



Universidad  
Católica  
de Valencia  
San Vicente Mártir

# Programa de Educación Emocional para Alumnos de Educación Infantil

**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

La educación emocional, por su infinidad de beneficios, ha de ser considerada uno de los parámetros fundamentales en el ámbito educativo. Padres y profesores, deben trabajar al unísono para educar emocionalmente sus hijos y alumnos, ayudándoles a formar su personalidad y a conocerse a ellos mismos y a los demás, como base y fundamento de un satisfactorio desarrollo personal, social y académico. Vivimos en una sociedad caracterizada por el analfabetismo emocional, en la que cualquier problema nos consume. Por esta razón, desde los primeros años de la infancia, debemos impulsar y fortalecer la educación emocional en las aulas, dando paso a alumnos conscientes de sus emociones, capaces de regularlas, automotivarse, socialmente competentes y positivos.

**Palabras clave:** Educación emocional, inteligencia emocional, autoconocimiento, automotivación, bienestar social.

## RESUM

L'educació emocional, per la seua infinitat de beneficis, ha de ser considerada un dels paràmetres fonamentals en l'àmbit educatiu. Pares i professors, han de treballar a l'uníson per a educar emocionalment els seus fills i alumnes, ajudant-los a formar la seua personalitat i a conèixer-se a ells mateixos i als altres, com a base i fonament d'un satisfactori desenvolupament personal, social i acadèmic. Vivim en una societat caracteritzada per l'analfabetisme emocional, en la qual qualsevol problema ens consumeix. Per aquesta raó, des dels primers anys de la infància, hem d'impulsar i enfortir l'educació emocional a les aules, donant pas a alumnes conscients de les seues emocions, capaces de regular-les, motivar-se, socialment competents i positius.

**Paraules clau:** Educació emocional, intel·ligència emocional, autoconeixement, automotivació, bienestar social.

## ABSTRACT

Emotional education, due to its countless benefits, should be considered one of the fundamental parameters in the field of education. Parents and teachers must work in unison to educate their children and students emotionally, helping them to form their personality and to get them to know themselves and others, as the basis and foundation of a satisfactory personal, social and academic development. We live in a society

characterised by emotional illiteracy, in which any problem consumes us. For this reason, from the earliest years of childhood, we must promote and strengthen emotional education in the classroom, giving way to students who are aware of their emotions, capable of regulating them, self-motivated, socially competent and positive.

***Keywords:*** Emotional education, emotional intelligence, personal knowledge, self-motivation, social welfare.

# ÍNDICE

1. Introducción.....	9
2. Objetivos.....	15
3. Metodología.....	16
4. Marco Teórico .....	19
4.1. Las Emociones .....	19
4.1.1. La Inteligencia Emocional. ....	24
4.1.2. Componentes de las Emociones.....	30
4.1.3. Funciones de las Emociones. ....	31
4.1.4. Clasificación de las Emociones.....	32
4.2. Competencias Emocionales y Educación Emocional. ....	36
4.2.1. Necesidad de Educación Emocional. ....	39
4.3. La Educación Emocional en el Marco Educativo.....	42
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.....	73
6.1. Limitaciones y prospectiva .....	77
7. Bibliografía.....	78
8. Anexos .....	83
Anexo 1. Plantilla mensual de la escala de valoración .....	83
Anexo 2. Plantilla de evaluación por sesiones: Diario de clase.....	85
Anexo 3. Tarjetas actividad 4: <i>¡Somos Mimos!</i> .....	86

Anexo 4. Ficha detective de la semana .....	87
Anexo 5. Medalla detective de la semana.....	87
Anexo 6. <i>Diario de las emociones</i> .....	88
Anexo 7. Mascota del proyecto .....	97
Anexo 8. Dibujos recortables de los monstruos de los colores .....	97
Anexo 9. Diploma fin de proyecto.....	98
Anexo 10. Plantilla <i>Emociómetro</i> .....	99
Anexo 11. Plantillas <i>Bingo de las emociones</i> .....	100
Anexo 12. Plantilla <i>¿Quién es quién?</i> .....	101
Anexo 13. Rompecabezas de las emociones.....	102
Anexo 14. Espejo de las emociones.....	104

### **Índice de Tablas**

Tabla 1. Aprendizajes y Competencias del Programa.....	51
Tabla 2. Evaluación del Programa.....	52
Tabla 3. Contenidos, Metodología, Recursos y Temporalización del Programa .....	53

## 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).

Guiada por numerosos expertos que reafirman 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 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 indica Rafael Guerrero en su libro *Educación Emocional y Apego* (2018), vivimos en una sociedad en la que se da demasiada importancia al éxito académico. 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.

Los alumnos se sienten cada vez, más presionados por las notas, se les recalca una y otra vez el hecho que tienen que superarse a ellos mismos e incluso, a los demás, razón por la que se muestran como si estuvieran en una competición constante y eso, no es nada sano para ellos ni para el bienestar general del aula, ya que suele provocar un efecto rebote en los alumnos y 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 las ocasiones, desde su propio hogar. 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, dejarse llevar y adquirir una visión positiva de la vida para llegar a un estado de armonía.

En ocasiones, nuestras reacciones incontroladas, nos llevan a cometer acciones o 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, formando niños que sepan las consecuencias de las actos que han cometido, las razones, y que reconozcan sus debilidades en cuanto a emociones. Todo ello, 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 en niños desde que son muy pequeños, tanto desde casa como desde los colegios debido a la falta de competencias emocionales y sociales, puede interferir gravemente en el crecimiento tanto académico como personal de los alumnos, desencaminando su paso por la vida y alejándoles de un estado de bienestar y del éxito en la vida en todos los aspectos.

Durante los primeros años de la vida de un niño, estos son capaces de presentar, en un solo día, infinidad de estados de ánimo de diferente magnitud, pueden pasar del llanto a la risa, de la rabia 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 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, y más en la etapa de Educación Infantil que en otras etapas, mediante unidades didácticas aisladas o actividades individuales o esporádicas, sin ningún tipo de progresión o continuidad, dos 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 transmisión 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 a vivir en armonía tanto personal como socialmente para llegar a un estado de bienestar y felicidad. De esta forma, tal y como afirma 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 proyecto anual como propuesta de intervención en un aula de tercero de educación infantil, con el propósito principal de que los alumnos conecten con su interior y se sumerjan de lleno en sus emociones, formando personas emocionalmente inteligentes.

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 proyecto, 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.

Finalmente, 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 se pretenden conseguir con este trabajo son los siguientes:

Principal: Contribuir a una renovación educativa basada en la formación emocional de los alumnos de educación infantil a través del diseño de un programa de educación emocional.

Específicos:

- Realizar una búsqueda de información bibliográfica fundamentada
- Justificar la necesidad de educar emocionalmente a los alumnos desde los primeros años de su infancia, sus beneficios y posibilidades
- Transmitir la significación de implicación de los agentes educativos y el ámbito familiar, en la 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 tratar, realizamos una lluvia de ideas sobre aquellos temas que más interesantes nos parecían a la hora de abordarlo. Uno de los aspectos que considerábamos fundamentales 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. Aun así, investigamos 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... Algunos de los temas que planteamos fueron 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 y necesario hoy en día, el tema de la educación emocional. Otra razón que nos impulsó a seguir adelante con el tema emocional, es el hecho de que en la gran mayoría de las aulas, solo se estudia como un tema más de una asignatura concreta y cuando se termina el tema, se termina la educación emocional.

De esta forma, nuestro estudio en la importancia de la educación emocional desde los primeros años de la infancia, y pensamos en diseñar una propuesta de intervención destinada a su trasmisión en las aulas de educación infantil.

Seguidamente, decidimos que la realización de la propuesta de intervención se llevaría a cabo a través de una metodología práctica, significativa, reflexiva y cooperativa, incluyendo actividades recogidas en un programa anual. Además de recurrir al mismo tiempo, a la metodología del trabajo por rincones, incluyendo dentro del programa, un rincón de las emociones en el que los alumnos pudieran jugar y experimentar libremente.

A continuación, comenzamos a buscar información, recursos, métodos y estudios entre otros documentos, que fundamentaran este trabajo, siguiendo una metodología de búsqueda bibliográfica no sistematizada. Fue la parte más costosa, a la

que dedicamos varios meses de trabajo ya que queríamos que la información fuera la correcta, estuviera bien seleccionada, organizada, redactada y que justificara totalmente la elección del tema. De tal manera, fuimos seleccionando 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 la 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 seis apartados, en los que se tratan aspectos relacionados con la educación emocional como 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, su aplicación y situación actual en el marco educativo y los diferentes programas y propuestas de intervención originadas y llevadas a cabo por cuantiosos profesionales de la materia emocional. Seguidamente, organizamos la información según su correspondiente punto o apartado, redactando de esta forma y en su totalidad, el marco teórico.

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 infantil elegida para su aplicación, que fueran realistas y fáciles de alcanzar. Redactamos un objetivo principal: Contribuir a una renovación educativa basada en la formación emocional de los alumnos de educación infantil a través del diseño de un programa de educación emocional. Y varios específicos: Realizar una búsqueda de información bibliográfica fundamentada, justificar la necesidad de educar emocionalmente a los alumnos desde los primeros años de su infancia, sus beneficios y posibilidades y transmitir la significación de implicación de los agentes educativos y el ámbito familiar, en la educación emocional de los alumnos.

Prosiguiendo con la propuesta de intervención, pensamos en desarrollar diferentes actividades basadas en la experimentación, recogidas en un programa anual llamado *Detectives de emociones*, que resultara atractivo, llamativo y motivador para los alumnos de infantil. Al mismo tiempo, incorporamos la metodología del trabajo por rincones a través de un rincón de las emociones que permitiera la implicación y participación activa de los alumnos. Por otra parte, elaboramos dos tablas a modo de sugerencia como un ejemplo sobre diferentes charlas formativas, cursos o talleres para la formación previa de los profesores y la implicación y colaboración de los padres en el aula. Los cursos serán externos al centro en el que se realice la propuesta por lo que depende del momento en el que se ponga en práctica, podrán ser unos u otros. Cuando ya teníamos claras todas las partes del programa, 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 forma final a la propuesta.

## 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 a la hora de 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).

Con antecedentes ligados a épocas previas a que los estudios psicológicos comenzaran su rumbo de manera individual, el mundo de las emociones 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 del término 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.

Después de conocer diferentes perspectivas y contribuciones realizadas desde diversas disciplinas relacionadas con el término de las emociones, en 1913, Watson, a través de un artículo que incluía las bases de su teoría, dio paso a una nueva corriente de pensamiento relacionada con la rama de la psicología, cuyo objeto de estudio era la predicción y control del comportamiento de los seres vivos mediante la observación y experimentación objetiva (Watson, 1913). Contaban con dos propósitos fundamentales a la hora de realizar sus estudios e investigaciones. Estos debían ser hechos objetivos estudiados mediante métodos aptos para ser evaluados, aplicados y cuantificados por todo científicos (Gardner, 1987). Sin embargo, 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).

Durante varios años, aquellos que adoptaban una visión conductista, ridiculizaban a aquellos que tenían opiniones contrarias y se atrevían a hablar de la mente y la consciencia (Ledoux, 1999). Sin embargo, 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).

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.

De esta forma y a modo de respuesta al conductismo, surgieron diferentes corrientes que actualizaban y rebatían la forma de estudio de la mente y las emociones 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 de artículos de revistas, periódicos o libros (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 cognitvismo 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.

Eran tantas las teorías y diferentes hipótesis y puntos de vista sobre la correcta definición del término de las emociones que, a finales de los 80 y principios de los 90, ya comenzaban a tener más repercusión en diferentes ámbitos como el educativo o el

social. Incluso comenzó a ser un gran tema de interés para las investigaciones científicas como las realizadas por Izard (1886), Buck (1983), Lazarus (1991), Lewis y Haviland (1993), Strongman (1991-1992), Goleman (1995) o Csikszentmihalyu (1997). Este periodo fue una verdadera “Revolución emocional” tal y como nombra Bisquerra (2000, p.14) debido a la gran 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 estas publicaciones y 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 ya que han provocado que cada vez se preste más atención al estudio y la investigación de las emociones, así como, se aprecie y se tome consciencia 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 neocórtex. 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).

#### **4.1.1. 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 comportamiento de las personas; Howard Gardner (1983), quien 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 Wundt (1832-1920), quienes ya comenzaron a mostrar gran interés sobre diferentes aspectos como las características del cráneo humano o los 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 (v), Fluidez Verbal (w), Aptitud Numérica (n), Aptitud Espacial (s), Memoria Asociativa (s), Velocidad de Percepción (p) y el Razonamiento general (r) 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 recalcando 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).

#### **4.1.2. 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*.

#### **4.1.3. 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.

#### **4.1.4. Clasificación de las Emociones.**

Han sido muchas las teorías e hipótesis llevadas a cabo a lo largo de los años con el fin de realizar una clasificación emocional lo más unánime posible. No obstante, Bisquerra (2009) afirma que ninguna de estas clasificaciones ha sido aprobada de forma general por los diferentes investigadores y pensadores del cerebro. Muchas de estas clasificaciones, 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 especificad, 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: Representan a las 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 (Lázarus, 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 anteriores 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) a tener en cuenta a la hora de realizar una adecuada clasificación emocional. 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 GROOP (Grup de Recerca en en Orientació Psicopedagògica), este grupo dedicado a la investigación psicopedagógica, 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

Haciendo hincapié en la importancia de la implicación de las familias y otros agentes educativos a la hora de educar emocionalmente a los alumnos, López-Cassà identifica los siguientes fines como otros posibles objetivos para los alumnos de Educación infantil:

- Desarrollar del control de la impulsividad
- Ser capaz de mantener cantidad de relaciones interpersonales dotadas de calidad para mantener un buen clima del aula y una buena cohesión grupal
- Adquirir actitudes como el respeto y la tolerancia
- Potenciar la autoestima de los alumnos
- Esforzarse y motivarse ante el trabajo
- Favorecer el desarrollo integral de los alumnos

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

Centrándose en la etapa de la educación infantil López-Cassà (2005) presenta la conciencia emocional, la regulación emocional, la autoestima, las habilidades socio-emocionales y las habilidades de la vida, como aquellos contenidos a trabajar, de forma conjunta e interrelacionada, en relación a la educación emocional.

- Conciencia emocional: Nos permite ser conscientes de nuestro propio estado emocional y el de los demás, así como reconocerlos o verbalizarlos.

- A través de la regulación emocional somos capaces de regular los estímulos, las emociones que nos afectan de forma negativa y la frustración.
- La autoestima es la capacidad de aprender a valorarnos y autoevaluarnos. Nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y a desarrollar aptitudes como la empatía. Es una habilidad clave a desarrollar durante los primeros años de la infancia.
- Habilidades socio-emocionales: Nos ayudan a relacionarnos con los demás de forma satisfactoria, identificar las emociones y sentimientos del resto de individuos y adquirir habilidades de trabajo en equipo como la comunicación o la colaboración.
- Habilidades de la vida: Nos permiten llegar a un estado de bienestar en el que demos importancia y sepamos apreciar las pequeñas cosas de la vida como aquellas que hacemos en nuestro día a día como ir al colegio, estar en familia, quedar con nuestros amigos...

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 para con 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 gracias a la trasmisión de habilidades emocionales (Bisquerra, 2019), o el realizado por Benson en 2006 ante una muestra de 148.189 estudiantes de entre 2 a 14 años, en los que percibió que tan sólo entre el 29% y el 45% de ellos, mostraban empatía, tomaban buenas decisiones y presentaban habilidades de resolución de conflictos es decir, un pequeño porcentaje de alumnos era emocionalmente competente.

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 condicionan 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

### **4.3. 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.

Sin embargo, en la etapa de la Educación Infantil sí se suelen cubrir más aspectos emocionales a la hora de educar a los alumnos, que se imparten sobre todo en el espacio dedicado a la acción tutorial. El Decreto 38/2008, de 28 de marzo, del Consell que regula la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana, realza la necesidad de favorecer el desarrollo social y emocional en estas edades que ofrezca a los alumnos la oportunidad de adaptarse al entorno y desarrollar su personalidad afirmando que: “La Educación Infantil tiene como finalidad la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de las niñas y de los niños.” (2008, p. 55019). Atendiendo y promoviendo hábitos de control, de relación y de comunicación, reglas de convivencia, el conocimiento de sí mismo, y de los demás... Animando al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio y ayudándoles a adquirir autonomía, a actuar con afecto y respeto, y crear una imagen positiva de ellos mismos. Estos serían los objetivos fundamentales de este ciclo, que podrían relacionarse directamente con la educación emocional.

Aunque todavía falte mucho camino por recorrer para que las emociones estén presentes de forma transversal en las aulas, el tema emocional se muestra presente en algunos de los diferentes contenidos que se imparten en la etapa de Educación Infantil, que se dividen y organizan alrededor de tres áreas temáticas según el Decreto 38/2008:

- El conocimiento de sí mismo y autonomía personal
- El medio físico natural, social y cultural
- Los lenguajes: comunicación y representación

Cada uno de ellos, aunque unos más que otros, incluye diferentes contenidos relacionados con la inteligencia emocional de los alumnos como:

- La confianza y conocimiento de sí mismo, la actitud positiva, el control de las emociones, la percepción de los estados de ánimo, la ayuda y colaboración con los demás, la autonomía, la interacción y las relaciones de afecto o la resolución de conflictos (Bloque I)
- El conocimiento de otras culturas, las relaciones afectivas y los grupos sociales (Bloque II)
- La necesidad de convivencia de cultural e idiomas, la actitud positiva para hacer frente a la diversidad, escuchar, hablar, conversar, la iniciativa, el interés y la participación comunicativa a la hora de relacionarse con otros individuos (Bloque III)

La transmisión de conocimientos y recursos emocionales no es un contenido que haya de transmitirse en un momento puntual y pasar al siguiente tema sino que debe ser una rutina, un proceso, un no dejar de aprender y evolucionar constantemente. Por esta razón, la clave fundamental de la educación emocional en las aulas es realizarla de forma transversal, planificada, significativa, sistemática y con sentido, dedicándole el tiempo que merece (Bisquerra, 2014).

El decreto 38/2008, establece cierta autonomía a la hora de que cada centro pueda adaptar el currículo dependiendo de las necesidades de sus alumnos, así como permite la elección y puesta en práctica de programaciones didácticas, proyectos, unidades didácticas... a través de diferentes metodologías. Esto da cierta flexibilidad a aquellos maestros que sienten la necesidad de la transmisión emocional en las aulas y que, introducen y llevan a cabo en las aulas muchos de los brillantes programas y propuestas que han sido creados por los diferentes investigadores emocionales.

#### **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 o 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 fuera del horario escolar a modo de introducción a la educación emocional.
- Asignaturas optativas: Es una 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 o infinidad de metodologías más, que resulten significativas y participativas para los alumnos y que les ayuden a expresarse y escuchar a los demás (Bisquerra, 2019).

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.

Bisquerra y López-Cassà (2020), recalcan la importancia de la participación y coordinación de las familias en la etapa de educación infantil para garantizar un éxito en el aprendizaje emocional de los alumnos, y en aspectos determinados como la autonomía o las rabietas. Proponen actividades de participación familiar como los talleres o las reuniones. Por su parte, para llevar a cabo un enfoque globalizador, constructivista, activo, creativo y que fomente la curiosidad en los alumnos, proponen una metodología basada en el juego, la experiencia, las actividades lúdicas o el fomento de la lectura, a través de organizaciones como el trabajo por rincones educativos, que favorecen el desarrollo de hábitos organizativos, el cumplimiento de normas y la

autonomía a través de la creación de espacios o lugares específicos en el aula; los talleres, que estimulan el trabajo colectivo entre los alumnos; o los proyectos, que cuentan con un fin específico y tienen como principal objetivo la adquisición de aprendizajes significativos y funcionales mediante la experimentación, que partan de los propios intereses y necesidades de los niños. De esta forma, remarcan la necesidad de crear programas de forma coherente y efectiva, atendiendo a las necesidades, intereses y diversidad de los alumnos de todas las formas posibles para que, a través de la variedad de metodologías, sean capaces de expresar y experimentar emociones.

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.

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 transmisión 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**

La sociedad, cada vez más, debido al su carácter de analfabetismo emocional, precisa de personas emocionalmente inteligentes dotadas de habilidades sociales y emocionales para la vida, capaces de relacionarse de forma adecuada con los demás, conocer su interior, reflexionar sobre sus emociones, y controlarlas entre otros muchos aspectos.

Debido a la necesidad de incluir programas de educación emocional en las aulas que trabajen todos estos temas, que no se trabajan en profundidad en el currículo que regula la educación y por sus más que cuantiosos beneficios, hemos diseñado una propuesta de intervención emocional que responda dichas necesidades académicas, que deben ser puestas en práctica desde los primeros años de la vida de un niño, con el fin de que, desde bien pequeños, en las etapas más críticas de su infancia en las que experimentan vivencias que condicionarán la formación de su personalidad, aprendan a gestionar sus emociones y adquieran diferentes hábitos y actitudes que les permitan mejorar su forma de estar y actuar en la vida. A través 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.

El programa propuesto, se caracteriza por la formación continua del alumnado a lo largo del curso escolar, y presenta una metodología y experiencial basada en el pensamiento, el aprendizaje cooperativo, la participación activa y el trabajo por rincones educativos. Divididas en dos bloques, unas actividades se trabajarán en diferentes sesiones, que irán variando durante el curso, y otras estáticas, que los alumnos podrán encontrar siempre en el rincón de las emociones, con el propósito de que puedan acudir a ellas siempre que quieran, puedan o se les indique.

Cada una de las diferentes actividades, han sido elaboradas fundamentalmente, con el propósito principal de transmitir y recalcar la necesidad de educar emocionalmente a los alumnos de educación primaria, ante la carencia emocional que existe actualmente en las aulas en particular y la ley educativa en general, así como debido a su gran labor de relación y prevención ante diversos temas tanto educativos como sociales y familiares como el acoso escolar, el 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 segundo ciclo de educación infantil. Sin embargo, a la hora de elaborarla, se han tenido en cuenta las características y contexto de alumnos de tercer curso de educación infantil, 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. La propuesta se evaluará de forma continua a lo largo del curso mediante la observación directa en el aula y un dossier individual de actividades, y se calificará de forma procesual, sin nota numérica, a través de una escala de valoración mensual y un diario de clase por sesiones, con el fin de detectar posibles carencias emocionales en los alumnos, y ayudarles a superarlas. Además, se contará con la implicación del gabinete psicopedagógico del centro, que observarán las actitudes de los alumnos en diferentes actividades realizadas.

Durante la puesta en práctica del programa, 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 de su etapa escolar. 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 emocionales 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, ayudándonos 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. 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. Al mismo tiempo, se les informará de diferentes 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.

A continuación, se expone la parrilla explicativa de la programación así como el desarrollo de las diferentes actividades, juegos, rutinas y experiencias propuestas para su puesta en práctica.

### Parrilla para la Propuesta de Intervención

**Título del programa:** *Detectives de Emociones* **Curso:** 3° de Educación Infantil

**Tabla 1. Aprendizajes y Competencias del Programa**

LOS APRENDIZAJES			COMPETENCIAS	
Criterios de Evaluación	Indicadores	Porcentaje del indicador	Competencia relacionada	Concreción de competencia
1. Conocer y comprender mediante el diálogo, el aprendizaje significativo y la experimentación, sus propias emociones y las de los demás, contextualizando el vocabulario aprendido	1.1. Conoce y comprende mediante el diálogo, el aprendizaje significativo y la experimentación, sus propias emociones y las de los demás 1.2. Contextualiza el vocabulario aprendido	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. Adoptar progresivamente seguridad afectiva y emocional a la hora de relacionarse con los demás, desarrollando habilidades sociales, de vida y bienestar	2.1. Adopta de forma progresiva seguridad afectiva y emocional a la hora de relacionarse con los demás 2.2. Desarrolla habilidades sociales 2.3. Desarrolla habilidades de vida y bienestar	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
3. Desarrollar habilidades para regular sus propias emociones, automotivarse y gestionar y resolver conflictos	3.1. Desarrolla habilidades para regular sus propias emociones 3.2. Desarrolla habilidades de auto motivación 3.3. Desarrolla habilidades para gestionar y resolver conflictos	25%	1. Aprender a aprender	1. Manifiesta actitudes progresivamente positivas en relación a la auto aceptación y auto superación

<p>4. Adquirir autonomía emocional, generar actitudes positivas que contrarresten las negativas y controlar sus impulsos de forma eficaz</p>	<p>4.1. Adquiere autonomía emocional 4.2. Es capaz de generar actitudes positivas que contrarresten las negativas 4.3. Controla sus impulsos y los resuelve con eficacia</p>	<p>25%</p>	<p>1. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>1. Es capaz de tomar opciones con autonomía personal</p>
--	--	------------	--	---

**Tabla 2. Evaluación del Programa**

EVALUACIÓN			
Instrumentos de evaluación	Agente evaluador	Momento	Instrumentos de calificación
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Observación directa</li> <li>· Dossier individual con las actividades realizadas a lo largo del curso</li> </ul>	<p>Heteroevaluación</p>	<p>Procesual</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escala de valoración (<b>Anexo 1</b>)</li> <li>· Diario de clase (<b>Anexo 2</b>)</li> </ul>

**Tabla 3. Contenidos, Metodología, Recursos y Temporalización del Programa**

Contenidos	Metodología	RECURSOS		Temporalización
		Humanos	Materiales	
<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>· Conocimiento de las propias emociones, limitaciones y capacidades y las de los demás</li> <li>· Relación de cada estado de ánimo con su correspondiente denominación</li> <li>· Comprensión, conciencia y regulación emocional</li> <li>· Manejo y control emocional</li> <li>· Resolución de conflictos</li> <li>· Aplicación de los aspectos emocionales y afectivos en diferentes contextos</li> <li>· Actitud positiva, autoestima, automotivación y autonomía emocional</li> <li>· Habilidades sociales, emocionales y de vida</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 las familias de los alumnos</p>	<p>(Ver ficha explicativa de cada actividad)</p>	<p>Tanto el programa como el rincón de las emociones, se trabajarán durante todo el curso de forma anual.</p> <p>El programa contará con diferentes sesiones divididas a lo largo del curso y los alumnos podrán hacer uso del rincón de las emociones siempre que lo necesiten y 15 minutos cada día para poder experimentar libremente a través de todas las actividades que incluye el rincón.</p>

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

<b>Título del programa: <i>Detectives de Emociones</i></b>
<b>Curso:</b> 3º de Educación Infantil
<b>Duración:</b> Todo el curso
<b>Secuencia de actividades:</b>
<b><u>ACTIVIDAD 1: DIBUJO MIS EMOCIONES</u></b>
<p>- <b>Recursos materiales:</b> Cuento: <i>El monstruo de los colores</i>, folios, colores, rotuladores, purpurina y témperas.</p> <p>- <b>Temporalización:</b> 1 sesión de 45 minutos.</p> <p>- <b>Desarrollo de la actividad:</b> Se leerá a los alumnos el cuento <i>El monstruo de los colores</i>, de Anna Llenas. Durante la lectura del cuento, los alumnos se sentarán alrededor del rincón de las emociones y se les realizará diferentes preguntas para que reflexionen al mismo tiempo que atienden a la historia. Ejemplos de preguntas: ¿Por qué el monstruo se llama así?, ¿Por qué pensáis que está pintado con tantos colores?, ¿Queréis ayudar al monstruo a ordenar sus emociones?, ¿Vosotros también sentís alegría?, ¿y miedo?, ¿Por qué el último monstruo es rosa?...</p> <p>Después de leer el cuento, los alumnos se sentarán en sus mesas y, en un folio, con numerosos materiales de todos los colores, se dibujarán a ellos mismos y a sus emociones. En un rincón del folio sentirán alegría, en otro tristeza, en otro se dibujarán cuando están enfadados, confundidos, en otro cuando sienten miedo, en otro cuando están calmados y por último dibujarán cuál piensan que será la emoción misteriosa del monstruo rosa.</p> <p>Cada uno compartirá con el resto de compañeros, qué emoción piensan que está expresando el monstruo rosa. Les iremos dando pistas poco a poco para que vayan</p>

descubriendo por ellos mismos que el monstruo rosa... ¡es el monstruo del amor!

Al finalizar la actividad, se les explicará que se van a convertir en detectives de emociones y, a lo largo del curso, trabajarán todos juntos para descubrir cuales son todas ellas, cómo nos sentimos cuando se manifiestan... ¡e infinidad de cosas más!

### **ACTIVIDAD 2: MI BOTELLA DE LA CALMA**

- **Recursos materiales:** Una botella de plástico por niño, purpurina de colores, pegamento glitter o transparente, agua natural, colorante alimentario, cucharas de plástico

- **Temporalización:** Una sesión de 45 minutos. Al terminar el taller, la botella de la calma se guardará en el *Tipi de la calma* para que los alumnos hagan uso de ella cuando lo necesiten a lo largo del curso.

- **Desarrollo de la actividad:** Para la realización de la botella de la calma, se seguirán los siguientes pasos, que el profesor irá diciendo poco a poco a los alumnos para que sea un taller que se realice en sincronía los unos con los otros, y pueda ayudar a algún alumno si lo necesita:

1. Rellenar la botella de agua
2. Echar dos cucharadas de pegamento glitter o transparente, cerrar la botella y remover muy bien.
3. Elegir un color de purpurina y echar tres cucharadas dentro de la botella, cerrar y remover muy bien.
4. Añadir una gota de colorante alimenticio del color que más nos guste, cerrar y remover.
5. Escribir nuestro nombre en una pegatina, pegarla en la bote y... ¡Listo, ya tenemos nuestra botella de la calma!

Al terminar el taller, se les explicará que podrán coger la botella de la calma siempre que necesiten relajarse y estar tranquilos, por esta razón, la botella de cada niño, se llevará al tipi de la calma, situado dentro del rincón de las emociones, para que hagan uso de ella cuando necesiten calmarse, relajarse o tranquilizarse en momentos de ira, rabietas o frustración. Los fines de semana podrán llevársela a casa para explicar su uso a los padres e incluso pueden hacer una con ellos para tenerla siempre en casa.

### **ACTIVIDAD 3: ¡MÚSICA Y... ARTE!**

- **Recursos materiales:** Pintura de dedos de diferentes colores, papel continuo, pinceles, música, un altavoz, palillos, cartulinas de colores, pegamento y rotuladores negros.

- **Temporalización:** Una sesión de 45 minutos. Se podrá realizar a lo largo del curso durante diversas ocasiones y con diferentes canciones del mismo estilo.

- **Desarrollo de la actividad:** La actividad se realizará en el patio del colegio, de forma que se empapelará un rincón, tanto la pared como el suelo, con papel continuo, y en el centro, se pondrán diferentes vasos con pintura de dedos de todos los colores y pinceles.

Antes de empezar la actividad, nos sentaremos con los alumnos en forma de círculo y les explicaremos la actividad muy por encima, para que se expresen libremente y den rienda suelta a su imaginación y creatividad. Les diremos, que van a escuchar diferentes canciones, será como la gran fiesta de las emociones. Cada emoción les hará sentir algo diferente o les recordará a algo, que ellos tendrán que dibujar como quieran en el papel continuo. Se realizarán diferentes rondas:

- Ronda 1: Escucharán la canción *Ça ira* de Joyce Jonathan y tendrán que dibujar con los ojos cerrados, sentados. Link de la canción:

<https://youtu.be/TxWLybPwBzs>

- Ronda 2: Escucharán música de suspense, ya se podrán levantar y moverse por

donde quieran. Link de la canción: [https://youtu.be/xczxi\\_49inE](https://youtu.be/xczxi_49inE)

- Ronda 3: Canción *¿Estás triste?* De María Peralta y Leticia Garcés. Link de la canción: <https://youtu.be/mmfcTbFDBq4>
- Ronda 4: Canción *It's my life* de Bon Jovi. Link de la canción: <https://youtu.be/vx2u5uUu3DE>
- Ronda 5: Canción *Can't stop the feeling!* de Justin Timberlake. Link de la canción: <https://youtu.be/ruOK8uYEZWw>

Al terminar, daremos una cartulina a cada niño, cogerán pintura con sus manos y dejarán huellas de diferentes colores. Cuando se seque, con rotulador negro, les diremos que dibujen las caras que expresan las emociones que han sentido en cada una de las canciones. Una huella para cada canción. Les iremos guiando para que no se llien y, ya en clase, volveremos a escuchar todas las canciones mientras realizan esta última actividad.

Después, se recortaran las siluetas de las huellas, se pondrán palillos y...¡ya tendrán sus propias marionetas de las emociones! Estas, podrán utilizarlas también para jugar en el rincón de las emociones, en la zona dedicada al teatro de títeres.

#### **ACTIVIDAD 4: ¡SOMOS MIMOS!**

- **Recursos materiales:** Tarjetas con diferentes emociones o situaciones (**Anexo 3**).
- **Temporalización:** 30 minutos. Se podrá jugar a lo largo de todo el curso en diferentes ocasiones, como por ejemplo una vez a la semana.
- **Desarrollo de la actividad:** Los alumnos se pondrán por parejas y cogerán una tarjeta. En cada una de ellas, habrá dibujada una emoción o una acción que uno de los alumnos tendrá que imitar y el otro, adivinar. De esta forma, se meterán en la piel de diferentes personajes y emociones.

## ACTIVIDAD 5: MINDFULNESS PARA NIÑOS.

- **Recursos materiales:** Colchonetas, música relajante, un altavoz y una pelota de goma espuma.

- **Temporalización:** 20 minutos, una vez a la semana.

- **Desarrollo de la actividad:** Cada niño se sentará con las piernas cruzadas en una de las colchonetas con los brazos apoyados sobre sus rodillas y los ojos cerrados. En ese momento, con música relajante de fondo, se les pedirá que cojan aire como si su tripa fuera un globo que tienen que hinchar y después, que vayan soltando poco a poco el aire. Esta acción se repetirá varias veces en cada una de las sesiones del curso a modo de introducción. Les haremos saber la importancia de que escuchen su propio cuerpo a través de cada uno de los ejercicios para calmarse, de forma que aprendan a controlarse y tranquilizarse en situaciones de agobio, nervios o estrés. Así mismo, durante el curso se realizarán diferentes rutinas de relajación que incluirán los siguientes ejercicios:

- **Pizza masaje:** Se trata de una propuesta de Margarita Klein en su libro *masajes para bebés y niños* en la que las espaldas de los niños se convertirán en auténticas masas de pizza. Se dividirán por parejas, uno de ellos boca abajo y el otro sentado a su lado, que será el primero en realizar las acciones que recite la profesora, de forma pausada y relajada, que serán las siguientes:

*Con las yemas de nuestros dedos, amasamos la pizza, la estiramos bien, con nuestro brazo como si fuera el rodillo, elegimos la forma que va a tener nuestra pizza, y la dibujamos. Añadimos todos los ingredientes que queramos: tomate, queso rallado (cosquilleando la espalda del niño), bacon, jamón, piña... muy poco a poco. ¡Toca meterla al horno! Frotamos nuestras manos y las colocamos encima de la pizza (espalda del niño) para que sienta el calorcito. Por último, la cortamos en trocitos y nos la vamos comiendo poco a poco.*

- **Mis amigos:** Los alumnos se sentarán en círculo con sus colchonetas. Uno de ellos tendrá una pelota de goma espuma, que tendrá que pasar a un compañero diciendo su nombre y algo que le guste mucho de él. Así sucesivamente, para

fortalecer su autoestima y relación con sus compañeros.

- Cuento de la calma: Con la música de fondo, el profesor pedirá a los alumnos que cierren los ojos. Cada uno se sentará con las piernas cruzadas en sus colchonetas o tumbados boca arriba. Se les pedirá que vayan imaginando varias cosas como: *Imaginaos que vais andando por la playa, de repente viene una ola muy larga y os mojáis los pies. El agua está súper fresquita y notáis el aire en vuestros pies, pero hace tanto calor, que se está súper a gustito. Se escuchan las gaviotas y los barcos que llegan al puerto, y nos tumbamos en la arena mientras la tocamos con nuestras manos...*

-Técnica de la tortuga, trabajamos el autocontrol y la impulsividad: Les diremos a los niños que se imaginen que son una tortuga. Imitando su caparazón, se colocarán boca abajo encima de las colchonetas y les diremos: *Ya se esconde el sol, la luna está a puntito de salir y las tortugas tienen que irse a dormir...* En ese momento les indicaremos que tienen que encogerse agarrando sus piernas y poniendo sus brazos en la espalda, que será el caparazón de la tortuga. Intentaremos que aguanten unos segundos en esta posición y, a continuación, les diremos lo siguiente: *Buenos días, ya sale el sol. Las tortugas tienen que despertarse poco a poco para hacer un largo viaje, ¡no tienen que llegar tarde!* Poco a poco, tendrán que ir estirando sus brazos y sus piernas y quedarse de nuevo tumbados boca abajo. Después se levantarán otra vez poco a poco hasta ponerse de pie.

Enlace a la música: <https://youtu.be/pRPrwQ5ZyyE>

### **ACTIVIDAD 6: ¡ESE SOY YO!**

- **Recursos materiales:** Cartulinas de colores, lápices y rotuladores.
- **Temporalización:** Una sesión de 45 minutos.
- **Desarrollo de la actividad:** La actividad consiste en que cada alumno escriba todas las letras de su nombre (primero con lápiz y luego repasadas con rotulador) y, en cada una de ellas, escriba una característica propia, virtud o cualidad que lo definan, de forma que se potencie tanto su conocimiento personal como el de los demás de la clase. Durante la realización de la actividad, podrán levantarse y preguntar libremente a sus compañeros de la clase, que características pueden añadir en su cartulina de forma que, entre todos, completen las diferentes características que conformen sus nombres propios.

### **ACTIVIDAD 7: EL DETECTIVE DE LA SEMANA**

- **Recursos materiales:** Ficha del diario de las emociones para la exposición (**Anexo 4**) y medalla del detective de la semana (**Anexo 5**)
- **Temporalización:** Todo el curso. 10 minutos, una vez a la semana.
- **Desarrollo de la actividad:** Cada semana, un alumno será el detective protagonista de la semana. Con la ayuda de las familias, a quienes se les avisará previamente en la reunión inicial del proyecto, cada uno de los alumnos preparará en casa una exposición de entre 2 a 3 minutos en la que se presenten a ellos mismos y cuenten qué cosas les gusta hacer, qué situaciones les pone alegres, tristes, a qué tienen miedo... Todo ello lo plasmarán en la ficha pertinente del diario de las emociones, con fotos o dibujos para que tengan un soporte visual que les ayude durante la exposición. Después, el resto de sus compañeros podrán hacerle preguntas y ver todos juntos la ficha que ha preparado.

Por último, se le pondrá la medalla de *Detective de la semana*. ¿Qué significa esa

medalla? Significa que el alumno tendrá el poder y el deber de estar pendiente de los alumnos que lo necesiten cuando se sientan tristes, ayudar a alguno cuando se enfade con otro a pedir perdón, cuando se sientan solos, necesiten algo etc. Además, tendrá que estar atento de que ningún niño juegue solo en el patio.

### **ACTIVIDAD 8: MI DIARIO DE DETECTIVE DE LAS EMOCIONES**

- **Recursos materiales:** Un diario de las emociones para cada niño (**Anexo 6**) y la mascota del proyecto. La mascota será el peluche del monstruo confundido de los colores (**Anexo 7**).

- **Temporalización:** Todo el curso, de forma diaria.

- **Desarrollo de la actividad:** A lo largo del curso, los alumnos irán realizando y completando poco a poco, su propio diario de las emociones, con el que aprenderán a identificar sus propias emociones y a conocerlas, investigarán sobre ellas y dejarán volar su imaginación y creatividad. Todas las fichas se reflexionarán con anterioridad conjuntamente entre grupo-clase, de forma que entre todos, vayan completándolas poco a poco a través de la experimentación. El diario de las emociones constará de las siguientes fichas:

- Fichas de presentación: El alumno escribirá su nombre y dibujará cosas que le gusten, le caractericen o le identifiquen (1 copia por alumno).
- Fichas de las diferentes emociones: Para conocer cada una de ellas, su representación y características. Encontraremos fichas relacionadas con la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la calma y el amor (1 copia por alumno).
- Ficha extra “¿Qué más he aprendido?”: Constarán de diferentes fichas para ampliar conocimientos, similares a las anteriores para que, los alumnos, posteriormente a la reflexión conjunta, las rellenen con otras emociones o sentimientos aprendidos a lo largo del proyecto como la sorpresa o la

vergüenza (5 copias por niño).

- Calendario anual: Se trata de un calendario semanal adaptado para los alumnos que contará con siete dibujos en blanco de las siluetas de los monstruos de los colores para colorearlos según la emoción que más haya estado presente en los alumnos a lo largo del día. De esta forma, tomarán registro de todas ellas y de esta forma, consciencia (42 copias por niño).
- Espacios creativos: Constan de diferentes hojas en blanco que se utilizarán para que los alumnos expresen en ellas lo que les apetezca en un momento determinado para fomentar su creatividad (5 copias por niño).
- La ficha de la mascota: Se trata de una ficha que se realizará en colaboración con las familias. Cada semana, un alumno se llevará a casa la mascota del proyecto y su diario de detective de las emociones y, junto a su familia, tendrá que investigar un aspecto interesante que le llame la atención o le inquiete sobre alguna emoción en particular o todas en general, y pegarán fotos, harán dibujos o escribirán datos explicativos en la ficha. Al siguiente día de clase, explicará a sus compañeros en clase todo lo que ha investigado en casa (1 copia por niño).

**ACTIVIDAD 9: MI TESORO DE LAS EMOCIONES... ¡ÚLTIMA MISIÓN  
COMO DETECTIVES DE EMOCIONES!**

- **Recursos materiales:** Una caja blanca de cartón por niño, pinturas de dedos, platos de plástico, rotuladores, plastidecors, dibujos recortables de cada monstruo de los colores (**Anexo 8**), un tarro de cristal por niño, un diploma por niño (**Anexo 9**) y todas las actividades y manualidades que han realizado los alumnos a lo largo del curso.

- **Temporalización:** Dos sesiones de 45 minutos.

- **Desarrollo de la actividad:** Como actividad final de curso y del programa de las emociones, los alumnos realizarán su propia caja de las emociones, para seguir trabajando en casa durante las vacaciones hasta la llegada del próximo curso. La primera parte de la actividad, se realizará en el aula, y la segunda en el patio.

Primera sesión: Lo primero que haremos será darle a cada niño una fotocopia con los dibujos de todos los monstruos de los colores, que tendrán que colorear ellos mismos con plastidecors. Una vez terminen de pintarlos, los recortarán y reservaran a un lado de su mesa.

A continuación, se les dará una caja blanca a cada uno, y pondremos en el centro de las mesas platos de plástico con pintura de dedos de diferentes colores. Les explicaremos que lo que van a colorear es su propio tesoro de las emociones, que incluirá dentro de él, todos los descubrimientos que han hecho como grandes detectives a lo largo del curso. Cuando terminen de pintarla, se reservará hasta que se seque. Mantendremos hasta la siguiente sesión, la intriga de lo que sucederá y de qué consistirá ese tesoro de las emociones.

Segunda sesión: Gracias a la colaboración de las familias, previamente avisadas, los alumnos vendrán al colegio disfrazados de detectives para realizar su última misión, ¡completar su tesoro de las emociones!

Entraremos todos a clase y, antes que nada, como la caja ya estará seca, escribirán en la tapa “Mi tesoro de las emociones” y su nombre, y pegarán los dibujos de los monstruos de colores que hicieron en la sesión anterior. A continuación, les diremos

que la caja está vacía y que nos queda la misión de llenarla. Anteriormente, habremos distribuido por el patio, en diferentes cajas, todas las manualidades y trabajos realizados por los alumnos durante el curso. De esta forma, saldremos todos juntos al patio, cada niño con su caja, e iremos buscando todos juntos los tesoros con los que rellenarlas siguiendo unas flechas que encontraremos por el camino.

Al llegar a cada uno de los escondites, los niños, cogerán su trabajo o manualidad y las irán guardando en el tesoro. Al final del recorrido, al llegar al último escondite, encontrarán un diploma y un tarro a modo de recompensa por su gran trabajo de investigación y para sigan realizando con sus familias la rutina de las emociones propuesta en el rincón. De tal forma que, cada día, al final de este, escriban qué es lo que más les ha gustado del día y lo guarden en el tarro. Será un buen recuerdo para ellos y una forma de animar a las familias a que continúen trabajando desde casa.

## Fichas explicativas de las actividades incluidas en el rincón de las emociones:

<b>RINCÓN DE LAS EMOCIONES</b>
<b>Curso:</b> 3º de Educación Infantil
<b>Duración:</b> Todo el curso. Son actividades fijas que siempre estarán en el rincón de las emociones, los alumnos podrán acudir a ellas con total libertad siempre y cuando lo necesiten y se pueda y, regularmente, 15 minutos al día.
<b>Secuencia de actividades del rincón de las emociones:</b>
<b><u>ACTIVIDAD 1: EMOCIÓMETRO</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Recursos materiales:</b> Termómetro de las emociones plastificado (<b>Anexo 10</b>) y una foto de cada niño de la clase plastificada y con velcro.</li> <li>- <b>Temporalización:</b> Todo el curso.</li> <li>- <b>Desarrollo de la actividad:</b> Cada tarde, al llegar al final del día, los niños se sentarán a modo de asamblea en el rincón de las emociones y, de uno en uno, marcarán en el termómetro de las emociones (Emociómetro) cómo se han sentido a lo largo del día. Además, podrán contar qué es lo más bonito del día o lo que más les ha gustado. Así, aprenderán a comprender sus emociones, expresarlas, reconocerlas y transmitirles sin ningún tipo de reparo.</li></ul>

## ACTIVIDAD 2: TIPI DE LA CALMA

- **Recursos materiales:** Tipi, una alfombra, una manta, algún peluche, cojines, guirnalda de luces, un reloj de arena, un árbol musical, y la botella de la calma de cada niño. Una mesita, varias sillas, una estantería. La estantería estará repleta de folios, cartulinas, colores, plastilina y dibujos para colorear.

- **Temporalización:** Todo el curso, siempre que los alumnos necesiten calmarse o relajarse.

- **Desarrollo de la actividad:** El tipi de la calma, estará incorporado en el rincón de las emociones del aula y estará al servicio de los alumnos en todo momento, para que acudan a él cuando quieran o más bien, cuando lo necesiten y tengan una razón justificada para acudir a él. Es importante que les hagamos ver que es un lugar en el que pueden relajarse, y descargar su ira, no para jugar y pasar el rato.

Cuando se sientan enfadados, necesiten relajarse, controlar su ira o impulsividad, no sepan cómo se sienten, estén cansados, quieran estar solos, meditar, dar o recibir afecto, no sepan cómo solucionar un conflicto... Podrán acudir al tipi de la calma para estar tranquilos y relajarse. Por esta razón, el tipi estará repleto de peluches, cojines, su botella de la calma y elementos que les ayuden a estar en paz. 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, se hayan enfadado con alguna, tengan alguna 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 y estar en contacto con su interior.

### **ACTIVIDAD 3: MESITA DE JUEGOS DE LAS EMOCIONES**

- **Recursos materiales:** Juego bingo de las emociones (**Anexo 11**), juego ¿Quién es quién? (**Anexo 12**), rompecabezas de las emociones (**Anexo 13**) y un Mister potato.

- **Temporalización:** Todo el curso

- **Desarrollo de la actividad:** En la mesa, dispondrán de diferentes juegos con los que poder experimentar a lo largo del curso y seguir aprendiendo diferentes aspectos sobre las emociones. Los juegos serán los siguientes:

1. *Bingo de las emociones:* Como el popular juego del bingo, los alumnos contarán con diferentes tarjetones mediante los cuales deberán identificar diferentes emociones que se encontrarán plasmadas en ellos.

2. *¿Quién es quién? Versión de las emociones:* Se trata del mítico juego del *¿Quién es quién?* Añadiendo el aspecto emocional. De esta forma, los personajes de cada tablero que los alumnos tendrán que tratar de adivinar, mostraran diferentes gestos o expresiones faciales relacionadas con diferentes tipos de emociones.

3. Rompecabezas de las emociones: En esta parte del rincón, los alumnos podrán encontrar diferentes rompecabezas que tendrán que resolver para ir conociendo poco a poco las diferentes características y nombres de las emociones trabajadas a lo largo del proyecto. Habrá dos diferentes, uno de ellos relacionado con el cuento *El monstruo de los colores*, trabajado al inicio del proyecto, y otro relacionado con las expresiones faciales de las emociones y la relación con su nombre. De esta forma los alumnos podrán formar diferentes caras expresando emociones a través de su expresión facial y adivinar de qué emoción se trata.

4. Mister potato de las emociones: Se trata del mítico juego del mister potato, al que los alumnos podrán cambiar las partes de su cara y su expresión facial para experimentar las diferentes caras que ponemos al manifestar cada emoción.

#### **ACTIVIDAD 4: ESPEJO DE LAS EMOCIONES**

- **Recursos materiales:** Espejo de las emociones (**Anexo 14**).
- **Temporalización:** Todo el curso.
- **Desarrollo de la actividad:** Se trata de un material que consta de un espejo de mano normal y corriente, y un aplique en el que se pueden poner diferentes tarjetas. Las tarjetas son fotos de niños reales, expresando emociones reales, que servirán de modelo para los alumnos. De esta forma, los niños podrán expresar, nombrar, observar y aprender diferentes tipos de emociones tratando de imitar a los niños de las fotos.

#### **ACTIVIDAD 5: EMOCIO-TECA**

- **Recursos materiales:** Cuentos sobre las emociones: *Mis pequeñas alegrías*, de Jo Witek y Christine Roussey; *El monstruo de los colores*, de Anna Llenas; *Respira*, de Inés Castell-Branco; *Helio con hache*, de Susana Gómez y Armand; *La ovejita que vino a cenar*, de Steve Smallman y Joelle Dreidemy; *Gato rojo, gato azul*, de Jenni Desmond; *Fernando furioso*, de Hiawyn Oram y Satoshi Kitamura; *Por cuatro esquinitas de nada*, de Jérôme Ruillier; *El gran libro de las emociones*, de María Méndez Ponte; *Monstruo triste, monstruo feliz*, de Anne Miranda; *Así es mi corazón*, de Jo Witek; *Paula y su cabello multicolor*, de Carmen Parets Luque y *Topito terremoto*, de Anna Llenas.
- **Temporalización:** Todo el curso y una vez al mes.
- **Desarrollo de la actividad:** Todos los libros anteriores, estarán a disposición de los alumnos en la Emocio-teca, la biblioteca del aula, para que puedan ojearlos cuando quieran. Además, todos ellos se leerán de forma conjunta en la asamblea del rincón de las emociones a lo largo del curso y se reflexionará sobre ellos. Cada mes, se seleccionará un libro y se trabajará sobre él, leyéndolo en la asamblea y reflexionando con los alumnos sobre ellos, de forma que perciban sus valores y mensaje principal

que se les quiere transmitir.

### **ACTIVIDAD 6: TEATRO DE TÍTERES**

- **Recursos materiales:** Títeres, disfraces y teatro.
- **Temporalización:** Todo el curso.
- **Desarrollo de la actividad:** Se trata de un teatro de títeres en el que, las marionetas serán diferentes personajes expresando cada una de las emociones trabajadas durante el curso. Los alumnos podrán jugar con ellos libremente el tiempo dedicado a trabajar en el rincón. Podrán utilizar los títeres o disfrazarse ellos mismos y dramatizar diferentes escenas y dar rienda suelta a su creatividad.

#### **Colaboración de las familias:**

De forma que se involucren en el proceso de crecimiento y acompañamiento emocional de sus hijos, pediremos a las familias de los alumnos, su colaboración y participación en diferentes actividades elaboradas a lo largo del programa. Toda esta información, se les transmitirá en la reunión inicial del proyecto, que se realizará el día 10 de septiembre.

#### **Reunión en el aula de presentación del programa: *Detectives de emociones***

Los profesores encargados de impartir el proyecto, se reunirán de forma conjunta con los padres de los alumnos para presentarles el programa, sus objetivos, contenidos y actividades, así como para darles algunas pautas para trabajar de forma colaborativa con el centro desde casa, y pedir su colaboración para la realización de algún taller en el aula.

Se les podrá transmitir diferentes consejos como:

- 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

También podremos recomendarles diferentes cuentos sobre emociones y juegos para trabajar en casa, como los trabajados en el programa.

#### Talleres de padres en el aula

Una vez al trimestre, se precisará la colaboración e implicación de los padres en diferentes talleres, uno por trimestre, que ellos mismos pensarán, organizarán y aplicarán en el aula, viviendo en primera persona, el proceso de aprendizaje de sus hijos y convirtiéndose en profesores por un día. Se les dará total libertad a la hora de organizarlos y llevarlos a cabo.

Por otro lado, a lo largo del curso escolar, se les hablará acerca de las diferentes charlas o cursos que se realicen en la ciudad tanto presencial como virtualmente, así como se les informará de las diferentes organizaciones creadas por profesionales en el ámbito emocional en las que puedan encontrar pautas y herramientas, de forma que aprendan sobre el tema, y adquieran consejos, pautas o actividades para realizar con sus hijos en casa. Además, les recomendaremos libros, aplicaciones o recursos interesantes como los 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 *Inteligencia Emocional para Padres* (Hornos, 2019) o *Educación con inteligencia emocional: Cómo conseguir que nuestros hijos hijos sean sociables, felices y responsables* (Elias et al. 1999).
- Apps que ayuden a los niños a expresar y reconocer sus emociones como la app *Termotic*, para conocer la intensidad de las emociones básicas; la app *De itbook*, compuesta por cuentos en los que sus protagonistas viven aventuras que les provocan diferentes emociones, o la app *Adiós Enfados*, mediante la que los niños podrán aprender trucos para controlar sus enfados.

### **Formación del profesorado:**

Como bien afirman 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 estos, desarrollen 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 sugerencias de 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- Estrategias PNL y Mindfulness 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 gratuito de Introducción a la Regulación Emocional basada en Mindfulness, impartido de forma online, por la Universidad Autónoma de Madrid.

- Curso de Especialista en Inteligencia Emocional y Educación Emocional en el Contexto Educativo, impartido de forma online por Rededuca.net

Gracias a la colaboración de todos los agentes educativos y las familias de los alumnos, se logrará conseguir una renovación educativa basada en suplir las carencias emocionales de los alumnos, que les ayude a formar su personalidad integra así como les de herramientas para vivir en sociedad y conocer su interior.

## 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, 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.

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, mostraban incapacidad ante el hecho controlar estas emociones así como de resolver conflictos por ellos mismos, no reflejaban 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 compuesto por actividades, rutinas, juegos, experiencias y talleres entre otros, caracterizado por presentar una metodología variada, con la que se pretende impartir un aprendizaje simbólico, continuo y significativo basado en la experimentación, la reflexión, la participación activa de los alumnos, el aprendizaje cooperativo y la metodología de trabajo por rincones, al incorporar en el programa, un rincón destinado al aprendizaje experimental de las emociones.

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 transmisión 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 y para mi futuro profesional y personal. 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 así deben ser conscientes de sus estados emocionales para poder gestionarlos desde su infancia.

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 haber disfrutado del proceso de elaboración de este trabajo de fin de grado, me hubiera gustado haber podido poner en práctica la propuesta de educación emocional diseñada, para comprobar de primera mano su eficacia en las aulas de infantil. Aun así, estoy segura de que, en un futuro como maestra, podré aplicarlo con un grupo de alumnos, y disfrutar de la puesta en práctica de cada una de las actividades propuestas en el programa.

En cuanto a posibles líneas de investigación derivadas después de haber trabajado el tema emocional, he comprendido la necesidad formar a los alumnos en diferentes aspectos y valores como el estrés, la paciencia, el respeto, la tolerancia, el control de la impulsividad o el valor de lo propio, con el principal objetivo de formar alumnos íntegramente competentes, autónomos, felices y preparados para la vida.

## 7. Bibliografía

- Aierdi Gabiria, A., Lopetegi Auzmendi, B., y Goikoetxea Ezeiza, K. (2008). *Inteligencia emocional*. Gipuzkoako Foru Aldundia.
- Ato. (7 de agosto de 2010). *Música de suspenso (suspense music)* [Archivo de Vídeo]. Youtube. [https://youtu.be/xczxi\\_49inE](https://youtu.be/xczxi_49inE)
- 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. 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
- Binet, A. (1911) Nouvelles recherches sur la mesure du niveau intellectuel chez les enfants d'école, *L'Année Psychologique*, 17, pp. 145-201
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- 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 y 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 salud de la infancia y la adolescencia. Disponible en: [www.faroshsjd.net](http://www.faroshsjd.net)
- 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., 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.
- Bon Jovi. (17 de junio de 2009). *Bon Jovi - It's My Life (Official Music Video)* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/vx2u5uUu3DE>
- 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. Retrieved from <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.
- De la torre, S. (2000). Estrategias creativas para la educación emocional. *Revista Española De Pedagogía*, (217), 543-572.
- DOCV, núm. 5734, de 3 de abril de 2008. *DECRETO 38/2008, de 28 de marzo del Consell, por el que se establece el currículum del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana*. Recuperado de: [http://www.dogv.gva.es/datos/2008/04/03/pdf/2008\\_3838.pdf](http://www.dogv.gva.es/datos/2008/04/03/pdf/2008_3838.pdf)
- Elias, M., Tobias, S., & Friedlander, B. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. Debolsillo.
- Espejos Reflejo de Emociones - Set de 4 Learning Resources en Infanity. Disponible en <https://infanity.es/producto/espejos-reflejo-de-emociones-set-de-4/>
- 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.
- Hornos, P. (2019). *Inteligencia emocional para padres*. Córdoba: Arcopress.
- 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.
- Joyce Jonathan. (25 de marzo de 2013). *Joyce Jonathan - Ça Ira* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/TxWLybPwBzs>
- Justin Timberlake. (17 de mayo de 2016). *CAN'T STOP THE FEELING! (From DreamWorks Animation's "Trolls") (Official Video)* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/ru0K8uYEZWw>
- Klein, M. (2001). *Masajes para bebés y niños*. Barcelona: Oniro.
- 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.

- Marina Peralta. (26 de noviembre de 2015). *¿Estas tristes?* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/mmfcTbFDBq4>
- Material de la Diputación de Guipúzcoa - eskolabakegune. Recuperado de <https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/es/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>
- 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)
- 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>
- Musicoterapia DOMÍNGUEZ OFICIAL. (23 de septiembre de 2019). *Musica Para Niños Hiperactivos, RELAJANTE CALMAR LA MENTE* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/pRPrwQ5ZyyE>
- 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.

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 PROYECTO: <i>DETECTIVES DE EMOCIONES</i></b>				
<b>Alumno:</b>			<b>Fecha:</b>	
<b>Indicadores</b>	<b>Categorías</b>			
	<b>Siempre</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Nunca</b>
1. Conoce y comprende sus propias emociones y las de los demás				
2. Contextualiza el vocabulario aprendido				
3. Adopta de forma progresiva seguridad afectiva y emocional a la hora de relacionarse con los demás				
4. Desarrolla habilidades sociales, de vida y bienestar				
5. Desarrolla habilidades para regular sus propias emociones				

6. Desarrolla habilidades de auto motivación				
7. Desarrolla habilidades para gestionar y resolver conflictos				
8. Adquiere autonomía emocional				
9. Es capaz de generar actitudes positivas que contrarresten las negativas				
10. Controla sus impulsos y los resuelve con eficacia				
<b>Observaciones:</b>				

**Anexo 2. Plantilla de Evaluación por Sesiones: Diario de Clase**

<b>DIARIO DE CLASE POR SESIÓN: PROYECTO <i>DETECTIVES DE EMOCIONES</i></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>	

Anexo 3. Tarjetas Actividad 4: ¡Somos Mimos!

# TARJETAS ACTIVIDAD ¡SOMOS MIMOS!




Fuente: Elaboración propia

#### Anexo 4. Ficha Detective de la Semana

Fecha:.....

¡Soy el detective de la semana!

¿Qué he descubierto?



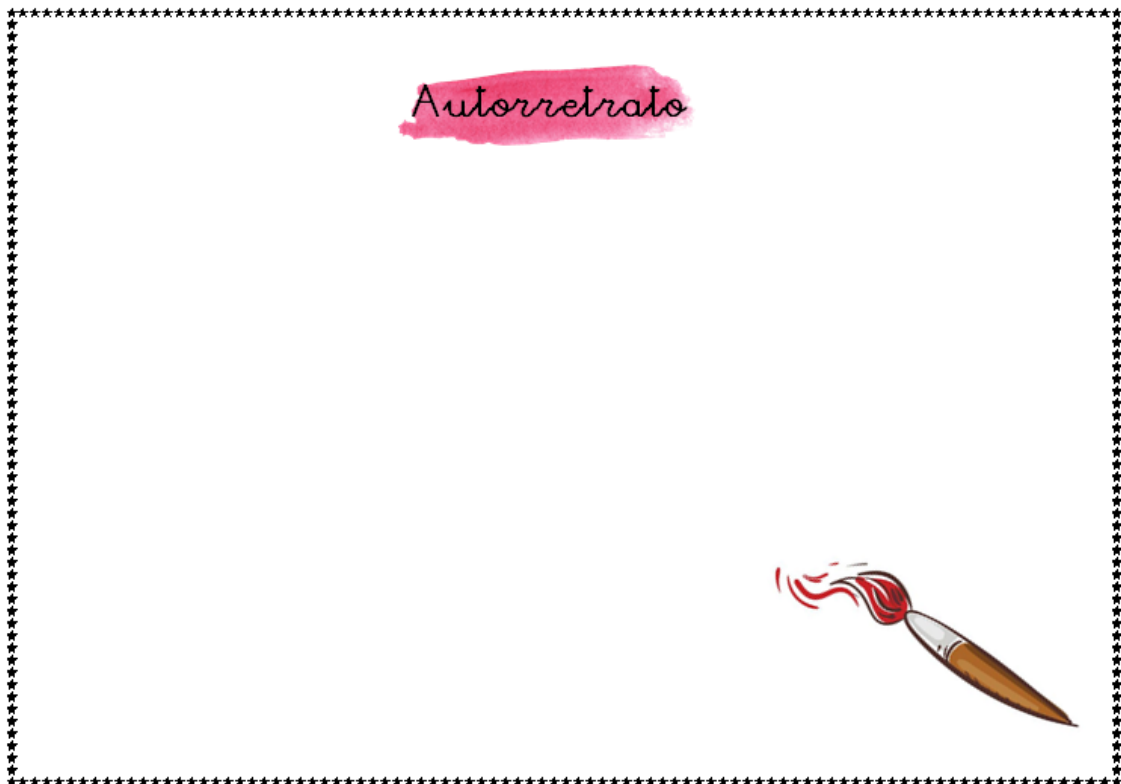
Fuente: Elaboración propia

#### Anexo 5. Medalla Detective de la Semana



Fuente: Elaboración propia

Anexo 6. *Diario de las Emociones*



Fecha:.....

Hoy es...

L M M J V S D

Y me siento...

Lunes

Martes

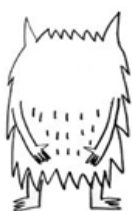
Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



Fecha:.....

Alegría



La alegría es...

Cuando estoy alegre...



Fecha:.....

# Tristeza

La tristeza es...



Cuando estoy triste...



Fecha:.....

# Calma

La calma es...



Cuando estoy calmado...



Fecha:.....

# Miedo

El miedo es...



Cuando siento miedo...



Fecha:.....

# Amor

El amor es...



Cuando siento amor...



Fecha:.....

Ira

La ira es...



Cuando siento ira...

Fecha:.....

¿Qué más estoy aprendiendo?



La/el..... es...

Cuando siento.....

Fecha:.....

Espacio creativo



Fecha:.....

¿Qué me gusta?

Fecha:.....

¿Qué me pone  
furioso?

Fecha:.....

¿Qué hace que me  
sienta triste?

Fecha:.....

¿Qué cosas me  
calman?

Fecha:.....

¿Qué me pone  
feliz?

Fecha:.....

¿Qué me da miedo?

Fecha:.....

¡Soy el detective de la semana!

¿Qué he descubierto?



Fuente: Elaboración propia

## Anexo 7. Mascota del Proyecto



Fuente: Pinterest

## Anexo 8. Dibujos Recortables de los Monstruos de los Colores



Fuente: Elaboración propia

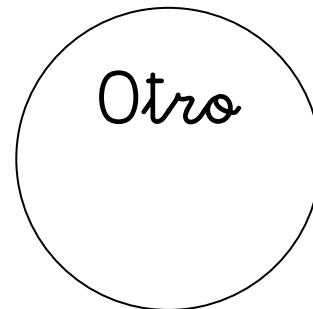
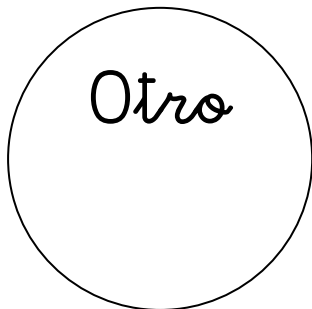
Anexo 9. Diploma fin de proyecto



Fuente: Elaboración propia

# EMOCIÓMETRO

## HOY ME SIENTO...



Fuente: Elaboración propia

## PLANTILLAS BINGO DE LAS EMOCIONES



Fuente: Elaboración propia

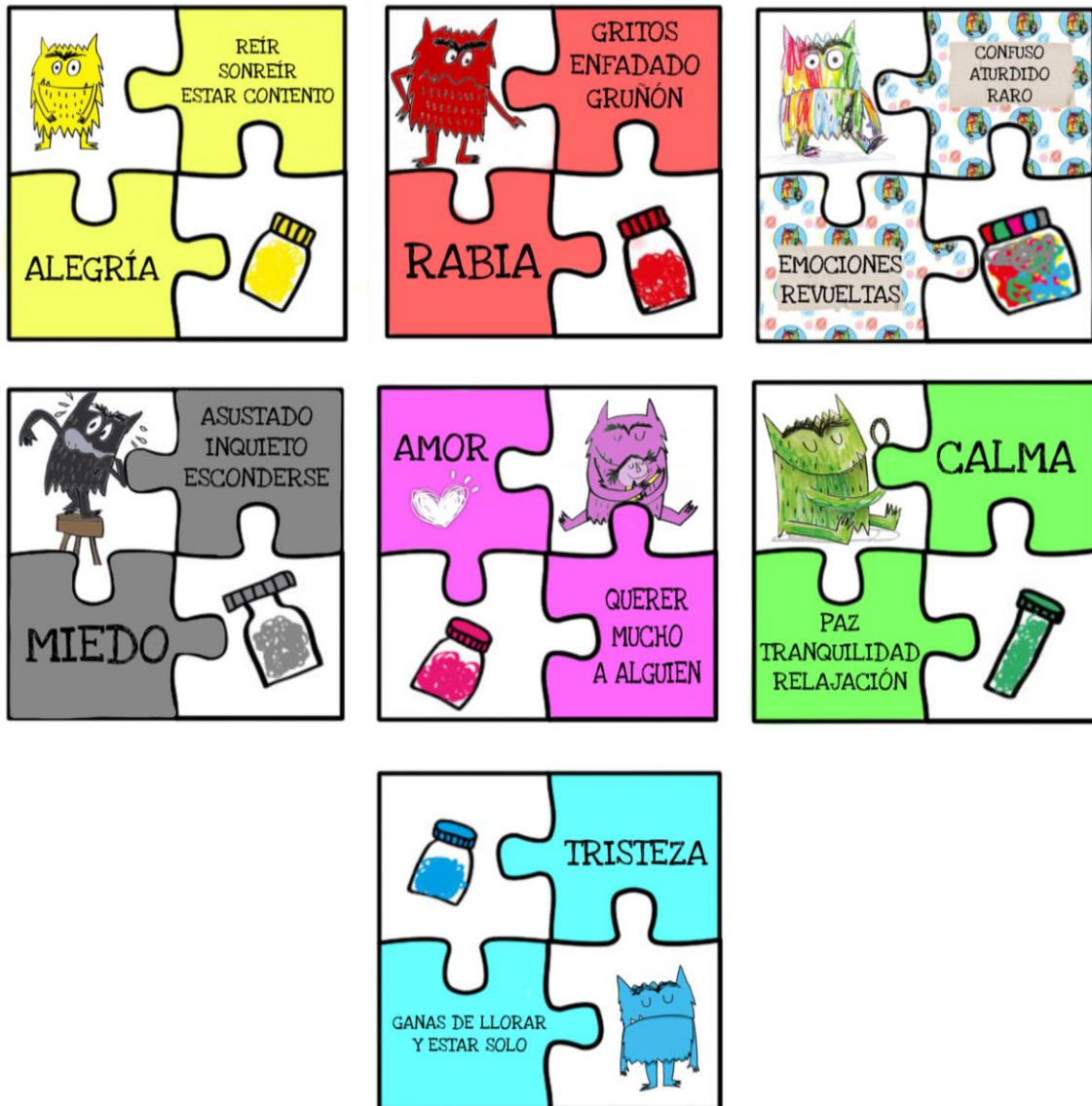
## ¿QUIÉN ES QUIÉN?



Fuente: Elaboración propia

Anexo 13. Rompecabezas de las Emociones

# ROMPECABEZAS DE LAS EMOCIONES



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

## Anexo 14. Espejo de las Emociones



Fuente: Infanity