen?</b>
<b>3. ¿Está motivado a la hora de aprender?</b>	<b>4. ¿Convive, trabaja y juega con distintos compañeros?</b>
<b>5. ¿Se expresa con seguridad y defiende sus ideas ante sus compañeros?</b>	<b>6. ¿Reconoce y expresa características personales?</b>
<b>7. ¿Reconoce y nombra situaciones que le generan diferentes emociones y explica cuáles son?</b>	<b>8. ¿Dialoga para solucionar conflictos?</b>
<b>Observaciones:</b>	

# TE PRESENTO A... \_\_\_\_\_

Dibujo a  
mi amigo



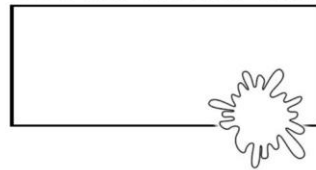
Nació el día...



Tiene...



Su color favorito es...



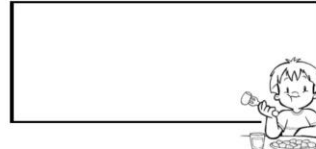
Le encanta ver...



Se siente feliz cuando...



Comida favorita:



No le gusta nada...



Su deporte favorito es...



Le tiene miedo a...



Se siente triste cuando...



Lo que más le gusta es...



Cuando sea mayor  
quiere ser...



Anexo 4. Panel de los Saludos

¡ELIGE UN SALUDO!

Saludo formal



Baile



Abrazo



¡Saludo divertido!



¡Puño!



¡Chócala!



Choque de pies



# Emociómetro

¿Cómo te sientes?



Anexo 6. Ficha Semanal Registro de Conducta

# Registro de conducta

Correspondiente al mes de: \_\_\_\_\_

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_



lunes 	martes 	miércoles 	jueves 	viernes 	Total de la Semana
lunes 	martes 	miércoles 	jueves 	viernes 	Total de la Semana
lunes 	martes 	miércoles 	jueves 	viernes 	Total de la Semana
lunes 	martes 	miércoles 	jueves 	viernes 	Total de la Semana

Comentarios .....

.....  
 .....  
 .....



# Pulseras motivadoras

	Soy Súper buen amigo	
	He tenido una semana <b>¡GENIAL!</b>	
	¡He trabajado como un campeón!	
	Soy Súper buena amiga	
	¡He trabajado como un campeona!	
	<b>¡SOY SÚPER GENIAL!</b>	
	Mi actitud es... <i>¡Increíble!</i>	
	Mi profe está muy orgulloso de mi	
	He sido un compañero	

Fuente: elaboración propia

Anexo 8. Tarjetas *Caja Musical*

<p>Canta tu canción favorita</p> 	<p>Salta a la pata coja mientras te coges una oreja</p> 	<p>Imita un animal</p> 	<p>Dale un abrazo a un amigo</p> 
<p>Imita al presentador del tiempo ¿Qué tiempo hace hoy?</p> 	<p>Dile algo bonito a un amigo</p> 	<p>Baila una sevillana</p>	<p>Recita un trabalenguas</p> 
<p>Too la cabeza a los niños que tengan la misma inicial que tú en su nombre</p> 	<p>Haz un pase de modelos poniendo tu mejor sonrisa</p> 	<p>Recrea con mímica una escena de tu película favorita</p> 	<p>Cierra los ojos. ¿Eres capaz de adivinar que compañero tienes delante solo oyendo su voz?</p> 
<p>Imita un medio de transporte ¿lo adivinaremos?</p> 	<p>Di tres cualidades del niño de tu derecha</p> 	<p>Tararea tu canción favorita. ¿Seremos capaces de adivinarla?</p> 	<p>¿Eres capaz de reunir 6 zapatillas en 1 minuto? Corre, seguro que tus compañeros te dejan una</p> 
<p>¡Salta por encima de las piernas de tus compañeros!</p> 	<p>Cierra los ojos. ¿Eres capaz de adivinar que compañero tienes delante solo con tocarlo?</p> 	<p>¿Qué 3 cosas son las que más te gustan del cole?</p> 	<p>Invéntate un baile divertido. ¡tus amigos te tienen que imitar!</p> 

Fuente: elaboración propia

## Anexo 9. Llavero Vuelta a la Calma



Fuente: elaboración propia

## Anexo 10. Técnica del Semáforo



Fuente: elaboración propia

## Anexo 11. Tarjetas *Dime una situación que...*



Fuente: elaboración propia

Anexo 12. Tarjetas *Imita una cara...*



Fuente: elaboración propia

### Anexo 13. Tarjetas *¿Cómo te sientes cuando...?*



Fuente: elaboración propia

Anexo 14. Tarjetas *Emociones emparejadas*



Fuente: elaboración propia